Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

077937

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

077937

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जनवरी, 1989

रुपए : 7.00

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गृहशोभा

077937

RT-0238

GRIHA SHOBHA

JAN89-DEC.89

की कुंडली में फंसे
हेतर संबंध

र्य प्रसाधन कौन सा, कितना उपयोगी

रीकी महिलाएं कितनी स्वतंत्र

याहे बाल अब समस्या नहीं

नुभावने सलवारकमीज

पति क्या चाहते हैं
प्रगाढ़ प्रेम या काम सुख

नववर्ष में सफलता व समृद्धि की शुभ कामनाओं सहित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


COMMERCIAL ❀ TERMITE RESISTANT ❀ SARDA PLYWOOD ❀ COMMERCIAL ❀ TERMITE RE

19MM10-88S

DURO BORD

# लीडर की गारंटी

## नकल र
## दुहरी
## सुरक्षा

हरचंद कोशिशों के बावजूद हम ड्यूरोबोर्ड की नकल एकदम रोकने में सफल नहीं हुए हैं। इसलिए हमने प्रत्येक ड्यूरोबोर्ड पर आपके जाने-पहचाने लेबल के साथ एक स्ट्रिप भी लगा दी है। ध्या दीजिये कि आप जो ड्यूरोबोर्ड खरीद रहे हैं उस पर वे दोनों है

Durobord™

असली नं - १

ड्यूरो-
ब्लॉकबोर्ड का हीरो

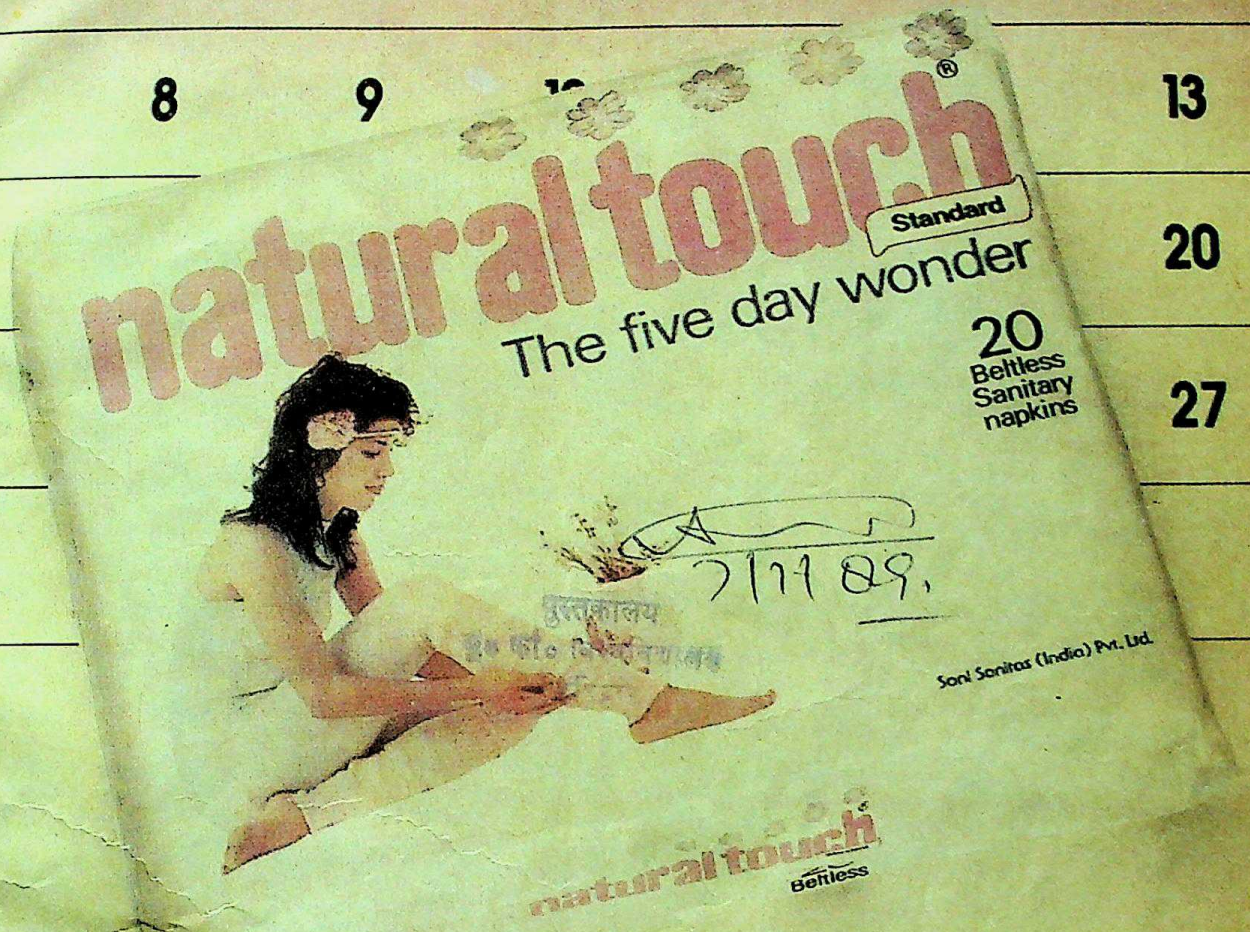
सारदा प्लाइवुड
इन्डस्ट्रीज लिमिटेड
बर्नर्स तेजपुर (आसाम)
जनरल सेल्स ऑफिस:


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेश है

# वो पांच दिन, नहीं इसके बिन




## नैचुरल टच

बेल्ट रहित सेनिटरी नैपकिन

चलो, अब ये उलझन भी खत्म हुई कि उन पांच दिनों के लिए आख़िर कौन सा सेनिटरी नैपकिन काम में लाएं।

नैचुरल टच स्वीडन से लाई गई आधुनिकतम कम्प्यूटराइज़्ड मशीनों द्वारा तैयार किया गया है। जिससे आपको भरपूर आराम और सुरक्षा मिलेगी।

स्वीडन के डैम्बी विश्वभर में महिलाओं के हाइजीन प्रोडक्ट्स बनाने के लिए प्रसिद्ध है। ज़्यादा से ज़्यादा युवतियों और महिलाओं को उन पर भरोसा है। इन्हीं के तकनीकी सहयोग से नैचुरल टच आप तक पहुँचा है। आप भी जब एक बार नैचुरल टच इस्तेमाल करेंगी तो हमेशा इसे ही अपनाएगीं।

स्टैण्डर्ड 10 व सुप्रीम 10 के पैक में भी उपलब्ध।

नैचुरल टच बेल्ट रहित सेनिटरी नैपकिन
सुरक्षा और आराम हर पल हर छिन

**सोनी सेनिटास (इंडिया) प्रा. लिमिटेड**
1306, प्रगति टावर 26, राजेन्द्र प्लेस नई दिल्ली- 110 008

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कला · क्रांति · कर्मण्यता

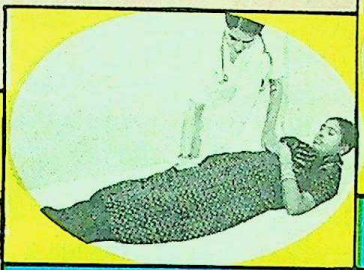
# गृहशोभा

मासिक

अंक : 112

जनवरी, 1989

संपादक व प्रकाशक:
विश्वनाथ



## कथा साहित्य


र वही 26
और मौसम की
ष्यवाणी 42
की बुनियाद 71
यलंबन 116

## फैशन


ो रंग गई पिया तेरे रंग में 60
र दिलनवाज 68

## बुनाई/कढ़ाई


कढ़ाई वाली साड़ी 24
तरह के बंदनवार 55
ी रंग का मरदाना स्वेटर 62
र्षक स्कीवी 102
ो और केबल वाला टाप 106


## परिवार


कहीं आप निस्संतान होने की कुंठा तो नहीं पाले हैं 37
जब पत्नी का वास्ता परपुरुष से पड़े 48
पति क्या चाहते हैं प्रगाढ़ प्रेम या काम सुख? 90
गर्भावस्था दांपत्य संबंधों को जोड़ती है या तोड़ती है? 108

## फिल्म


फिल्मों से 93
माधवी 96

## विशिष्ट व्यक्तित्व


संगीता बिजलानी : माडलिंग से फिल्मों तक का रोमांचक सफर 100


## कविताएं


उन से प्यार हो गया 27


## स्तंभ


फूल भी कांटे भी 6
संगीत शोभा 8
आधी दुनिया 10
समाचार दर्शन 13
व्यक्तिगत समस्याएं 35
फुहार 40
पति और पत्नी 58
हाय! मैं शर्म से लाल हुई 86
स्वास्थ्य सुलझन 89
सौंदर्य समस्याएं 112
नए उत्पाद 119

## विविध


क्या अमरीकी महिलाएं स्वतंत्र हैं? 15
अंधविश्वास : दुर्बल मानसिकता का प्रतीक 17
गोल्डन बीच 23
प्रिंस : जवां दिलों की धड़कन 33
सांप की कुंडली में फंसे अतिरिक्त संबंध 77
सरकारी नसबंदी : न माया मिली न आराम 88
घड़ियां : अब आकर्षक और सस्ती होती जा रही हैं 120


## स्वास्थ्य/सौंदर्य


सौंदर्य प्रसाधन : जानकारी और उपयोग 20
कानों का मेकअप 52
अनचाहे बालों की समस्या 111


## पकवान


अनार दिलरुबा
रबड़ी पूरी लच्छेदार
पापड़ पोली 63
मूंगफली सूजी दाना
मधुर मिलन केक 64
मसालेदार कार्नफ्लैक 66


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक : 7.00 रुपए
एक वर्ष : 84.00 रुपए.
विदेश में (समुद्री डाक से) : 225 रुपए.
विदेश में (हवाई जहाज में) : 400 रुपए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# अब

## माह के प्रत्येक दिन मुस्कराती रहें ....

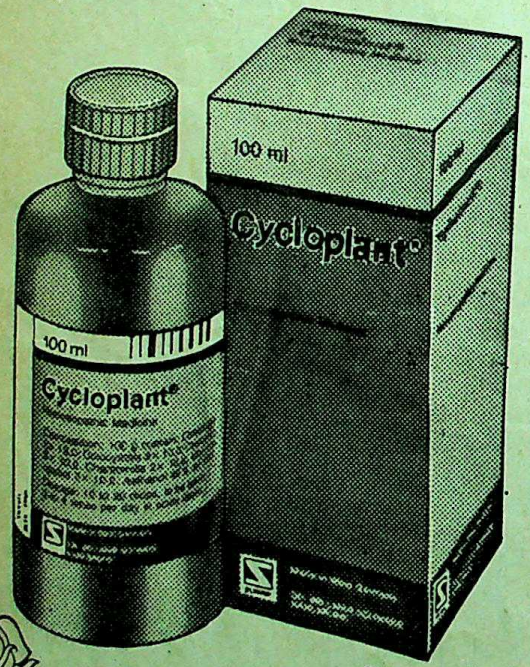
**हाँ ! उन नाजुक व कष्टदायक दिनों में साइक्लोप्लांट से कोमल, सुखद व निश्चित रूप से आराम मिले।**

पीठ, नितम्ब और उदर दर्द व मरोड़ साइक्लोप्लांट के इस्तेमाल से शान्त हो जाते हैं।

तुरन्त आराम के लिये साइक्लोप्लांट का आज ही से प्रयोग शुरू करें।

# साइक्लोप्लांट

**महिलाओं के लिये विशेष होमियोपैथिक दवा**




डा० विलमर श्वाबे द्वारा पश्चिमी जर्मनी में निर्मित तथा पैक किया गया।

SWAIN

Schwabe

भारत में एकमात्र वितरक
**एसोसिएटिड एजेंसीज़**
1568/8 सर्जीकल मार्केट
भागीरथ पैलेस, चांदनी चौक दिल्ली - 110006
इच्छुक विक्रेता संपर्क करें


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशं सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते प फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल नई दिल्ली– 110055.

गृहशोभा नवंबर 1988, दीवाली अंक में मात्र किसी कहानी या लेख की चर्चा करना प्रशंसा करने में कंजूसी करना होगा. उस में मुख्य रूप से प्रभावित करने वाली बात है महिलाओं को उन की स्थिति से अवगत कराते हुए उन के स्वयं के दोषों को बताना व दांपत्य समस्याओं पर बारीकी से प्रकाश डाल कर उन का उचित समाधान सुझाना. इस में कोई शक नहीं कि दीवाली अंक ने भी ऐसा ही किया. गृहशोभा को बधाई.

–माला कैलाश, जयपुर.

●

गृहशोभा के दीवाली अंक में प्रकाशित लेख 'दिलफेंक पति' पूरी तरह से एकपक्षीय और तर्कहीन है. इस में ऐसे दिलफेंक पतियों के साथ पत्नियों को समझौता करने की सलाह दी गई है. यानी पुरुष प्रधान समाज में 'पति रूपी' पुरुषों को गुलछर्रे उड़ाने का रास्ता पत्नियां दिखाएं. बहुत खूब! यदि पत्नी किसी परपुरुष की तरफ देखे या बात भी करे तो यह अधिकतर पतियों को नागवार गुजरता है तब सिर्फ पत्नी ही क्यों मूक पशु की तरह सब कुछ चुपचाप सहती जाए. मेरे विचार से तो ऐसे दिलफेंक पतियों को सुधारने के लिए पत्नियों को भी वैसी ही दिलफेंक प्रवृत्ति अपना लेनी चाहिए, जिस से ऐसे पतियों के होश ठिकाने आ जाएं.

–फरीदा-आरिफ, इंदौर.

●

नवंबर 1988 अंक में 'हीरा' कहानी ने आकर्षित किया. पढ़ेलिखे हो कर भी अंधविश्वास के चक्कर में सब कुछ गवां देने वालों के लिए यह अच्छा सबक सिद्ध होगी.

–ब्रजबाला कंसल, इंदौर.

●

गृहशोभा के दीवाली अंक में प्रकाशित एक भेंटवार्ता में जयश्री बवास्कर को दूरदर्शन की प्रथम महिला कैमरा पर्सन बताया गया है जो कि गलत है. दरअसल दूरदर्शन में पहली महिला कै पर्सन के तौर पर जिन की नि हुई है वे हैं इंदु बंसल और जा पुरी. दोनों ही दिल्ली दूरदर्श 1984 से इसी पद पर कार्यरत मंडी हाऊस द्वारा भी इस की की जा सकती है. इस बाबत लेख भी दैनिक समाचारपत्रों छप चुके हैं

–जयश्री पुरी, कैमरा दिल्ली दूरदर्शन, नई

●

दीवाली अंक में लेख 'बलात्कार औरत कितनी दो काफी अच्छा रहा. इस लेख जानकारी से महिलाएं बलात् का शिकार होने से बच ही जाएंगी अपितु बलात्कार की चेष्टा करने वाले को सजा दि का भी साहस कर सकेंगी.

लेख में एक बात की ध्यान नहीं दिया गया कि 18 से कम आयु की लड़की के स यौन संबंध चाहे वह सहमति हों, बलात्कार ही कहलाता इसी प्रकार नाबालिग कन्या कहीं सहमति से भगा ले जा अपहरण ही कहलाता है.

–प्रवीण कुमार, ज

●

गृहशोभा का दीवाली अच्छा लगा. कहानी 'रोशन सिमटते दंभ के साए' व दी पर विशेष व्यंजन पसंद आ एक मामूली सी समस्या है. पेड़पौधों को गिलहरी खा है. मैं गमलों का स्थान भी चुकी हूं.

क्या इस से छुटकारा का कोई तरीका है, जो पौ लिए हानिकारक न हो?

–आशा गुप्ता, अशो

गमलों अथवा क्यारियों छोटे पौधों को गिलहरी से ब लिए इन्हें बारीक जाली के गुंबदाकार ढक्कनों से ढक क ढक्कन की ऊंचाई पौधों की के अनुसार छोटी अथवा बड़ी सकती है.

–ब्रहमदेव

गृहशोभा (जनवरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# न्यूट्रीन

## ने लिये मीठे-मीठे आम रसदार, उनसे बनाये मजेदार फ्रूट बार.

# नेचुरो

## मैंगो फ्रूट बार

अब, बारह महीने आम का मौसम!

# आम का कमाल

न्यूट्रीन के स्वाभाविक रस !

FINEST, WIDEST RANGE
nutrine
India's largest selling sweets

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐ *हिट्स आफ आर.के. फिल्मस*/बाबला व अन्य/सुपर

बाबला, वंदना और प्रनब के द्वारा राजकपूर की हिट फिल्मों के चुने गीतों में बेशक रंग भी है, रूप भी है, लेकिन मूल खुशबू नहीं है. यों तो बाबला एक अरसे से इन गीतों को मंच पर लाता रहा है लेकिन जो मस्ती, दर्द, चुभन मूल गानों में है वह उभर कर नहीं आ पाई है.

☐ *फ्राम लेंग्ले पार्क टू मेंफिस*/प्रीफेब स्प्राउट/सी.बी.एस

प्रीफेब स्प्राउट ग्रुप यानी गीतकार पैडी मैकेलून, उस के ब्रासवादक भाई मार्टिन और उस की गायिका मित्र वेंडी स्मिथ के इस नए एलबम में हिट नंबर किंग आफ राक एन रोल...' तो है ही, साथ में 'हे मैनहट्टन...,' 'आई रिमेंबर दैट...,' 'नाइटिंगेल...' भी सुने जाने योग्य हैं.

☐ *मस्ती भरे गीत, भाग-1*/किशोर कुमार/एच.एम.वी.

वैसे तो किशोर कुमार के गाए एक ही मूड के गीतों का संग्रह अच्छा प्रयास है, लेकिन इस में शालीनता की सीमा तोड़ता हुआ गीत 'सात सहेलियां खड़ीखड़ी...' (विधाता) पता नहीं किस मजबूरी में शामिल किया है. इसी प्रकार, इस में रूना लैला के गाए जबरदस्त लोकप्रिय गीत 'दे दे प्यार दे...' की पैरोडी' (शराबी)

☐ *गंगा जमना सरस्वती*/अन्नु मलिक/सुपर

अमिताभ बच्चन की फिल्मों का उल्लेखनीय पक्ष उन का गीतसंगीत होता है. इस फिल्म में भी इंदीवर के लिखे 'नाचेगी सरस्वती गाएगी सरस्वती...', 'साजन मेरा उस पार है...' (लता मंगेशकर) गीतों में लोकप्रिय होने के गुण मौजूद हैं. पंकज उधास का गाया हुआ इंदीवर का गीत 'तेरे दर को छोड़ चले...' थोड़ा लीक से हटी शैली में है. 'एकएक हो जाए...' (किशोर कुमार और पंकज उधास) का अंदाज 'नसीब' के गीत 'चल मेरे भाई तेरे हाथ...' जैसा ही है. प्रयाग राज लिखित 'डिस्को भंगड़ा' (मुहम्मद अजीज और साथी) भरती का लगता है.

☐ *तुझे नहीं छोड़ूंगा*/सी.पी. भाटी/सुपर

नए संगीतकार सी.पी. भाटी की संगीत पर अच्छी पकड़ है. हसन कमाल के लिखे 'हम तो बेमौत मारे गए...' (किशोर कुमार), 'तुम से नजर मिला के...' (अलका याज्ञिक), 'आज साकी तेरे मैकदे में...' (अमित, मुहम्मद अजीज, अनुराधा पौडवाल, अलका) सुने जा सकते हैं. 'बम चिक बम चिक...' (अमित, अलका) में अमित ने किशोर कुमार की विशिष्ट शैली की नकल करने का प्रयास किया है. लेकिन सफल नहीं हो पाया है.

गजल 'अगर तलाश करूं कोई...', 'रात है इन आंखों में...' और हसरत मोहानी 'कैसे छिपाऊं राजे गम...' अच्छी गजलें तलत ने शास्त्रीयता का निर्वाह करते हु में अपेक्षित माहौल की सृष्टि की है.

☐ *कातिल*/लक्ष्मी प्यारे/वीनस

फिल्म में कुल मिला कर चार गीत जिन में नयापन नहीं है. संगीत पक्ष सबल मुहम्मद अजीज और अलका याज्ञिक के समीर के लिखे 'अपनी अदा है मेरी, अप अंदाज...' तथा शब्बीर कुमार, अलका 'मान गए मान गए...' सुने जा सकते हैं. कुछ उल्लेखनीय नहीं है.

☐ *पांच पापी*/भप्पी लाहिड़ी/वीनस

यदि हम भप्पी लाहिड़ी की धुनों व चुराने में महारत की बात न करें तो यह एलबम सुना जा सकता है. अनजान के गीत ठीक हैं. 'देखो कलयुग का कमाल... (अमित कुमार, शब्बीर कुमार, सुदेश अच्छे अंदाज में गाया है. आलिशा के गा 'आगे चोर पीछे चोर...' को सुन कर लगता है कि उस की गायकी एक खास किस्म के गीतों तक ही सीमित होती जा रही है 'कैसी त दुनिया...' (शब्बीर कुमार), 'धक धक करता है...' (आशा भोंसले, मुहम्मद अ सुने जा सकते हैं.

☐ *अदर रोड*/बाज़ स्कैग्स/सी.बी.एस.

1969 में स्टीव मिलर बैंड की सफ स्वाद चखने के बाद बाज स्कैग्स ने 'सिल डिग्री...', 'स्लो डांसर...', 'मिडल मैन... सफल एलबम दिए थे. उस के 'लो डाउ नंबर को ग्रैमी पुरस्कार भी मिल चुका है पिछले एलबम 'मिस सन...' के ठीक आ बाद यह नया एलबम प्रभावित करता है शामिल 'हार्ट आफ माइन...' पहले से ए गीत के रूप में काफी लोकप्रिय हो चुका 'मैंटलं शैक डाउन...', 'क्राइम आफ पैश 'आई डोंट हियर...' भी लोकप्रियता के भरपूर हैं. दस में से आठ गीतों के बोल अपने हैं. स्कैग्स स्वयं गिटार बजाता है. 'फनी' और 'क्राइम आफ पैशन...' में गि बहुत अच्छा इस्तेमाल किया है.

शामिल की गई है, जो किशोर कुमार के गाए अन्य मस्ती भरे गीत 'ओ मेरी शर्मीली...' (शर्मीली), 'गुस्सा इतना हंसी है...' (मर्यादा) का मजा किरकिरा करती है.

☐ *दरबारे गजल*/मेहंदी हसन/एच.एम.वी.

गजल के कद्रदानों के लिए एक अच्छा संग्रह है. शास्त्रीय अनुशासन में बंधी लेकिन दिल पर सीधे असर करने वाली आवाज में 'जब पुकारा है तुझे...' (मोहसिन एहसान), 'यह मोजजा भी मुहब्बत...' (कतील शिफाई), 'बेकरारी सी बेकरारी है...' (ताबिश देहलवी) गजलें नया लुत्फ देती हैं. लेकिन 'जिंदगी को न बना लें...' जैसी गजलों में संगीत आवाज पर हावी हो गया है. मेहंदी हसन की आवाज दब सी गई है, जबकि उस की आवाज भारी वाद्य यंत्रों की मुहताज नहीं है.

☐ *तड़प*/आर.डी.बर्मन/सुपर

इस एलबम से लगता है कि बर्मन के संगीत में जादुई आकर्षण बरकरार है. 'जिसे प्यार जमाना कहता है...', (लता मंगेशकर, अमित कुमार) शब्द-एम.जी.हशमत, 'तड़फ जीने नहीं देती...' (आशा भोंसले, अमित कुमार और साधना सरगम) शब्द-विश्वेश्वर शर्मा, 'तुम्हारे रूप का सूरज...' (सुरेश वाडकर, अमित कुमार और मीनाक्षी शेषाद्रि) शब्द-एम.जी. हशमत, गीतों की संगीत रचनाएं प्रभावित करती हैं यही नहीं, इन के शब्द भी अच्छे हैं.

☐ *मंजिल*/तलत अजीज/एच.एम.वी.

तलत का यह नया डबल एलबम इस बात का संकेत है कि अब वह मेहंदी हसन की छाया का अनुसरण करने के बजाए अपनी पहचान बनाने की कोशिश में है. बशीरबद्र की लिखी



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# जीवन के रंग अजीब...

## शुक्र है बोरोलीन करीब

सुगन्धित ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

सूखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

## साठ साल पहले अव्वल आज भी अव्वल

GD

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३

बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGang

# आधी दुनिया

## बेमिसाल बेनजीर

मुसलिम देशों में किसी महिला के शासनाध्यक्ष बनने की बात तो दूर, कुछ समय पहले तक कोई इस बारे में सोच भी नहीं सकता था. पाकिस्तान जैसे इसलामी देश का प्रधान मंत्री बनना बेनजीर भुट्टो की ही नहीं, इसलामी दुनिया की उन समस्त महिलाओं की ऐतिहासिक उपलब्धि है, जिन के साथ मुसलिम समाज में आज भी भेदभाव किया जाता है.

35 वर्षीया बेनजीर किसी इसलामी देश की पहली महिला शासनाध्यक्ष का गौरव प्राप्त करने के साथ ही सब से कम उम्र में बनने वाली पहली ऐसी शासनाध्यक्ष है, जिसे लोकतांत्रिक तरीके से देश की आम जनता ने चुन कर सत्तारूढ़ किया है, भारत में राजीव गांधी 40 वर्ष की उम्र में प्रधान मंत्री बने थे. इस के पहले अमरीका में जान कैनेडी ने 43 वर्ष की उम्र में राष्ट्रपति के पद के चुनाव में विजय हासिल की थी.

ब्रिटेन की प्रधान मंत्री मारग्रेट थैचर व फिलीपींस की राष्ट्रपति कोरोजान इक्विनो मारकोस के बाद बेनजीर इस समय विश्व में तीसरी महिला शासनाध्यक्ष है. मगर सत्ता तक पहुंचने के बीच बेनजीर को जिस तरह मानसिक व शारीरिक यंत्रणा का शिकार होना पड़ा, जिन विकट परिस्थितियों से गुजरना पड़ा उन्हें देखते हुए उसे बेमिसाल कहा जाएगा.

पाकिस्तान के भूतपूर्व एवं दिवंगत प्रधान मंत्री जुल्फिकार अली भुट्टो की पुत्री है बेनजीर भुट्टो. 1977 में जुल्फिकार अली भुट्टो को अपदस्थ कर उन के सेनाध्यक्ष जनरल जिया ने जब से शासन की बागडोर संभाली, तब से भुट्टो परिवार व उन के समर्थकों पर यातनाओं व यंत्रणाओं का दौर शुरू हो गया. 1979 में विश्व जनमत की उपेक्षा कर जनरल जिया ने जुल्फिकार अली भुट्टो को फांसी पर लटका दिया. बेनजीर भुट्टो भी लंबे समय तक पाकिस्तान की कालकोठरियों में बंद रखी गई

*बेनजीर भुट्टो : युवा कंधों पर जिम्मेदारियां*

पर आतंरिक व बाहरी दबाव के चलते 1983 में जनरल जिया ने बेनजीर को चिकित्सा हेतु विदेश जाने की इजाजत दे दी.

30 महीने के प्रवास के दौरान बेनजीर ने प्रवासी पाकिस्तानियों और अंतर्राष्ट्रीय राय को जनरल जिया के फौजी शासन के खिलाफ मोड़ने में काफी कामयाबी पाई. दो वर्ष पहले जब वह वापस पाकिस्तान लौटी तो पाकिस्तान की जनता ने उस का दिल खोल कर स्वागत किया. विमान दुर्घटना में हुई जनरल जिया की मौत के बाद यह स्पष्ट होने लगा था कि नवंबर में होने वाले चुनावों में बेनजीर व उस की पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी जनता का समर्थन प्राप्त कर लेगी.

बेनजीर भुट्टो ने राजनीतिक दायित्व निभाने के साथसाथ पारिवारिक दायित्व का पालन भी बखूबी से किया. एक संपन्न पाकिस्तानी युवक से शादी करने के ठीक नौ महीने तीन दिन बाद बेनजीर ने एक खूबसूरत बेटे को जन्म दिया. सितंबर में पुत्र जन्म के कुछ ही दिन बाद वह चुनाव अभियान में पूर्ण रूप से जुट गई थी.

ऐसा नहीं है कि बेनजीर भुट्टो को पाकिस्तानी कठमुल्लाओं का विरोध नहीं सहना पड़ रहा है. चुनाव के दौरान इन मुल्लाओं व मौलवियों ने उस के खिलाफ फतवा दे दिया था. मगर पाकिस्तान के छात्रछात्राओं ने एक साथ शहर की गलियों में 'बेनजीर जिंदाबाद' का नारा लगाते हुए जब नृत्य किया तो वे 'हाय अल्लाह' कह कर चुप हो गए. खुले दिमाग के लोगों व युवाओं को बेनजीर से यह उम्मीद है कि वह धार्मिक रूढ़िवादिता के घुटनभरे माहौल को समाप्त कर पाकिस्तान में ताजा व स्वच्छ हवा ले आएगी.

## जार्ज बुश को अमरीकी महिलाओं की चेतावनी

अभी जार्ज बुश अमरीकी राष्ट्रपति की कुरसी पर बैठे नहीं हैं, फिर भी उन्हें अमरीकी महिलाओं की धमकी मिलनी शुरू हो गई है. जार्ज बुश को दी जाने वाली यह धमकी गर्भपात के अधिकारों को ले कर है.

अमरीकी महिला संगठन की अध्यक्षा मौली थांड ने चेतावनी दी है कि जार्ज बुश अगर अपना भला चाहते हैं तो वे अपने चुनाव घोषणापत्र में गर्भपात को ले कर किए गए वादे पर अमल न करें. उल्लेखनीय है कि हाल के चुनाव में राष्ट्रपति पद के लिए विजयी जार्ज बुश ने अपने चुनाव घोषणापत्र में गर्भपात को अवैध घोषित कराने का वादा किया था.

मौली थांड का कहना है कि 1973 के सर्वोच्च न्यायालय के गर्भपात विषयक फैसले के पहले व बाद में लाखों महिलाओं ने गर्भपात कराए हैं. उस फैसले में गर्भपात को वैध घोषित किया गया है. यदि बुश इस मामले में रोकथाम करेंगे तो वह एक तरह से सोए शेर के साथ छेड़खानी करेंगे. पूरे अमरीका की

*जार्ज बुश : सिंहासन संभालने से पूर्व ही अड़चनें*

महिलाएं गर्भपात के अधिकारों को ले कर देशव्यापी आंदोलन छेड़ देंगी.

अमरीका में गर्भपात संबंधी कानून का लाभ अधिकतर अविवाहित महिलाएं ही गर्भवती होने पर उठाती हैं. भारत के अधिकांश गर्भपात विवाहित महिलाओं द्वारा ही कराए जा रहे हैं.

## लव मैच मैरिज

यों कम्यूनिस्ट देशों से प्रतिभाशाली खिलाड़ियों के पलायन कर पश्चिमी देशों को पहुंचने के मामले तो अकसर सुनाई देते हैं. कम्यूनिस्ट देशों की घुटन भरी हवा से तंग आ कर वहां के खिलाड़ी ज्यादातर यह कदम उठा हैं. मगर पिछले महीने ग्रीस में आयोजित ओलंपियाड शतरंज प्रतियोगिता से रूसी सुंद ऐलना एखमिलोस्काया के अमरीका पलायन व मामला कुछ दूसरा ही रहा.

प्रतियोगिता को बीच में छोड़ कर शंतरज की यह होनहार खिलाड़ी प्यार की डोर में बंधीखिची अमरीका जा पहुंची है. 32 वर्षीया ऐलना का अमरीकी प्रेमी पति जानडोनैल्सो, हालांकि उम्र में ऐलना से एक साल छोटा है, पर अमरीकी ओलंपिक टीम क शतरंज का कप्तान होने के कारण खेल के क्षे में ऐलना से बराबरी का दावा कर सकता है. विश्व में शतरंज की महिला खिलाड़ियों में ऐलना का दूसरा स्थान है.

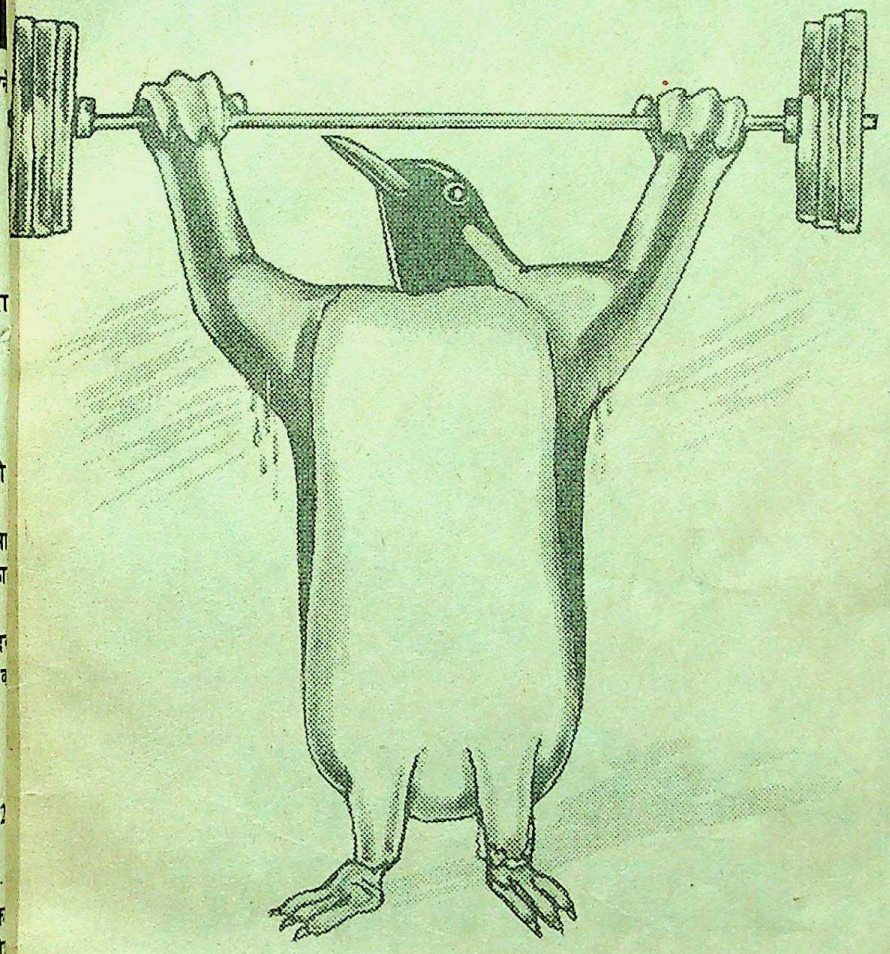
ऐलना व जान की पहली मुलाकात हवा में विश्व शतरंज चैंपियनशिप के एक मैच के दौरान हुई थी. मुलाकात ने प्रेम का रूप लिया और ग्रीस के सैलोनिका शहर में जब वे ओलंपियाड प्रतियोगिता के दौरान मिले तो उन्होंने अपने विवाह की संभावनाओं पर गंभीरतापूर्वक विचार किया और प्रतियोगित के दौरान ही उन दोनों ने विवाह कर लिया.

हालांकि ऐलना व जान के इस तरह विवाह कर अमरीका चले जाने से अमरीकी पुरुष व रूसी महिला टीम को अगली प्रतियोगिताओं में कठिनाई का सामना करना पड़ा, मगर दोनों ही देशों के ऐलना व जान के साथी खिलाड़ी इन के विवाह से खुश हैं. वे इ 'लव मैच मैरिज' मानते हैं. शतरंज के मैच क बीच में छोड़ा तो क्या लव मैच से तो नहीं भागे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इसकी सुदृढ़ता
# इसकी प्रबल विशेषताओं में से केवल एक है



"सुदृढ़ शरीर में अधिक सुदृढ़ हृदय होता है"।

अशुद्ध उदाहरण के लिए क्षमा, परंतु इसमें शक नहीं कि यह केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर का उचित वर्णन है।

इसकी मज़बूती का राज़ है इसका सुदृढ़ हृदय — "पावर सेवर" कम्प्रेसर। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उससे भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। यह न्यूनतम बिजली की खपत करके, अपनी ख्याति की कसौटी पर खरा उतरता है। और वोल्टेज का कितना भी उतार-चढ़ाव, इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता।

कोल्ड-रोल्ड स्टील निर्मित सुदृढ़ बॉडी तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर, इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

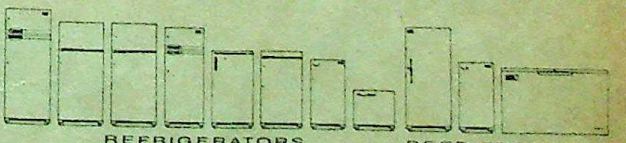
इसमें वस्तुएं रखने की क्षमता से आप चकित रह जाएंगे। क्योंकि इसके कोने-किनारे रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

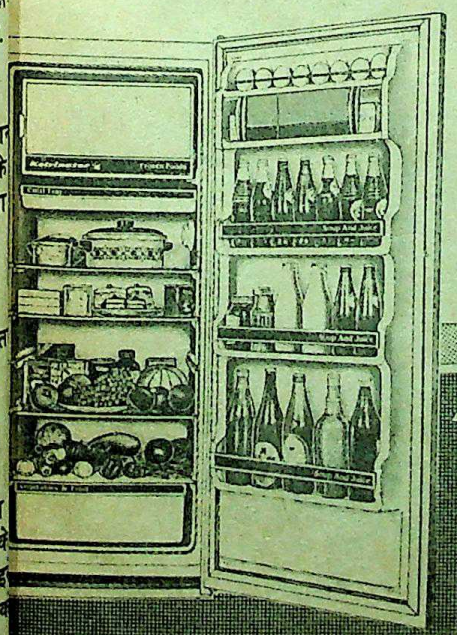
आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है। अन्ततः आपको मिलता है एक सुदृढ़ रेफ्रिजरेटर, कुशलतापूर्वक कार्य के लिए निर्मित।

विक्रय एवं सर्विस के लिए :

**एक्सपो मशीनरी लिमिटेड**

प्रगति टावर, 26, राजिन्द्रा प्लेस
नई दिल्ली-110 008.

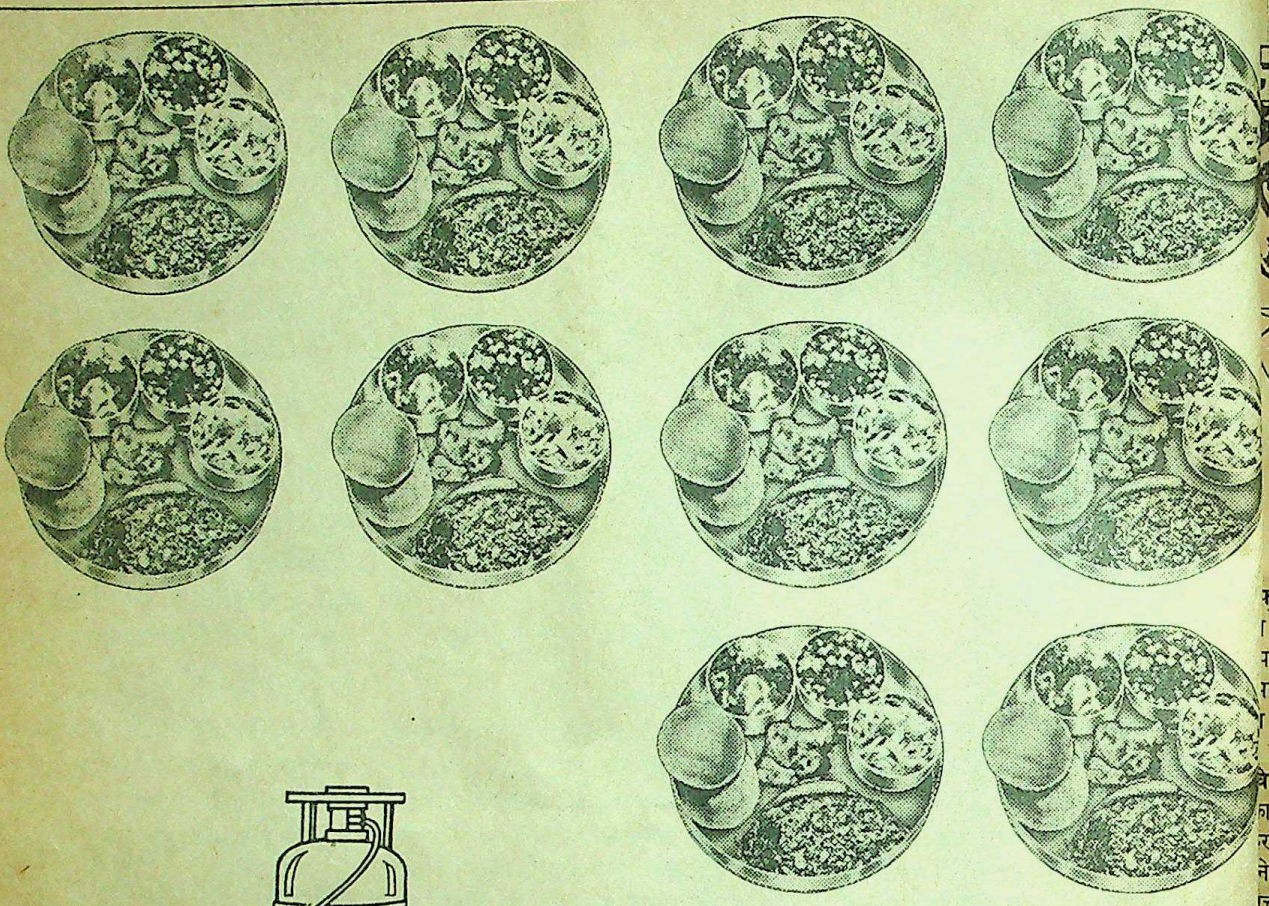


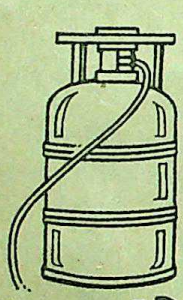



# केल्विनेटर
## रेफ्रिजरेटर
## "इसकी ठण्डक...बेमिसाल!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

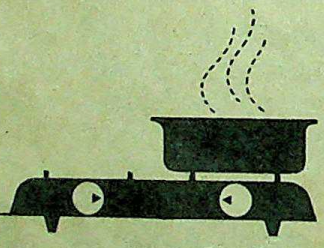
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

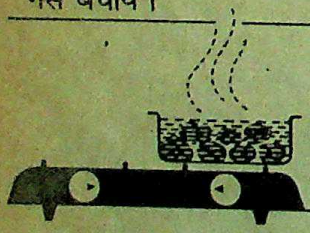




# अपना सिलिंडर दस दिन और अधिक कैसे चलायें!

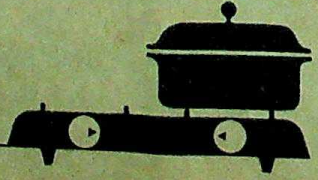
1 उबाल आने पर आँच धीमी करें और गैस बचायें।





2 छोटा बर्नर इस्तेमाल करें और गैस बचायें।

3 खाना पकाते समय बर्तन ढकें और गैस बचायें।



कृपया मुझे ईंधन बचाने के कुछ और उपाय बतायें तथा पकवानों वाली पुस्तिका भेजें।

नाम: _____

पता: _____

_____

पिन: _____

PCRA

**पेट्रोलियम कंज़र्वेशन रिसर्च एसोसिएशन**
पोस्ट बॉक्स न० 572
नई दिल्ली - 110001

Mudra:D:PCR

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# समाचार दर्शन

**फुलझड़ी की लड़ी :** ये छोरियां दिल पर डोरियां नहीं डाल रहीं. ये सहमी हुई हैं. जवानी हमले तो इन पर ा रहते हैं. मिकी स्टेज पर गा रही थी तो एक प्रशंसक ने उसे मंच पर ही दबोच लिया. सुरक्षा गार्ड ने र न रोका होता तो गजब ही हो जाता. महिलाएं भी पीछे नहीं. ईर्ष्याद्विषवश वे इन्हें जान से मार डालने की दे रही हैं. 'द बैंगल्स' की ये अमरीकी फुलझड़ियां ब्रिटेन में आयोजित 'टाप आफ द फाप' ा लेंगी. अपने जबरदस्त यौन आकर्षण का भार उठाए (**चित्र में—बाएं से दाएं**) विकी, सूसन्ना, डेबि, और

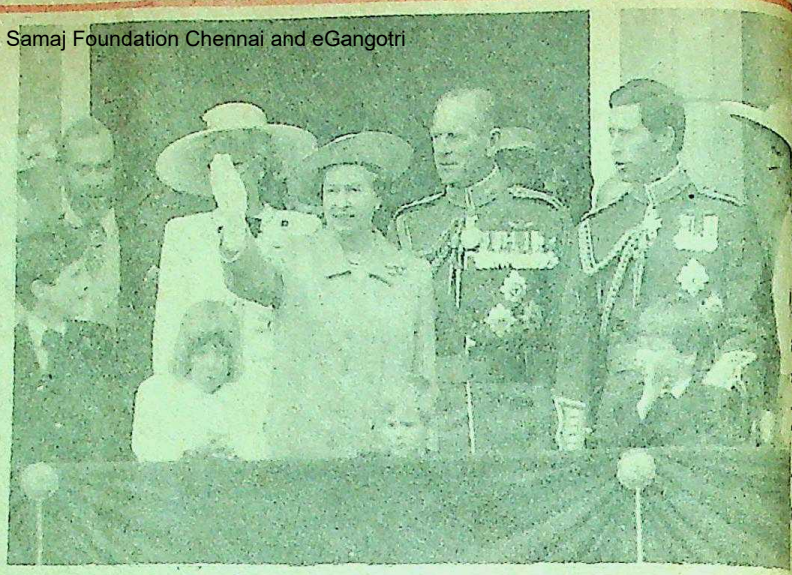
**ये बलि देने के लिए बच्चे पैदा करती हैं:** छुरी की धार से सावधान, यह किसी छोटे अबोध बालक का काट छुरी है. आधुनिक व अंतरिक्ष युग की चुड़ैल जैकी ने स्वीकार किया है कि बलि देने के उद्देश्य से बच्चे रने का शैतानी रिवाज अमरीका ही नहीं, इंगलैंड में भी है. इस कुप्रथा की शिकार एक महिला चेरिल ने अपने मातापिता के विरुद्ध मुकदमा दायर किया है कि उसे सताया गया, और मारपीट कर बलि देने के च्चे पैदा करने पर मजबूर किया गया. जैकी ने स्वयं तीन बच्चों की अंधविश्वासों से ग्रसित मातापिताओं ों हत्या देखी है. अब पुलिस इन लोगों को पकड़ रही है, पर कितनी सफल हो पाएगी, यह देखना बाकी है.

**पहली, न दूसरी, तीसरी पसंद है :** सलोनी सूरत वाली ब्रिटिश सुंदरी व मोहिनी सूरत वाली वेनेजुला दोनों ने विश्व सुंदरी बनने के हसीन सपने संजो रखे थे. पर वह तो कोई और थी (आइसलैंड सुंदरी लिडा) श्व सुंदरी का खिताब ले उड़ी. संघर्ष कोरियाई सुंदरी येवीन से हुआ. ब्रिटिश सुंदरी क्रिस्टी तीसरे नंबर पर चित्र में, प्रतियोगिता पूर्व चयनमंडल को रिझाने की मुद्रा में ब्रिटिश सुंदरी क्रिस्टी रोपर व वेनेजुला सुंदरी रबे.

**यह निरीह बच्चा :** अपंग बच्चा मां को चाहे कितना ही प्यारा हो, दूसरों को शायद ही कभी अच्छा लगता है. यदि अपंग कुरूप हो तो फिर क्या कहने. हमारे यहां ही नहीं दुनिया भर में ऐसे बच्चों को दुत्कारा जाता है. इंगलैंड में गिलीयन का 14 माह का बेटा गाल पर स्ट्राजंरी जैसा निशान ले कर पैदा हुआ. हर मां की तरह गिलीयन उसे भी प्यार करती है, पर जब उस ने उसे पास की एक नर्सरी में भेजा तो भारी हंगामा खड़ा हो गया. दूसरे बच्चों की मांओं ने नन्हे नाथन को निकाल बाहर किया. नर्सरी की मालकिन ने कहा कि उसे तो नाथन से कोई शिकायत नहीं, पर वह स्वयं मजबूर है.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



**व्यसनियों की मौजमस्ती :** नशे की लत से यूरोप इस तरह ग्रस्त होने लगा है कि वहां नशे की दवाओं को हजारों की संख्या में जमा युवाओं तक को बेचा जाने लगा है. हाल में एक आयोजक ने 300 रुपए प्रति व्यक्ति के हिसाब से डिस्को के टिकट बेचे. फिर उन्हें बसों में भर कर एक गुप्त हाल में ले गया, जहां उन्हें कर्णभेदी संगीत और जी भर नशीली दवाओं से रातभर ऊधम मचाने की छूट दी. बुरा हो दो पत्रकारों का जो उस भीड़ में पहले घुस गए और फिर उन की खबर की गंध पा कर पुलिस वाले भी जमा हो गए. इस पार्टी में नाच और नशा ही नहीं सब कुछ हुआ जो युवाओं की बढ़ती समस्या का प्रतीक है.

**सदाबहार मुसकान :** इंगलैंड का शाही परिवार. रानी एलिजाबेथ, पति ड्यूक आफ एडिनबर्ग, पुत्र चार्ल्स, पुत्रवधू राजकुमारी डायना, पुत्री राजकुमारी मार्गरेट और चार्ल्स के बच्चे. एक सुखी परिवार की तरह. इस परिवार के पास सत्ता नहीं है अतः न विवादों की गुंजाइश है न प्रतिस्पर्धा की. बस हाथ हिलाएं, मुसकानें फेंके और शान से रहें.

**कैसा है यह गणित :** जुराबें अब तक केवल टांगों को सर्दी से बचाने होती थीं, पर जब स्कर्ट ऊंची होती जाए तो टांगों पर निगाहें जमेंगी ही और आकर्षक बनाना ही होगा. तभी सफल महिला व्यवसायी सोफी मिरमान ने की जुराबें बनवाई हैं जिन पर न केवल आकर्षक रंग हैं, हस्तरेखा शास्त्र की भी हैं. अब यदि कोई बहुत नजदीकी से इन जुराबें को देखना शुरू करे तो अश्लील हरकत न मानें. हो सकता है वह सिर्फ रेखाओं, यानी रेखाओं में रखने वाला हो.

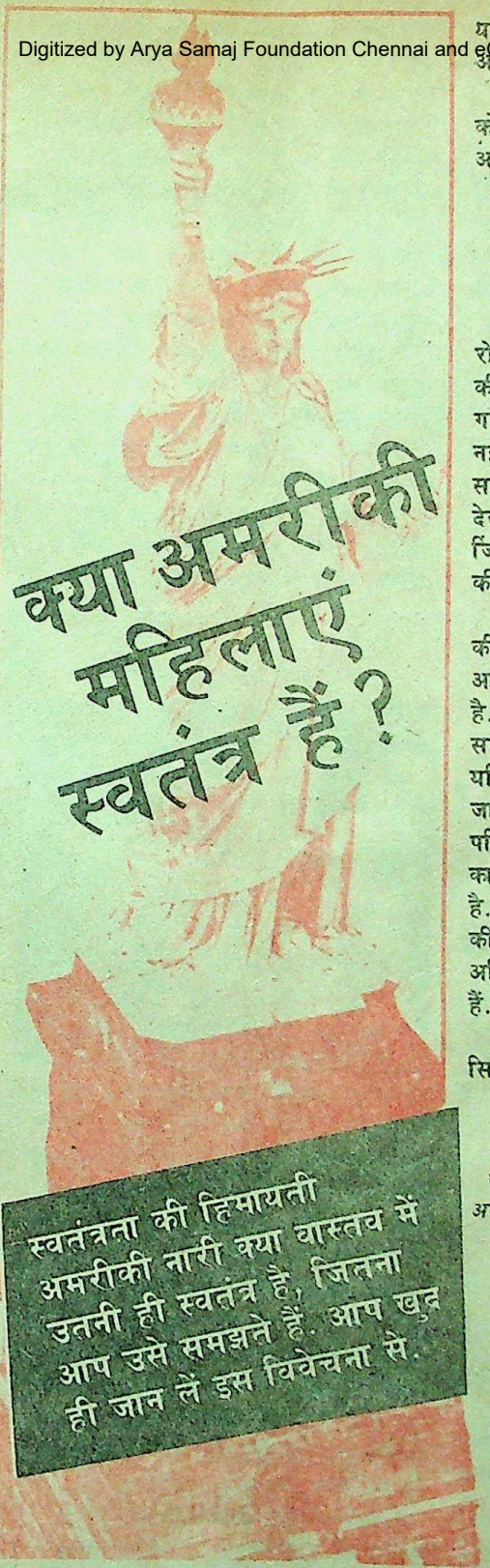
**सौंदर्य प्रतियोगिता :** विश्व सुंदरी प्रतियोगिताएं महिला मुक्ति आंदोल थपेड़ों के बावजूद आज भी बेहद लोकप्रिय हैं. और हर वर्ष दुनियाभर की सु किसी शहर में जमा हो कर फोटोग्राफरों व टेलीविजन वालों के कैमरों के आ केंद्र बनती हैं. इस बार यह खिताब मिला मोहिनी सूरत वाली आइसलैंड की लिंडा पैतुरस्योत्तिर को. खिताब के साथ मिले एक लाख से अधिक पौंड और में पहचाने जाने की ख्याति. दूसरा स्थान कोरिया की येवान ही चोई को मिला तीसरा इंगलैंड की क्रिस्टी रोपर को. यह कार्यक्रम इतना लोकप्रिय होता है कि दुनियाभर के 80 करोड़ से अधिक टेलीविजन दर्शक स्क्रीन से चिपके रहते हैं अभी तक इस का फतूर नहीं पनपा, यद्यपि कई वर्षों से भारतीय युवतियां भी प्रतियोगिता में भाग ले रही हैं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क्या अमरीकी महिलाएं स्वतंत्र हैं?



स्वतंत्रता की हिमायती अमरीकी नारी क्या वास्तव में उतनी ही स्वतंत्र है, जितना आप उसे समझते हैं. आप खुद ही जान लें इस विवेचना से.

श्चमी देशों में नारी स्वातंत्र्य के बारे में
हुत चर्चा है. वहां इस के लिए आए दिन
, मोरचे आदि आयोजित होते रहते हैं.
अंगरेजी फिल्में देख कर और कुछ
उड़ी सी बातें सुन कर भारतीय
ाएं सोचती हैं कि काश ! हम भी
ाका में पैदा हुई होतीं तो कितना अच्छा
न चूल्हेचौके का झंझट होता और न
च्चों की चिंता करनी पड़ती. हम भी
तों से सब काम करतीं, खटरपटर
ा बजाते हुए घूमने जातीं और जिंदगी
त्फ उठातीं.

यह धारणा आम भारतीय नारी की है
ह सोचती है कि विदेशों में स्त्री पूर्ण
ा और सुखी है.

लेकिन वास्तविकता कुछ और ही है.
प्रकार गरीब व्यक्ति भले ही वह
ा में हो या सिंगापुर में, लंदन में हो या
में या न्यूयार्क में. उसे गरीबी की मार
भुखमरी, अभावग्रस्तता, आर्थिक तंगी
शोषण का शिकार बनना ही पड़ता है.
प्रकार स्त्री, स्त्री ही है, भले ही वह
ा ही बड़े पद पर आसीन हो. भले ही
हो और स्वतंत्र माहौल में रहती हो.
ही शारीरिक कमजोरी और नारी
गुणों का फायदा हर जगह उठाया
है. कोई भी देश इस का अपवाद नहीं

वैसे तो अमरीका में कुल जनसंख्या में
ाओं का अनुपात 51% यानी पुरुषों से
अधिक है, फिर भी उस की औकात
य श्रेणी की ही है.

सब से पहले कामकाजी महिलाओं को
ो तथाकथित आधुनिक महिलाएं हैं तो
स्पष्ट हो जाएगा कि कामकाजी
ाओं की स्थिति अमरीका में भी
जनक नहीं है क्योंकि:

• अमरीका में सर्वोच्च पदों पर सिर्फ महिलाएं आसीन हैं, शेष 98% पद ं ने हथिया रखे हैं.

• नौकरीपेशा महिलाओं में अधिकांश 97.6% महिलाएं सेक्रेटरी यानी निजी ी के पद पर काम करती हैं, उन में से सी टाइपिस्ट हैं.

• अन्य कामकाजी महिलाओं में 60% ाएं क्लर्क, सेल्स गर्ल्स, हेयर ड्रेसर, शियन या फिर होटलों में (बैरागिरी) म करती हैं.

इस से स्पष्ट है कि वहां उच्च पदों पर न महिलाओं की संख्या काफी कम है. 2% महिलाएं ही कंपनियों में निदेशक ऊंचे पदों पर आसीन हैं. अन्य ाओं को तो सेक्रेटरी, अध्यापक या फिर स्ट जैसे पदों से ही संतुष्ट होना पड़ता

यह तो बात थी कामकाजी महिलाओं के संबंध में. आय की दृष्टि से भी पश्चिमी देशों में नारी स्वातंत्र्य के बारे स्थिति कुछ ऐसी ही है. जहां 22% पुरुषों की वार्षिक आय 10,000 से 15,000 डालर तक है. वहां सिर्फ 4.8% कामकाजी महिलाएं ही इतना कमा पाती हैं, अन्यथा उन की आय संतोषजनक नहीं हैं. कुछ स्तरों पर तो उन्हें पुरुषों से कम वेतन भी दिया जाता है. उदाहरणार्थ: प्रसव कराने वाली

यही काम करने वाले पुरुष को 5.8% अधिक पारिश्रमिक दिया जाता है.

इस से स्पष्ट है कि कामकाजी महिला को पुरुष के समान काम करते हुए भी आर्थिक शोषण का शिकार बनना पड़ता है.

## कामकाजी महिलाएं और परिवार

आमतौर पर कामकाजी महिलाएं यह रोना रोती रहती हैं कि वे घर और दफ्तर की चक्की के दो पाटों के बीच पिस कर रह गई हैं. उन के पास स्वयं के लिए कोई वक्त नहीं रहता क्योंकि सारा दिन दफ्तर और सवेरेशाम घर का कामकाज और बच्चों की देखरेख करनी पड़ती है. अर्थात उन्हें दोहरी जिंदगी जीनी पड़ती है, एक कामकाजी स्त्री की और दूसरी ठेठ गृहिणी की.

इस के विपरीत, पुरुष 'आजाद पंछी' की जिंदगी बसर करता है. सवेरेशाम घर में आराम और सिर्फ दफ्तर में ही काम करता है. उन्हें घरेलू कामकाज से न तो कोई सरोकार होता है और न दिलचस्पी. उन्हें तो यदि बाजार से ही कुछ लाने को कह दिया जाए तो वे नाकभौं सिकोड़ते हैं. परिणामस्वरूप स्त्री को ही घर का सारा काम और बच्चों की देखरेख करनी पड़ती है. इस प्रकार दफ्तर के साथसाथ उन्हें घर की चाकरी भी बजानी पड़ती है. इस अतिव्यस्तता के कारण वे तनावग्रस्त रहती हैं.

कामकाजी महिलाओं की यह शिकायत सिर्फ भारत में नहीं है, बल्कि अमरीका में

*आर्थिक और सामाजिक हर मोरचे पर शोषित होती हैं अमरीकन नारी.*

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी स्त्रियों की स्थिति कुछ ऐसी ही है. अमरीका में 51% कामकाजी महिलाएं विवाहित हैं, इसलिए उन्हें गृहस्थी की जिम्मेदारी भी पूरी तरह निभानी पड़ती है.

कामकाजी महिलाओं के बच्चे बड़े हों तब तो काम चल जाता है क्योंकि स्कूल जाने वाले बच्चे अपनी जिम्मेदारी कुछकुछ संभाल ही लेते हैं. लेकिन सच तो यह है कि कामकाजी महिलाओं में 80% महिलाएं ऐसी हैं जो कि छः वर्ष से कम आयु के बच्चों को शिशुसदनों या देखभाल केंद्रों में छोड़ कर काम पर जाती हैं.

अमरीकी सरकार के लाइसेंसधारी देखभाल केंद्रों की सुविधा भी सब को उपलब्ध नहीं है. केवल 16% बच्चे ही ऐसी सुविधा प्राप्त कर सकते हैं. शेष 84% बच्चों की देखभाल कामकाजी माताओं को खुद निश्चित करना पड़ता है कि वह बच्चे को किस के सुपुर्द कर के दफ्तर जाएं. इस का खर्चा भी उन्हें ही उठाना पड़ता है.

यदि मुकदमेबाजी या किसी और कारणवश पुरुष को बच्चे की देखरेख की जिम्मेदारी सौंप दी गई हो तो भी देखने में यही आता है कि पुरुष इस जिम्मेदारी को निभाने में असफल रहते हैं. एक सर्वेक्षण से पता चला है कि जिन पतियों को बच्चों की देखरेख के अदालती निर्देश दिए गए थे, उन में से 68% पतियों को पहले ही वर्ष में इस

*सुदृढ़ आर्थिक स्थिति के लिए कोई भी काम बेझिझक कर सकती है अमरीकी नारी.*

अदालती निर्देश की अवज्ञा करने का दोषी पाया गया.

## नारी की पारिवारिक स्थिति

यह ठीक है कि अमरीका में गृहिणी की स्थिति भारतीय गृहिणियों से बेहतर है, फिर भी पुरुषों के मुकाबले उन का दर्जा नीचा है.

उच्च वर्ग के धनाढ्य परिवारों की या फिर शिक्षित और जागरूक महिलाओं की बात छोड़ दें तो यही देखने में आया है कि अमरीका में पारिवारिक स्तर पर भी महिलाओं का शोषण होता है. उन्हें पुरुष की छत्रछाया स्वीकारनी ही पड़ती है क्योंकि वस्तुस्थिति यह है कि सिर्फ 36% अश्वेत परिवारों की, 21% हिस्पेनिक परिवारों की और 11% श्वेत परिवारों की महिलाएं ही मुखिया हैं. यह प्रतिशत बहुत थोड़ा है. अतः स्वाभाविक है कि इन परिवारों के अलावा, अन्य परिवारों में पुरुषों का ही वर्चस्व है.

उन परिवारों में भी जहां परिवार की मुखिया महिलाएं हैं, स्थिति कोई संतोषजनक नहीं है. यहां स्त्री को गृहस्थी संभालने के लिए आर्थिक संघर्ष बहुत करना पड़ता है, क्योंकि परिवार के मुखिया पुरुषों की तुलना में परिवार की मुखिया महिलाओं की आय 50% कम होती है. अतः उन्हें आर्थिक तंगी से गुजरना पड़ता है.

## अकेली रहने वाली स्त्रियां

यह ठीक है कि अमरीका में तलाक के

*अमरीका में आम हो रहा महिलाओं द्वारा यह वेटरों का काम.*

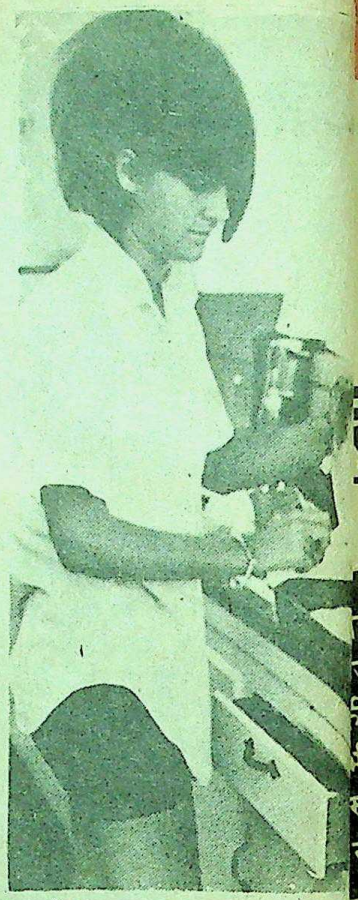
कानून में बहुत छूट है. जरा सी अनबन हुई नहीं कि 'गुडबाय' कह कर पति का घर छोड़ दिया और अकेले रहने चल पड़े.

लेकिन अकेले रहना वहां भी कुछ आसान नहीं है. सामाजिक असुरक्षा के साथसाथ आर्थिक संघर्ष तो करना ही पड़ता है और यदि बच्चे भी हों तो स्थिति और भी विकट हो जाती है क्योंकि पति की ओर से मिलने वाला गुजारा भत्ता यदि पूरा न पड़े तो तलाकशुदा स्त्री को स्वयं ही देखना पड़ता है कि वह कैसे काम चला सकती है.

कुंआरी स्त्रियों और विधवाओं की हालत भी संतोषजनक नहीं है. वे काफी खस्ता हाल में जीती हैं. एक सर्वेक्षण से यह स्पष्ट हो गया कि 50% विधवाएं और कुंआरी महिलाएं गरीबी की रेखा के आसपास का जीवन जी रही हैं

बलात्कार और गुंडागर्दी की घटनाएं वहां भी कम नहीं होतीं. सड़क पर चलते हुए फिकरे भी सुनने ही पड़ते हैं. अर्थात वहां भी सामाजिक सुरक्षा का अभाव है.

इस सब से यह स्पष्ट है कि अमरीका में भी स्त्री हर स्तर पर शोषण का बनती है भले ही वह आर्थिक शोषण सामाजिक अथवा पारिवारिक. उस



*बाहरी कामकाज के साथसाथ घरेलू संभालती है अमरीकी नारी.*

स्थिति दूसरे दर्जे की ही रहती है. जिम्मेदारी उसी पर रहती है. चूल्हा उसी का है और गृहस्थी की चिंताएं उसी को करनी हैं. पुरुष तो हर ज है, भले ही वह अमरीका में हो या कहीं

आखिर यह सब क्यों है, इस पर करना कोई माने नहीं रखता है क्यों की स्त्री चाहे कितनी ही स्वतंत्र वि वाली हो और यह स्वतंत्रता बेशक संघर्ष कर के ही क्यों न प्राप्त की ह इस कड़वे सच को नकार नहीं सकत सशक्त से सशक्त स्त्री को पुरुष से किसी स्तर पर तो दबना ही पड़ता के अस्तित्व के आगे अपने अस्तित्व निर्बलता उसे स्वीकारनी ही पड़ती ही यह स्वीकृति मजबूरीवश दबे स हो.

यही कारण है कि जब एक बैं महिला अफसर घर जा कर बच्चों का काम कराती है, चूल्हाचौका सं और पति का हर काम करती है तो 'नारी स्वातंत्र्य' का नारा खोखला औ लगता है. उसे अपने स्त्रीत्व का एह अधिक होता है, जिस की सार्थकता त्यागमयी जिम्मेदार गृहिणी और मूर्ति बनने में है.

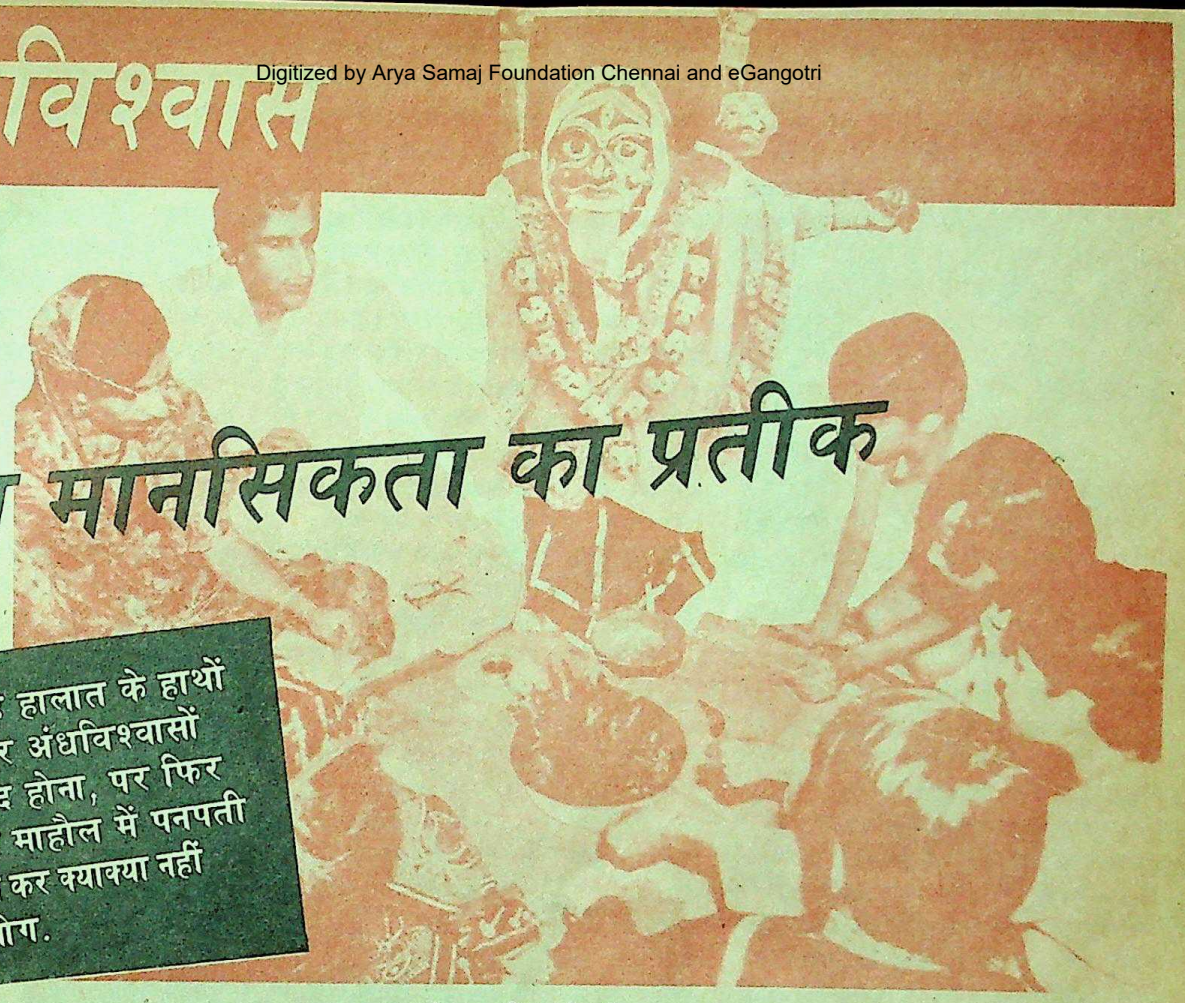
—श



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अंधविश्वास



## दुर्बल मानसिकता का प्रतीक

न चाहता है हालात के हाथों
जबूर हो कर अंधविश्वासों
ी कैद में बंद होना, पर फिर
भी समाज व माहौल में पनपती
रूढ़ियों में फंस कर क्याक्या नहीं
सहते हम लोग.

भारत एक विशाल देश है. लेकिन यहां पनपते अंधविश्वासों व परंपरागत ढ्यों ने इस विशालता के दायरे को चित कर रखा है. हर क्षेत्र में विज्ञान के त्कारी प्रभाव नजर आ रहे हैं. हम उन ने सड़ेगले दकियानूसी व बेबुनियाद विश्वासों के कुचक्र जाल से खुद को ाद नहीं कर पाए हैं.

शनिवार को लोहे की खरीदारी न ना, मंगलवार को मांसाहारी भोजन का ेज और बाल न कटाना और जाने कितने के अंधविश्वासों के हम शिकार हैं. पूरा ाह मांसाहारी भोजन का सेवन कर एक के परहेज से कौन सा 'स्वर्ग' हासिल हो गा? फिर स्वर्गनरक भी तो खुद में एक विश्वास ही है.

अंधविश्वास मकड़ी के जाले की तरह दि एक बार कोई इस में फंस जाए तो ता ही चला जाता है. अंधविश्वासी ी सरल जीवन नहीं जी सकता व रास्ते हर मुशकिल से घबरा जाता है. अपने ारा बिछाए कांटों से वह अपने पैरों को हान कर लेता है. ऐसा व्यक्ति न तो ा ही विकास कर सकता है और न देश माज का. हर पल एक अनजाने भय से ग्रसित रहता है, जो उस की प्रगति के ह में एक पत्थर की तरह है. जो आत्मसम्मान व संकल्पशक्ति को क्षीण कर मनुष्य को बौना बना देता है.

कुछ दिन पहले की बात है कि हमारे पड़ोस में एक कुत्ता रो रहा था. (कुत्ते का रोना अंधविश्वासी लोग अशुभ समझते हैं. उन के अनुसार जब कुत्ता रोता है तो उसे 'यमराज' नजर आता है. अर्थात कुत्ते का रोना किसी की मौत की खबर लाता है) हर कोई कुत्ते को कोस रहा था. कोई उसे गोली मारने की बात कर रहा था तो कोई पत्थर. जब कुत्ते का नजदीक से निरीक्षण किया गया तो पता चला उस के पांव में एक बड़ा कांच का टुकड़ा चुभा था, जिस से उस का पांव लहूलुहान था और वह दर्द से कराह रहा था. एक बेजबान जानवर की तकलीफ को 'अशुभ' मान लेना कहां तक न्यायसंगत है?

टेलीविजन पर एक धारावाहिक दिखाया जाता था, 'छोटीबड़ी बातें' जो लोगों के दिलों पर छाए अंधविश्वासों के भूतों को भगाने की दिशा में ही एक प्रयास था. लेकिन आश्चर्य की बात तो यह है कि इन हास्यप्रद कड़ियों को देख कर भी अपने वास्तविक जीवन से इन अंधविश्वासों को दूर भगाने का कोई साहस नहीं कर पाया.

दक्षिण भारत के तमिल भाषाई परिवारों में यह परंपरा है कि शादी के बाद रसोईघर में खाना इत्यादि बनाने से पहले नई वधू व उस के पति के कंधों में लोहे की गरम सलाख लगाई जाती है, नहीं तो उस का रसोईघर में घुसना अपवित्र माना जाता है. इस क्रिया से कौन सी पवित्रता आ जाती है, यह एक शोध का विषय है.

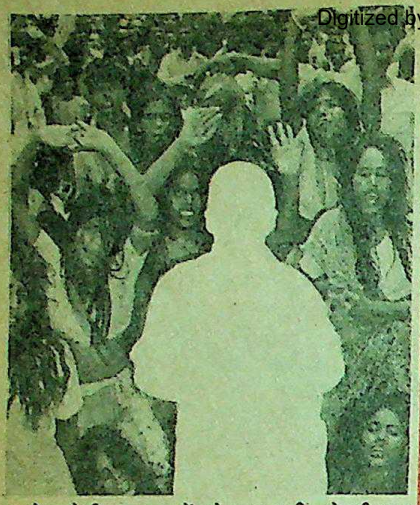
इसी तरह जब लड़की बच्चे को जन्म देती है तो उस के 11वें दिन उसे गाय का गोबर, मूत्र, दही इत्यादि चीजें मिला कर खिलाया जाता है. क्या यह सब देख कर कहा जा सकता है कि हम बीसवीं सदी में हैं?

अंधविश्वासों की शुरुआत माहौल से होती है. अबोध बालक को अच्छेबुरे की तरफ इंगित करने वाले बड़े ही होते हैं. जब बड़े ही अंधविश्वास की पकड़ में हों तो अबोध बालक पर भी उन का असर पड़ता है. धीरेधीरे अंधविश्वासपूर्ण विचार उस के संपूर्ण व्यक्तित्व को ग्रस लेते हैं. फिर इन अंधविश्वासों को सामाजिक मान्यता भी मिल जाती है. हालांकि इन अंधविश्वासों को स्वीकारने के पीछे जरा भी वजन नहीं होता व कारण पूछने पर यही जवाब मिलता है कि बुजुर्ग ऐसा कहते हैं. इस तरह नई पीढ़ी पुरानी पीढ़ी की आड़ में इन अंधविश्वासों को पनपने देती है और कभी भी पीछा नहीं छुड़ा पाती. ऐसे आत्महीनता भरे वातावरण में व्यक्ति खुद भी मकड़ी के जाले की तरह जानेअनजाने अंधविश्वास उगलता है. बचपन में ही ईश्वर, देवीदेवताओं,



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*भूतप्रेत जैसी मान्यताओं को बढ़ावा मिलने की मूल वजह सिर्फ अशिक्षा ही है क्या?*

भूतप्रेत आदि का जो डर मन में बैठा दिया जाता है, वह धीरेधीरे अपना असर दिखाता है. तब भूतप्रेत जैसी चीजें भी, जिन का कोई अस्तित्व ही नहीं, साकार लगने लगती हैं. इस की असत्यता को नकारने का साहस भी बहुत ही कम लोगों में पाया जाता है.

एक अबोध बालिका को उस की मां अकसर यह कह कर डराया करती थी कि अगर वह उस का कहना नहीं मानेगी तो भूत उसे खा जाएगा. बेचारी अबोध बच्ची पूछती, "मां, भूत कहां होता है?" मां कहती, "अंधेरे में." तब से वह बच्ची अंधेरे में जाने से घबराती व कभी बिजली चली जाती तो जोरजोर से चिल्लाने लगती.

बचपन में सुनाई गई कई अविश्वसनीय पौराणिक कथाएं बच्चों के नन्हे मस्तिष्क पर प्रभाव डालती हैं व कितने ही अबोध जीवन बरबाद कर डालती हैं. आज भी वर्षा या धार्मिक अनुष्ठान के लिए पशुओं की बलि दे कर 'भगवान' को खुश किया जाता है और इस बात को कभी भी नहीं सोचा जाता कि यदि पूरे विश्व का निर्माण करने वाला कोई भगवान है तो वह अपने ही द्वारा बनाए किसी प्राणी की जान ले कर कैसे प्रसन्न हो जाएगा?

जिस कार्य की नींव ही किसी के रक्त पर होगी वह अपने में कितना अमानवीय कार्य होगा यह समझने का प्रयास लोग नहीं करते. इतना ही नहीं, कहींकहीं तो इनसानी बच्चे की भी बलि देवी को दी जाती है. बहुत पहले किसी पत्रिका में पढ़ा था कि एक औरत ने संतान प्राप्ति की इच्छा हेतु किसी दूसरे के बच्चे की बलि देवी को चढ़ाई. एक बच्चे की प्राप्ति के लिए दूसरे बच्चे का वध कितना उचित है, अंधविश्वास में डूबे समाज को यह सोचने की फुरसत कहां है.

कभीकभी ये अंधविश्वास इतने हास्यास्पद होते हैं कि इन्हें मानने वालों की बुद्धि पर विश्वास तक नहीं होता. वर्षा न होने पर गांव की स्त्रियों द्वारा निर्वस्त्र हो कर रात को सामूहिक रूप से हल चलाना या फिर, सूखा पड़ने पर किसी बाबा द्वारा वर्षा लाने के लिए उपवास, यज्ञ, हवन वगैरह करना, अंधविश्वास की पराकाष्ठा नहीं तो और क्या है?

मेरी एक रिश्ते की बहन है. उस के सिर में अकसर दर्द रहता था. एक व्यक्ति ने उस के मातापिता से कहा कि आप की लड़की को किसी ने भोजन में कुछ मिला कर दिया है. बस, इतना जानना था कि उस के मातापिता उस का डाक्टरी उपचार कराने के बजाए ओझा और झाड़फूंक वालों के पास व देवीदेवताओं के मंदिरों में भागने लगे. एक वर्ष की भागदौड़ व रुपए की बरबादी के बावजूद भी जब कुछ फर्क न पड़ा, तब किसी ने उन्हें डाक्टर से जांच कराने को कहा. एक्सरे लेने व जांच करने पर पता चला कि उस के सिर में रसौली थी.

जम्मू प्रदेश में यह बात प्रचलित है कि जब कोई कुंआरा मर जाए तो उस को जलाने के बाद, अगर उस की राख को ठंडा होने तक सुरक्षित न रखा जाए तो लोग उस राख को जादूटोने के लिए इस्तेमाल करते हैं. तब वह मरा व्यक्ति भूतयोनि को प्राप्त होता है. इसी तथ्य को मानते हुए एक औरत अपनी जवान बेटी की मौत पर, दिसंबर की कड़कती सरदी में भी, श्मशान घाट पर बैठी रही. सरदी न सहन कर सकने के कारण वह भी मर गई. बेटी को भूतयोनि से बचातेबचाते अंधविश्वासों का शिकार हो कर वह खुद भी मौत के मुंह में पहुंच गई.

तीर्थ स्थानों पर हुई दुर्घटनाएं, लोगों की इसी मानसिक दुर्बलता का परिचय देती हैं. कुंभ मेले में कई तीर्थ यात्री मारे गए. यदि गंगा स्नान से ही इनसान के 'पाप' धुलने लगें तो 'पुण्य' की आवश्यकता ही क्या है? लेकिन इस से भी अधिक आश्चर्य की बात तो यह है कि जब कोई व्यक्ति तीर्थ स्थल पर मारा जाता है तो अंधविश्वासों के अंधे के मुंह से यही कहते पाया जाता है, "यह पुण्य का ही फल है कि यह तीर्थ स्थान पर आ कर मरा."

अब इन भगवान पर विश्वास रखने वालों से कोई यह पूछे कि भगवान तो सर्वव्यापक है, फिर तीर्थ क्या और घर क्या? और फिर इन्हीं तीर्थ स्थलों पर धर्म के नाम पर लोगों को लूटने वाले धर्मराज विराजमान होते हैं. दूसरों से 'पुण्य' के नाम पर पैसा ठगने वाले खुद कितना 'पाप' कमाते हैं, इस का हिसाब तो खुद इन के पास भी नहीं होता.

लोग अंधविश्वासों की जिम्मेदारी, सिर्फ अनपढ़ लोगों पर ही डाल देते हैं. लेकिन वास्तव में हमारा पूरा समाज इस रोग से ग्रसित है. यहां तक कि यदि कोई व्यक्ति मन से इन अंधविश्वासों को न भी मानता हो तो भी सामाजिक भय से बजाए विरोध करने के, चुप रहना ही पसंद है. अगर ये अंधविश्वास अनपढ़ लोगों तो इन्हें दूर करने का जिम्मा पढ़ेलिखे का भी है और फिर पढ़ेलिखे लोग भी इन की लपेट से परे नहीं. कोई शादी जन्मदिन, अंत्येष्टि हो या उत्सव, लोग धार्मिक रीति से हवन, पूजा व अनुष्ठ आयोजन करेंगे ही. वास्तव में पढ़ेलिखे तो ज्यादा आडंबरपूर्ण रीति से इन का प्रदर्शन करते हैं.

भाग्य पर विश्वास रखने वालों हमारे देश में कमी नहीं. भाग्य व भी जानने की तत्परता में मुंहमांगी दक्षि पंडितों को दी जाती है. ऐसे पंडित इ भाग्यवादी लोगों की मानसिकता को कर उन्हें ग्रह चक्र में ऐसा उलझाते हैं पूरी जेब खाली करवा लेते हैं.

*देश और समाज की प्रगति के लिए जरू स्त्रियां ऐसे ढकोसलों से बचें.*

बहुत से लोग ऐसे हैं जो सवेरे भगवान के मंदिरों में जा कर पूजापाठ नाक रगड़ते हैं. लेकिन मंदिर से बाह ही ईर्ष्या, क्रोध, रिश्वतखोरी जैसी से किसी का भी खून चूसने से नहीं

आज पूरा संसार बड़ी तेजी के आगे बढ़ रहा है, लेकिन हमारा देश बहुत पीछे है. देश गरीबी से तो ग्रसि ही, ऐसे में अगर हम इन्हीं जादूटोनों, देवीदेवताओं व बेतुके अंधविश्वासों रहेंगे तो और भी पीछे रह जाएंगे. दे प्रगति के लिए सिर्फ तकनीकी प्रगति ही काफी नहीं, बल्कि इन सड़ेगले अंधविश्वासों से भी छुटकारा पाना ज है. यह तभी संभव है, जब हर इनसा मानसिकता को त्याग देश व संसार स्वरूप को सुधारने में क्रियाशील हो

*—अंजू आन*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब! सेरेलॅक का लाभ किफ़ायती रीफ़िल पैक में उठाइए.

आधुनिक एवं सुविधाजनक

हेरा-फेरी रहित, वायु-बंद सील युक्त "डिब्बे में थैली"

4 महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। इसी समय से आप उसे सेरेलॅक का लाभ देना शुरू कीजिए। सेरेलॅक का प्रत्येक आहार सम्पूर्ण पोषाहार है तथा सेरेलॅक का स्वाद शिशुओं को भाता है। सेरेलॅक तैयार करना बहुत आसान है – बस इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए। सेरेलॅक तीन स्वादों में उपलब्ध है – सेरेलॅक व्हीट, व्हीट एपल, व्हीट ऑरेन्ज।

हर रीफ़िल पैक में सेरेलॅक व्हीट की गुणवत्ता, हर थैली को वायु बंद सील करके, सुरक्षित रखी जाती है। फिर इसे एक बाहरी डिब्बे में पैक किया जाता है। हर रीफ़िल पैक, नेस्ले के क्वालिटी आश्वासन का प्रतीक है।

कृपया पैक पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे तथा आपके शिशु को सन्तुलित पोषाहार मिले। रीफ़िल पैक को खोल कर उस में से सेरेलॅक निकाल कर तुरन्त किसी वायु बंद डिब्बे में रख दीजिए।

**मुफ़्त**
**सेरेलॅक बेबी केयर बुक**
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौंदर्य प्रसाधन : जानकारी और उपयोग



यों तो दुनिया की हर नारी नैसर्गिक रूप से सुंदर होती है, लेकिन यदि किसी के चेहरे में कमी भी हो तो उसे पहचान कर उसे मेकअप की स्वाभाविक परतों में छिपाया जा सकता है.

अपने चेहरे के खूबसूरत कोणों को उभारने और सौंदर्य प्रसाधनों का उपयोग करने से पहले यह जरूरी है कि उन के बारे में आप को संपूर्ण जानकारी हो और उन के इस्तेमाल का सही तरीका आप को मालूम हो.

क्लींजिग मिल्क : यह द्रव चेहरे की सफाई के लिए इस्तेमाल किया जाता है, जो बासी मेकअप और धूल कण, साबुन और पानी से साफ नहीं हो पाते, उन्हें क्लींजिग मिल्क साफ कर देता है.

रूई के फाहे को क्लींजिग मिल्क में भिगो कर चेहरे पर आहिस्ताआहिस्ता रगड़िए. त्वचा का सारा मैल रूई पर चिपक जाएगा और आप की त्वचा एकदम साफ हो जाएगी.

एस्ट्रेंजेंट: क्लींजिग मिल्क के प्रयोग से त्वचा के जो रोमछिद्र खुल जाते हैं, उन्हें छोटा करने के लिए या बंद करने के लिए स्किन टोनर या फ्रेशनर का प्रयोग करना चाहिए. एस्ट्रेंजेंट एक आदर्श स्किन टोनर है. यह त्वचा को एक स्वस्थ एवं स्वाभाविक आभा प्रदान करता है. साथ ही यह मुंहासों को भी रोकता है. तैलीय त्वचा के लिए तो एस्ट्रेंजेंट का इस्तेमाल काफी फायदेमंद है.

इसे भी रुई के फाहे पर लगा कर चेहरे एवं गले पर लगाएं.

मास्चराईजिग लोशन: त्वचा की नमी के संतुलन को बनाए रखने के लिए इस का इस्तेमाल होता है. साथ ही यह बाहरी वातावरण से त्वचा की रक्षा भी करता है. मास्चराईजिग लोशन को मेकअप बेस के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है.

अपनी हथेली पर थोड़ा सा लोशन ले कर बूंदों के रूप में गरदन, चेहरे और हाथों पर लगाएं. चेहरे पर एकसार करने के लिए उसे ऊपर की ओर उंगलियों से फैलाएं. मालिश की दिशा सदैव ठोड़ी से ललाट की ओर होनी चाहिए.

फाउंडेशन: यह एक आदर्श मेकअप बेस है, जो मुख्यत: चेहरे की कमियों को छिपा कर उसे एक सी रंगत प्रदान करता है. फाउंडेशन मास्चराईजिग लोशन के ऊपर से भी लगाया जा सकता है या उस के बिना अलग से भी इस्तेमाल किया जा सकता है.

फाउंडेशन गोरे, गेंहुएं एवं सांवले रंग की त्वचा के लिए अलगअलग शेड्स में मिलता है. गोरी त्वचा के लिए गुलाबी और गेंहुएं एवं सांवले रंग की त्वचा के लिए गहरे शेड का फाउंडेशन इस्तेमाल करें. सही शेड के चुनाव के लिए फाउंडेशन को अपनी कलाई के भीतरी भाग में लगाएं. आप के लिए सही शेड वही होगा, जो त्वचा में एकसार हो जाए.

ब्लशर: गालों को एक स्वस्थ स्वाभाविक लालिमा प्रदान करने के लिए इसे इस्तेमाल करते हैं. ब्लशर क्रीम एवं पाउडर के रूप में उपलब्ध हैं. सामान्यत: दिन में पाउडर ब्लशर और रात में क्रीम ब्लशर का उपयोग करना चाहिए.

ब्लशर हलके एवं गहरे विभिन्न शेड्स में मिलता है. एकदम गोरी त्वचा पर गुलाबी शेड का प्रयोग करें, किन्तु गेंहुएं एवं सांवले रंग की त्वचा के लिए गुलाबी शेड अनुपयुक्त है. गेंहुएं रंग पर बीच का शेड चलता है, जबकि सांवली त्वचा के लिए तनिक गहरे शेड का प्रयोग करें.

ब्लशर को 'चिक बोन' (गाल की हड्डी) से लगाते हुए कान के ऊपरी हिस्से तक फैलाइए. यदि पाउडर ब्लशर का इस्तेमाल करना हो तो उसे फेस पाउडर लगाने के बाद लगाएं और क्रीम ब्लशर को लगाना हो तो फेस पाउडर से पहले लगाएं.

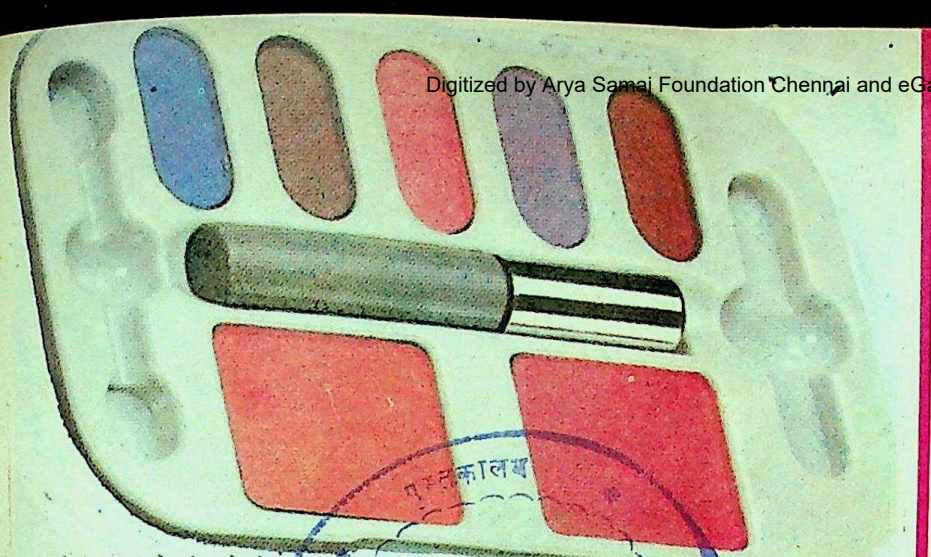
फेस पाउडर: फाउंडेशन को अधिक समय तक चेहरे पर टिकाने के लिए एवं उसे

**चेहरे के खूबसूरत कोणों को उभार कर भद्दे कोणों को छिपाने के लिए एक कारगर उपाय है मेकअप. लेकिन यह तभी संभव है जब सौंदर्य प्रसाधनों के बारे में पूरी जानकारी हो. किस प्रसाधन का कब, क्यों और कैसे प्रयोग करें कि उभर आए व्यक्तित्व.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ध्यान रहे, त्वचा के रंग से मेलखाते शेड्स ही मेकअप किट में हों.

एक स्वाभाविकता प्रदान करने के लिए फेस पाउडर का उपयोग किया जाता है. यह भी कई शेड्स में उपलब्ध है. अपने फाउंडेशन से मिलते हुए शेड के फेस पाउडर का ही चुनाव करें.

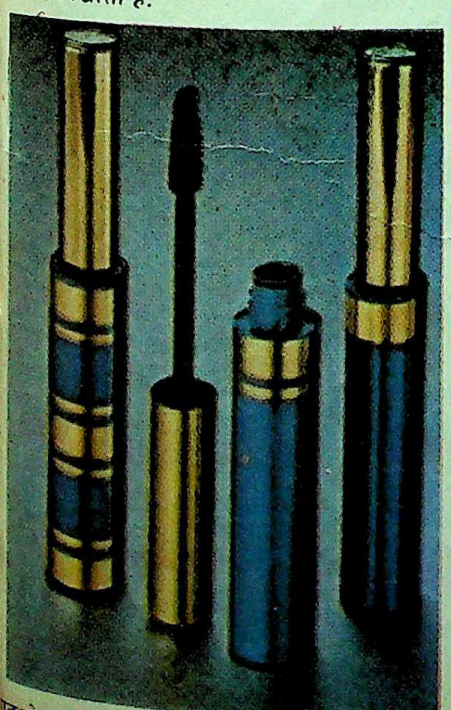
फाउंडेशन को लगाने के बाद पफ की सहायता से फेस पाउडर चेहरे एवं गरदन पर लगाएं. फिर रुई के फाहे से झाड़ कर अतिरिक्त पाउडर निकाल दें.

आइब्रो पेंसिल: भौंहों को स्वाभाविक कालिमा एवं घनापन देने के लिए इस का प्रयोग करते हैं.

सर्वप्रथम किसी ब्यूटीपार्लर में जा कर या घर पर स्वयं ही प्लकर की सहायता से भौंहों को सही आकार दें.

आइब्रो पेंसिल के इस्तेमाल से पहले एक महीन दांतों वाली कंघी से भौंहों में ऊपर की ओर कंघी करें. फिर पेंसिल की

*मस्कारा : सही इस्तेमाल बरौनियों को लंबा व घना दिखाता है.*



नुकीली नोक से हलके स्ट्रोक द्वारा भौंहों को एक स्वाभाविक आकार एवं घनापन दें.

आइशैडो: इसे पलकों पर लगाया जाता है. यह आंखों को आकर्षक बनाता है. आइशैडो बाजार में विभिन्न शेड्स में उपलब्ध है.

आप स्वाभाविक रंगों के शेड्स ही चुनें. ये हर समय, हर वक्त फबेंगे. हरा, फीरोजी इत्यादि शेड्स स्वाभाविक नहीं लगते. यथासंभव इन का प्रयोग न करें या रात को किसी पार्टी वगैरह में जाते वक्त ही इन का प्रयोग करें.

आइशैडो को पलकों पर लगाने के लिए बाजार में स्पंज एप्लीकेटर उपलब्ध हैं. शैडो को एप्लीकेटर से पलकों पर बरौनियों की तरफ से और नाक के सटे भाग से लगाएं. फिर इसे ऊपर भौंहों की दिशा में और आइब्रो के बाहरी किनारे पर मिलाते हुए एकसार कर लें.

आइ लाइनर: आइ लाइनर से आंखों की आउट लाइनिंग की जाती है, जिस से आंखें बड़ी और जानदार दिखती हैं. आइ लाइनर पेंसिल या तरल लाइनर के रूप में मिलता है. तरल लाइनर को ब्रुश की सहायता से लगाएं.

ब्रुश की सहायता से आंख के भीतरी कोने से ले कर पलकों की जड़ों के सहारे एक पतली रेखा खींचें. नीचे की तरफ लाइनर लगाते समय आंख के भीतरी कोनों की तरफ पतली रेखा खींचें और बाहरी कोने तक लाते हुए उसे थोड़ा मोटा कर दें. ब्रुश से रेखा खींचते समय यह ध्यान रखें कि यह बीच में टूटे नहीं.

हलके और स्वाभाविक प्रभाव के लिए आइब्रो पेंसिल की नोक पर जरा सी कोल्ड क्रीम लगा कर इसे भी आइ लाइनर की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है.

मस्कारा: आंख की बरौनियों को काली, लंबी एवं घनी बनाने के लिए मस्कारा का उपयोग किया जाता है. मस्कारा केक अथवा लिक्विड रूप में बिकता है.

मस्कारा लगाने के लिए अपने बाएं हाथ में एक छोटा सा दर्पण पकड़ें. अब नीचे देखते हुए मस्कारा लगाने वाले ब्रुश को बरौनियों की जड़ों से बाहरी किनारे तक सीधे लाएं.

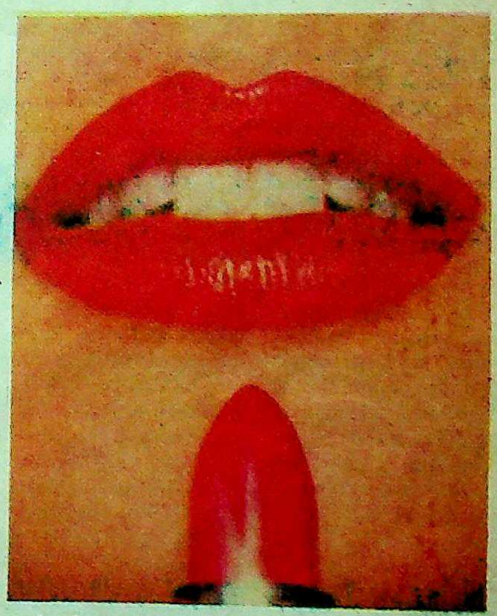
केक मस्कारा इस्तेमाल करने के लिए केक पर पानी की कुछ बूंदें डालें फिर ब्रुश को केक पर घिसें.

मस्कारा का एक कोट सूख जाने पर अपेक्षित प्रभाव के लिए पुनः एक और कोट लगाएं.

लिपस्टिक: लिपस्टिक आप के होंठों को एक चमक और सौंदर्य प्रदान करती है, साथ ही मेकअप को संपूर्णता भी.

लिपस्टिक बाजार में अनगिनत शेड्स में उपलब्ध है. गोरे रंग पर हलके और शोख शेड्स की लिपस्टिक फबेगी, लेकिन गेंहुएं एवं सांवले रंग पर हलके शेड का इस्तेमाल कतई न करें. लिपस्टिक लगाते समय मौके और परिधान को भी ध्यान में रखें और उसी के अनुसार चुनाव करें.

लिपस्टिक को सही ढंग से लगाने के लिए ब्रुश का प्रयोग करें. ब्रुश की नोक से होठों की आउट लाइनिंग करें, फिर अंदर की



*लिपस्टिक मेकअप को संपूर्णता प्रदान करती है.*

तरफ लिपस्टिक लगाएं.

अतिरिक्त लिपस्टिक को उतारने के लिए एक टिशू पेपर ले कर होंठों के बीच रख कर दबाएं. इस से फालतू लिपस्टिक होंठों से टिशू पेपर पर आ जाएगी. अब होंठों को चमक प्रदान करने के लिए लिपग्लास लगाएं.

यदि हलका मेकअप करना हो तो फाउंडेशन का इस्तेमाल न करें और स्वाभाविक प्रभाव के लिए मास्चराईजिंग लोशन को ही मेकअप बेस के रूप में इस्तेमाल करें, ऊपर से फेस पाउडर भी अवश्य लगाएं.

—तृप्ति वर्मा ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब त्वचा में साँस सी आई!

## नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम

आपने देखा है क्या आप जो एन्टिसेप्टिक क्रीम इस्तेमाल कर रहे हैं उससे त्वचा पर गोंद जैसी चिपचिपाहट का प्रलेप हो जाता है? इसके फलस्वरूप रोमकूप का मुंह बंद हो जाता है।

लेकिन आधुनिक त्वचा परिचर्या का असली मकसद रोमकूप का मुंह खुला रखना है। इसलिए 'स्टीमिंग' और 'फेसियल' का प्रचलन शुरू हुआ। और इसी वजह से गोंद जैसी चिपचिपाहट वाली क्रीम का इस्तेमाल न करना ही अच्छा है। कारण, रोमकूप का मुंह बंद होने से त्वचा की सांस मानो बंद हो गई।

**नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम :** इसीलिए दे'ज मेडिकल ने तैयार किया है नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम। अब आपकी त्वचा राहत की सांस लेगी।

**इसमें गोंद जैसी चिपचिपाहट नहीं :** इसलिए आसानी से यह क्रीम त्वचा में समाकर त्वचा को सुरक्षित रखता है। चिपचिपाहट नहीं होने से इस क्रीम का आप घर या बाहर जहाँ चाहें इस्तेमाल कर सकते हैं। फलस्वरूप धूप और वर्षा से आपकी त्वचा रात दिन सुरक्षित रहती है। अब देखिए, आपकी त्वचा में कैसी स्वस्थ निखार आ गई है।

**आयुर्वेदिक क्रीम :** आयुर्वेदिक उपादान से तैयार होने के कारण केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम फोड़ा फुंसी, कट जाने, फट जाने या जल जाने आदि में बहुत उपयोगी है। शिशु की कोमल त्वचा में रैश की जलन में आराम पहुंचाने के लिए यह बेजोड़ है। आयुर्वेदिक क्रीम होने से इसका इस्तेमाल त्वचा को सतेज बनाता है। इसलिए असमय में मुंह पर झुर्रियां नहीं पड़ने पातीं। और इसे लगाकर धूप में घूमने पर भी रंग खराब नहीं होता। एकबार आजमा कर तो देखिए। आप और आपकी त्वचा राहत की सांस लेंगे।

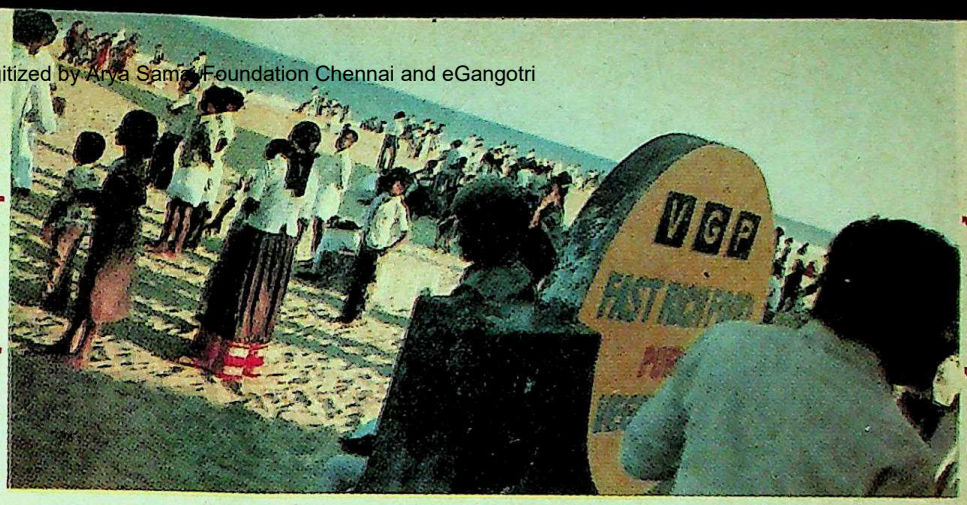
Dey's® दे'ज मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

TSAC-DMAC-1HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गोल्डन बीच




*अनगिनत सुनहरे सपनों को अपने में समेटे है यह समुद्र तट.*

दक्षिण भारत की यात्रा करने वालों के लिए मद्रास जाना भी अनिवार्य है. मद्रास आने पर महाबलिपुरम जाना भी अनिवार्य ही है. अपनी ऐतिहासिक प्राचीनता और महत्ता के कारण महाबलिपुरम यात्रियों के लिए मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा है.

पर गत पंद्रहबीस वर्षों में मद्रास में एक नया आकर्षण केंद्र बन गया है, जिस का नाम है, 'गोल्डन बीच'. एक प्राइवेट कंपनी (वी.जी. पनीर दास) द्वारा बनाया गया गोल्डन बीच वास्तव में सुनहरे सपनों को समेटे एक आकर्षक समुद्र तट है.

मद्रास आने वालों के लिए गोल्डन बीच जाना एक बड़ी उपलब्धि है. मद्रास से 24-25 किलोमीटर की दूरी पर इंजमबाकम नामक गांव के पास हजारों एकड़ जमीन और समुद्र तट को घेर कर गोल्डन बीच बनाया गया है. महाबलिपुरम जाते समय वह रास्ते में ही पड़ता है. न्यू महाबलिपुरम रोड पर ही यह स्थित है.

इस स्वप्न नगरी में प्रवेश करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को दस रुपए का टिकट खरीदना पड़ता है. बच्चों के लिए इस टिकट की कीमत पांच रुपए है. वास्तव में इस टिकट का उद्देश्य इस स्थान की भलीभांति देखभाल करना ही है. क्योंकि अंदर प्रवेश कर के आप इन दस रुपयों का कुछ भी खरीद कर खा सकते हैं.

द्वार पर ही राजसी वस्त्रों में सुसज्जित एक संतरी आप का स्वागत करता है. वह संतरी बिल्कुल बुत बन कर बिना हिलेडुले घंटों खड़ा रहता है इसलिए उस के चारों ओर दर्शकों का समूह यह जानने के लिए खड़ा रहता है कि यह बुत है या जीता जागता इनसान.

द्वार के अंदर प्रवेश करने के बाद आप को

**दक्षिण भारतीय पर्यटन स्थलों पर घूमना अर्थहीन सा है, यदि आप ने गोल्डन बीच जैसी रोमांटिक आधुनिक स्वप्न नगरी नहीं देखी. इस बार वहां जाएं तो इसे देखना न भूलें.**

महसूस होगा कि जैसे आप किसी अद्भुत स्वप्नलोक में आ गए हैं. एक से बढ़ कर एक सुंदर स्थल यहां निर्मित हैं. कहीं राजमहल का दृश्य है तो कहीं झरनों का. कहीं ऐसा जान पड़ता है जैसे अजंताएलोरा की सुंदर मूर्तियां ही मानो यहां आ गई हों तो कहीं वृहदाकार नंदी बैल का अपना अनोखा आकर्षण है.

दूर से दृष्टिगोचर होता हुआ एक बड़ा जहाज और बड़ेबड़े आकार की सीपियां देख कर आप भ्रम में पड़ जाएंगे. वास्तव में ये काटेज हैं, जहां आप रात गुजार सकते हैं. यहां तरहतरह से बने 60 काटेज हैं. सब दो पलंग वाले काटेज हैं. इन में से 40 साधारण और 20 वातानुकूलित हैं. साधारण काटेज का किराया 150 और वातानुकूलित काटेज का किराया 250 रुपए से ले कर 700 रुपए प्रतिदिन है. उस पर कर अलग से देना पड़ता है. इस में भोजन की सुविधा सम्मिलित नहीं है. यहां एक रेस्तरां है, जो 24 घंटे खुला रहता है. यहां हर प्रकार का खाना उपलब्ध है. इस के अतिरिक्त भी यहां चार 'फास्ट फूड' के बड़ेबड़े स्टाल हैं, जहां दर्शक अपनी दस रुपयों की टिकट भुना कर कर इच्छित पदार्थ खा सकते हैं.

इस के अतिरिक्त भी आइसक्रीम और कच्चे नारियल अलग से बिकते हैं. अंदर ही एक तैरने का तालाब है, जहां आप बीस रुपए खर्च कर के तैरने का आनंद भी ले सकते हैं. समुद्री स्नान का मजा भी यहां आप ले सकते हैं क्योंकि कपड़े बदलने के लिए स्नानगृह की सेवा भी यहां उपलब्ध है.

बच्चों के लिए तरहतरह के झूले, ऊंट और घोड़े की सवारी एवं जादूगर के तमाशों के मनोरंजन आदि का भी यहां प्रबंध है.

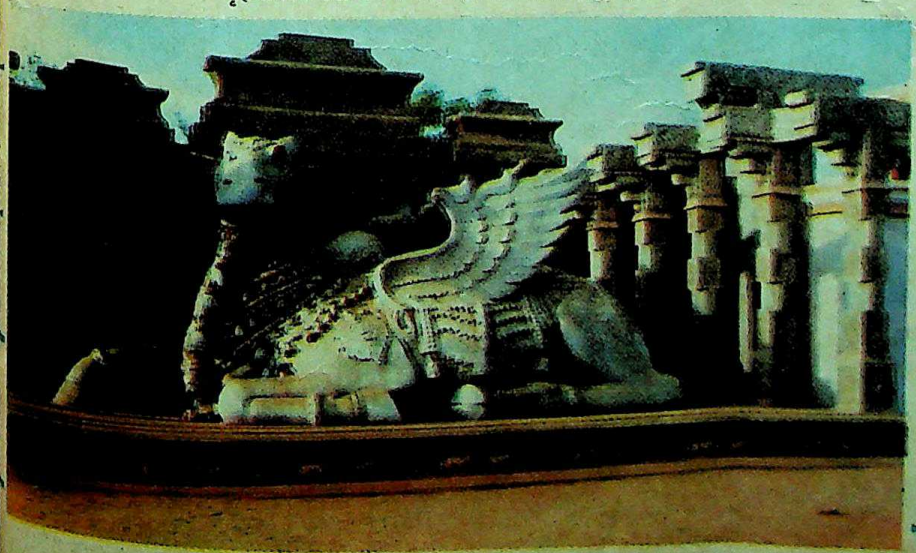
यहां प्रायः फिल्मों की शूटिंग होती रहती है. अधिकतर हिंदी, तमिल, तेलगू, कन्नड और मलयाली फिल्मों के प्रेम गीतों की शूटिंग यहीं होती है.

वह एक प्राइवेट बीच है, इसलिए आम जनता शूटिंग में विघ्न नहीं डालती. यहां सुरक्षा का भी पूर्ण प्रबंध है. हरेभरे घास और फूलों के बड़ेबड़े बगीचे एवं सुंदर स्थल प्रेम गीतों के फिल्मांकन के लिए बहुत ही रोमांटिक स्थल हैं.

इस के अतिरिक्त यहां एक बड़ा सा हाल भी है, जहां कोई न कोई समारोह चलता ही रहता है. बड़ीबड़ी कंपनियां अपनी सभाएं यहां रखती हैं. शादीविवाह भी प्रायः यहां होते रहते हैं. मुख्य अवसरों पर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते हैं.

कुल मिला कर गोल्डन बीच की यात्रा एक ऐसा अनुभव है जो हमेशा याद रहता है. यह वास्तव में आधुनिक स्वप्न नगरी है.

*वृहदाकार नंदी बैल : आकर्षण बस देखते ही बनता है.*



—मृगेक्षणा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कच्छ कढ़ाई वाली लाल साड़ी

आवश्यक सामग्री: मदुरा कोट्स ऐंकर स्ट्रैंडिड काटन आर्ट 4625:1 लच्छी काली, 3 लच्छियां 0230; 8 लच्छियां 047, 0297, 10 लच्छियां 0134, क्रेवल सूई नं. 6, 1 साड़ी (कढ़ाई के लिए).

निर्देश: मदुरा कोट्स ऐंकर स्ट्रैंडिड काटन आर्ट. 4625, निम्नलिखित टांकों का प्रयोग करें.

(क) कच्छ कढ़ाई का काम या माल्टिस क्रास स्टिच.

(ख) चेन स्टिच.

(ग) बटन होल (काज) स्टिच (शीशों के लिए).

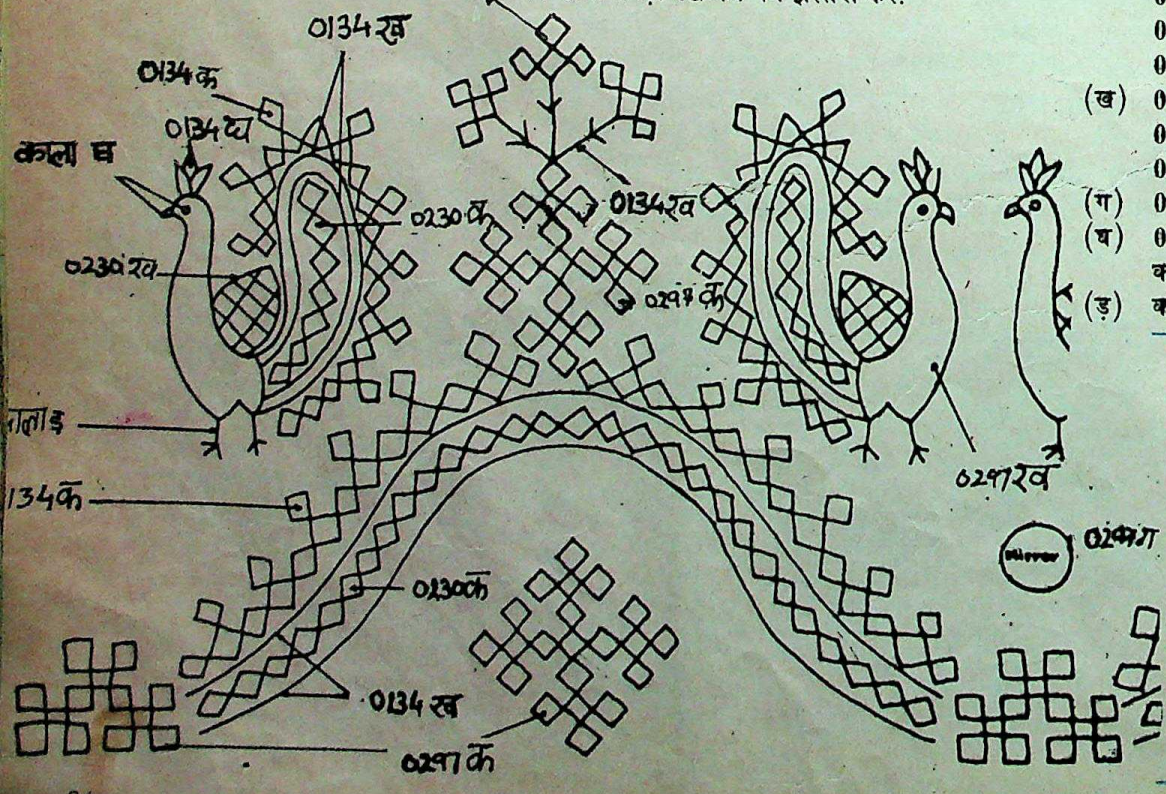
(घ) साटिन स्टिच.

(ड़) स्टेम स्टिच.

जिस साड़ी पर कढ़ाई करना चाहती हैं, उस पर डिजाइन अंकित कर लें. अंत तक तीन तारों (स्ट्रैंड) का प्रयोग करें. रेखाचित्र तथा संकेत सूची का अनुसरण करते हुए रंगों और टांकों (स्टिच) का प्रयोग करें. टांकों के सही खिंचाव के लिए कपड़े को फ्रेम में लगा लें.

सहयोग • ऐंकर डिजाइन स्टुडियो, बंगलौर

## पल्लू के लिए




मेकअप: कढ़ाई पूरी हो जाने पर फ्रेम में से कपड़ा निकालें. उलटी ओर से कढ़ाई पर गीला कपड़ा रख कर गर्म इस्तिरी करें.

संकेत सूची:

| | | |
|---|---|---|
| (क) | 047, 0134, 0230, 0297 | कच्छ कढ़ाई का काम या माल्टस क्रास स्टिच |
| (ख) | 0134, 0230, 0297 | चेन स्टिच |
| (ग) | 0297 | बटन होल स्टिच |
| (घ) | 0134 काली | साटिन स्टिच |
| (ड़) | काली | स्टेम स्टिच. |

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**अशोक, रेखा से परेशान था और रेखा अशोक से. दोनों इस बोझिल जीवन को ढो रहे थे. ऐसे में रेखा ने जो निर्भीक कदम उठाया. उस से अशोक को खुशी तो मिली पर क्या वह उसे ताउम्र सहेज पाया?**

# फिर वही

कहानी • कुसुम गुप्ता

देर तक घंटी बजती रही. अंदर से कोई जवाब नहीं मिला. "क्या हुआ रेखा को? क्या सो गई? या फिर कोई आतंकवादी उस की हत्या... दरवाजा अंदर से बंद है. बाहर कोई ताला भी नहीं लगा है. इस का मतलब है..."

वह निराश हो गया, "इस महिला को कहीं नहीं जाना. अंदर ही है. निश्चित रूप से सो रही होगी. सुबह इतना लाड़ जता रही थी. रूसी बैले जो देखना था."

महीने के अंतिम सप्ताह में भी वह सिर्फ घर की शांति बनाए रखने की खातिर 30 रुपए खर्च कर के दो टिकटें ले आया था.

यही नहीं, उसे आभा से सफेद झूठ भी बोलना पड़ा था. 35 रुपए की नकद बचत थी. वह भी रूसी बैले देखना चाहती थी. यदि वह आभा का प्रस्ताव स्वीकार कर लेता तो टिकटें वही मंगवाती.

उस के वे 30 रुपए तो बचते ही, 15 रुपए की उस की टिकट भी आभा के खाते में जाती.

उस ने बड़े बेमन से आभा का प्रस्ताव अस्वीकार कर दिया. करना पड़ा. न करता तो घर कुरुक्षेत्र में बदल जाता, आभा के टूटे दिल को तसल्ली देने के लिए उसे 10 रुपए और खर्च करने पड़े. उसे कनाट प्लेस में काफी पिलानी पड़ी.

आभा का साथ, घंटेभर ही सही, एकदम ऐसा ताजगीभरा होता था, जैसे रंगबिरंगे खुशबूदार फूलों से भरे उपवन में सुबह की सैर.

पर अब तो वह घर आ गया था. दरवाजा खुलने की प्रतीक्षा में बाहर खड़ा था, घर या सीलन बदबू से भरी काल कोठरी. जो कभी कुरुक्षेत्र बन जाती है तो कभी कब्रगाह."

दरवाजा खुला. सामने रेखा खड़ी थी-अस्तव्यस्त. उस का मन वितृष्णा से भर गया. वह ऊबे स्वर में बोला, "सो रही थीं?"

"अभी तो नहीं. हां, उस समय जरूर सो रही थी, जब पिताजी ने तुम्हारे बारे में मेरी राय मांगी और स्वीकृति में मैं ने अपनी गरदन झुका दी."

पलभर को वह हक्काबक्का रह गया, "यह अकारण आक्रमण क्यों? वह तलखीभरे स्वर में बोला, "जब भी चोंच खोलोगी, जहर उगलोगी."

"तुम बड़ी अमृत वर्षा करते हो. देख नहीं रहे हो, लंगड़ा कर चल रही हूं. चेहरे पर तकलीफ और दर्द के भाव भी नहीं पढ़ सकते. जरा दो मिनट क्या देर हो गई दरवाजा खोलने में कि विषबुझे बाण छोड़ने लगे."

"ओह, यह घर है या नरक? दिनभर खट कर घर आओ, तब भी अंदर कदम रखते ही चखचख शुरू हो जाती है."

"चखचख किस ने शुरू की?"

वह पलभर को ठिठका. फिर घूर कर रेखा को देखा. उस का जी किया कि वह उस निर्मम, क्रूर, बदमिजाज, झगड़ालू औरत का मुंह नोच ले. पर वह अपनी अनियंत्रित भावनाओं को संयत करने में सफल हो गया. वह शांत स्वर में दोनों टिकटों का प्रदर्शन करता हुआ बोला, "ले आया हूं. झटपट तैयार हो जाओ."

अगले 10 मिनट तक घर में स्तब्धता छाई रही. रेखा तैयार हो कर कमरे से बाहर निकली. फालसई रंग की साड़ी में वह काफी जंच रही थी.

वह थोड़ा पिघला. उस ने आत्मीय स्वर में पूछा, "क्या हुआ था? कहीं चोटवोट लगी थी क्या?"

"नहीं", रेखा कराही. फिर कमर को छू कर कहा, "लगता है, चनक चली गई है."

"यों कहो, कमर लचक गई है. आयोडेक्स मल लेतीं."

रेखा ने उस के पिघलने पर कोई ध्यान नहीं दिया. बोली, "मैं तुम्हारे स्कूटर के पीछे नहीं बैठ सकती."

"तो आगे बैठ जाओ. मैं पीछे बैठ जाऊंगा."

"मजाक मत करो. इस खटारा को छोड़ो. टैक्सी से चलते हैं."

"टैक्सी से? पता नहीं, आजकल कलियुग चल रहा है. यानी महीने का आखिरी हफ्ता. तुम्हें क्या पता, कैसे 30 रुपए जुटा कर टिकटें लाया हूं. अब 20 जाने, 20 आने के. कुल 40 रुपए टैक्सी का किराया. न बाबा न, अपने बस



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का नहीं है."

"मुझे पता होता कि मेरा भावी पति इतना फटीचर है तो मैं इस शादी के लिए..."

"तो तुम्हारी नजरों में पति से ज्यादा टैक्सी की अहमीयत है?" वह थोड़ा विनोदी बना रहा.

"अशोक, मैं ने जिंदगी में कभी स्कूटर पसंद नहीं किया. दो पहियों वाली यह सवारी, सवारी नहीं, गरीबों की सुविधा है. दो पहियों पर साक्षात मृत्यु घूमतीफिरती है.

"गरमी में लू, बरसात में पानी और जाड़ों में ठंड सह लो, पर जरा फिसले या किसी ने टक्कर मारी नहीं कि हैल्मेट के बावजूद खोपड़ी खुल जाती है.

"तुम्हारे पीछे पीठ से सट कर बैठने के बावजूद, मैं मृत्युभय से कांपती रहती हूं."

"पर जब तुम डर कर मुझ से चिपकती हो तो मुझे बड़ा मजा आता है."

"देखो अशोक, जब गंभीर बातें हो रही हों तो ठेठ बूर्जुआ मानसिकता की इन छिछली, घटिया रोमांटिक बातों को सुन कर मुझे बड़ी झुंझलाहट होती है."

"क्यों नहीं होगी. बड़े बाप की बेटी हो. जिंदगीभर कार में चढ़ी मायके में. अब पिया के घर में..."

"अशोक, तुम कार कब लोगे?"

"फिलहाल रूसी नृत्य नाटिका बैले देखना है तो कार की प्रतीक्षा छोड़नी होगी."

"मेरे बस का तो है नहीं स्कूटर की पीछे की सीट से लटक कर जाना."

"मेरी सामर्थ्य तो है नहीं टैक्सी में जाने की."

"अगर इतनी भी क्षमता नहीं थी तो शादी क्यों की?"

"सचमुच, गलती हो गई, इसे गलती कहूं या दुर्घटना—समझ में नहीं आता."

"गलती कहना बेहतर होगा. दुर्घटना के बाद विनाश होता है. उस पर अपना बस नहीं है. पर कुछ गलतियां ऐसी होती हैं, जिन्हें सुधारा जा सकता है." रेखा ने बेहद ठंडे, सख्त और क्रूर शब्दों में अपना मंतव्य व्यक्त कर दिया.

वह सकते में आ गया. उसे अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ. उस ने रेखा के चेहरे को घूर कर देखा. एक निर्णायक भाव उभरा हुआ था वहां.

उस ने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की. दोनों टिकटें रेखा को पकड़ाईं और अंदर चला गया. तत्काल उसे अपनी पीठ के पीछे कागज के फाड़ने का स्वर सुनाई दिया, 'तो रेखा ने 30 रुपए का खून कर दिया?'

उसे लगा, रेखा ने कसकस कर 30 कोड़े मारे हों और उस की पीठ को लहूलुहान कर दिया हो.

महाभारत की प्रस्तावना रची जा चुकी थी.

रेखा भी अंदर आई. उस ने अपने शरीर से रेशमी साड़ी को नोच कर उतारा और उसे मुचड़ा कर के पलंग पर फेंक दिया. फिर वह पेटीकोटब्लाउज में ही पलंग पर पसर गई और रोने लगी.

वह बाहर के कमरे में आ कर सोफे पर बैठ गया— उदास, उखड़ा, चिंतित. सवा साल में ही उस के वैवाहिक जीवन के चंद्रमा को ग्रहण लग गया था. शादी के समय उस ने क्या सोचा था, और क्या हो गया था.

जब रेखा से शादी की बातचीत चल रही थी तो कुछ मित्रों ने कहा था कि वह बड़े घर की बिगड़ी, आधुनिका, गुस्सैल लड़की है. उसे संभालना मुशकिल होगा. पर तब उस ने उस चेतावनी को ज्यादा महत्त्व नहीं दिया था. वह सोचता था, "हर हिंदू पत्नी अपने पति के घर आ कर परिवर्तित परिस्थितियों से समझौता कर लेती है, पतिपत्नी के बीच प्रेम हो तो, आपसी समझ और सहिष्णुता की भावना के आधार पर पारिवारिक तथा वैवाहिक जीवन सुखी बन सकता है.

पर नहीं, रेखा ने तो प्रारंभ से ही जो आक्रामक रुख अपनाया, वह बाद में भी लेशमात्र नहीं बदला. बातों में कोई सार नहीं था. समस्याएं कोई मूलभूत या अहम नहीं थीं. रोजमर्रा की मामूली छोटीछोटी सारहीन बातें ही अप्रियता तथा कटुता उत्पन्न कर देती थीं.

उसे खूब याद था. पहली अप्रियताभरी कड़वाहट, मधुमास को ले कर हुई थी. वह शिमला जाना चाहता था, पर रेखा की इच्छा थी नैनीताल जाने की. उस ने रेखा को बताया कि उस ने नैनीताल देखा है, शिमला नहीं. इस बहाने वह एक नई जगह देख लेगा.

रेखा का कहना था कि उसे पानी से प्यार है. चूंकि उस ने दोनों जगहें देखी हैं. इसलिए वह नैनीताल जाना चाहेगी और नैनी झील में नौका विहार का मजा लूटेगी.

काफी चखचख के बाद उसे ही झुकना पड़ा था. वह नैनीताल मधुमास मनाने गया. पर उस में वह बात नहीं थी, जो होनी चाहिए थी. रेखा के पौरुषभरे व्यक्तित्व और कटुता की सीमा को स्पर्श करती स्पष्टवादिता उसे कचोटती.

मधुमास के सुरीले, रासरंग में डूबे दिनों में वह अपना आक्रामक रुख अपनाए रही. एक रात तो उस ने दबी जबान से यहां तक कह दिया, "अशोक, तुम तो बर्फ की तरह ठंडे, हो जाते हो."

वह स्तब्ध रह गया था.

नैनीताल से लौटे तो फिर घर को जमाने की समस्या ने उस के पारिवारिक जीवन में भूकंप उत्पन्न कर दिया. रेखा चाहती थी कि वह एक ही बार में घर की समस्त सुखसुविधाएं जुटा ले—रंगीन टीवी, फ्रिज, वीसीआर, सोफा कम बेड, कारपेट, रेशमी परदे, डाइनिंग टेबल आदिआदि.

पर उस की उतनी आर्थिक क्षमता नहीं थी. यह ठीक था कि वह एक निजी संस्थान में क्रय अधिकारी था. अच्छा वेतन मिलता था. किंतु ईमानदारी से जीवन यापन करने वाला निष्ठावान वेतनभोगी वर्तमान महंगाई के जमाने में इतनी विलासिता कैसे जुटा सकता है.

रेखा ने उस के पद, प्रतिष्ठा तथा निष्ठा पर प्रहार किया था. फिर उस ने उधार लेने की सलाह दी. वह कर्ज की दलदल में फंसना नहीं चाहता था.

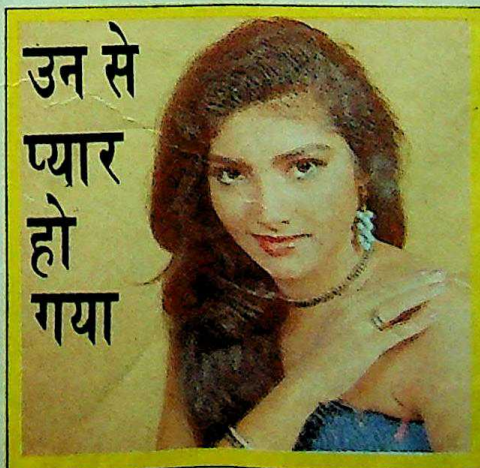
अंत में रेखा ने एक निर्मम वार किया, "खुद सामर्थ्य नहीं, उधार लेना नहीं चाहते तो मेरे पिताजी से क्यों नहीं मांग लेते."

वह बुरी तरह उखड़ा था. उस ने भी ईंट का जवाब पत्थर से दिया था, "मैं ने तो न तब मांगा और न अब मांगूंगा. हां, यदि उन को अपनी लाडली बेटी के भावी जीवन को सुखद बनाना था या उन्हें पता था कि उन की नाजों पली बेटी फ्रिज, रंगीन टीवी और वीसीआर के बिना जीवित नहीं रह सकती तो उन्हें स्वयं ये चीजें दहेज में दे देनी थीं."

रेखा फनकुचली नागिन सी लहराई थी. फिर खूब विष वमन किया था.

उस दिन भूखहड़ताल रही थी. तीन दिनों तक अबोला, हार कर उसे ही झुकना पड़ा था.

'क्या हर बार मुझे ही अपनी मूंछें नीची करनी पड़ेंगी. रोज का चक्कर है. जरा किसी दिन कोई मेहमान आ जाए, तो श्रीमतीजी के सिर या कमर में दर्द हो जाता है. मेहमान को बाहर खिलाने जाना पड़ता है. तब श्रीमतीजी स्वयं भी कराहती या दर्द का नाटक करती हुई




उन के छुए बिना एहसास हुआ छूने का
दिल ने चुपके से कहा उन से प्यार हो गया.
वो मेरा ख्वाब और ख्याल बने
दिल गुल सा खिला गुलजार हो गया,
दिल ने चुपके से कहा उन से प्यार हो गया.
उस ने थामा जो हाथ हौले से
दिले नादां बस बेकरार हो गया.
दिल ने चुपके से कहा उन से प्यार हो गया.
जी नहीं सकते उन के बिना इक पल भी
उन के बिना जीना अब दुश्वार हो गया,
दिल ने चुपके से कहा उन से प्यार हो गया.

—उषा शर्मा


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इन के साथ होटल का खाना खाने चल पड़ती हैं.'

सच तो यह था कि उसे घर का खाना पसंद था, पर रेखा को हर दूसरे दिन होटल जाने की सनक सवार रहती थी. कभी मुगलई, कभी चाइनीज, कभी चाटपकौड़ी, तो कभी दोसाइडली.

जब कभी वह अपने खराब पेट का वास्ता दे कर बाहर जाने के लिए मना करता था, रेखा का तीसरा नेत्र खुल जाता था, आखिर, कैसे चलेगा इस तरह? अभी तो विवाह को कुल सवा साल हुआ था. इसी अल्पावधि में रेखा ने उसे छटी का दूध याद दिला दिया था.

हां, एक बात का सुख था. वह चाहता था कि घर में एक बच्चा आ जाए. पर रेखा ने इस मांग को ठुकरा दिया था. तीनचार साल तक वह खूब खेलनाखाना चाहती थी.

यह अच्छा ही हुआ था. यदि बच्चा हो जाता तो मामला काफी पेचीदा हो जाता. शायद उसे भी मां की बदमिजाजी और क्रोध का मजा चखना पड़ता.

अशोक ने देखा, बाहर घना अंधेरा छा गया था– बिलकुल वैसा ही, जैसा उस के जीवन पर छाया था.

दोनों हाथों से माथा पकड़े वह इस भयावह समस्या के झंझावात से जूझता रहा, 'क्या मैं अपने सासससुर को रेखा की शिकायत लिख भेजूं. इस से क्या होगा? क्या मेरा पक्ष ले कर वे रेखा को डांटेंगे, कभी भी नहीं.

'क्या मैं किसी वैवाहिक परामर्शदाता से मिलूं? क्या रेखा डॉक्टर या मनोचिकित्सक के पास जाने के लिए राजी होगी? नहीं. वह तो यही समझती है कि सारा कुसूर मुझ जैसे गरीब और मूर्ख पति का है.

'मैं क्या करूं? आभा नामक शीतल, सुगंधित निर्झर में अपना सर्वस्व डुबो दूं. भूल जाऊं इस कड़वाहट को. सच, वहीं हैं मेरी आजादी के रास्ते.

कितना आकाशपाताल का अंतर है दोनों नारियों में. जहां रेखा गुस्सैल, क्रोधी, निर्मम, क्रूर, अहं और गर्व से भरी है, वहीं आभा शांत, सुशील, विनम्र तथा संकोची है. रेखा को जीवन में विलासिता चाहिए, पर आभा एकदम उस के विपरीत है–सादा, शांत जीवन, उच्च विचार. रेखा को बाहर चाटने की आदत है, आभा को अंदर रह कर पढ़ने का शौक है. पत्नी चाहती है कार, पर प्रेमिका उस के स्कूटर के पीछे ही बैठ कर धन्य हो जाती है.'

लगभग दो महीने पूर्व अशोक को बड़ी शिद्दत से इस बात का एहसास हुआ था, 'काश, आभा प्रेमिका न हो कर, उस की पत्नी होती तो जिंदगी कितनी रंगीन, खुशनुमा तथा अनिर्वचनीय सुख के रासरंग से रचबस जाती.'

आभा के होस्टल के कमरे में काफी पीते हुए अशोक ने अपनी इस अतृप्त आकांक्षा को अभिव्यक्त कर दिया था. वह बोला था, "आभा, तुम मेरे जीवन में इतनी देरी से क्यों आईं? एक वर्ष पहले तुम कहां थीं?"

"मैं तो इसी जगह थी. तुम्हें ही शादी की जल्दी मची हुई थी. शायद सोचा होगा, रेखा से शादी नहीं की तो और कोई लड़की नहीं मिलेगी."

वह लज्जित हो गया था. देर तक झेंप मिटाता रहा था. फिर उस ने एक और अहम प्रश्न पूछ लिया था, "आभा, हमतुम तो दो समानांतर रेखाओं की भांति हैं. साथसाथ चलते रहेंगे, फिर भी कभी नहीं मिलेंगे?".

"मैं ऐसा नहीं सोचती. रेखाओं का क्या है. कभी चित्रकार का हाथ चूका या गरमीसरदी बढ़ीघटी तो रेखाएं झुक सकती हैं. टेढ़ीमेढ़ी हो सकती हैं."

"आभा, यह दुराशा मात्र है."

"अशोक, पेड़ पर फल लगते हैं. कुछ कच्चे तोड़ लिए जाते हैं, कुछ पक कर स्वयं टपक पड़ते हैं."

वह एकटक, ठगा सा आभा को निहारता रह गया, "क्या अदम्य आस्था है. भविष्य के प्रति ठोस आशा."

उस ने आत्मीय स्वर में पूछा, "क्या इसी लिए विवाह से वितृष्णा हो गई है?"

"अशोक, प्रेम और जीवन के विविधताभरे पंचरंगी कार्यक्रम में एक मूलभूत अंतर होता है. मैं ने तुम से अपनी पूरी शिद्दत से प्यार किया है. तुम सोचते हो, अब मैं किसी अन्य पुरुष से प्रेम करने योग्य रही हूं?"

"जोगन बन जाऊंगी, सैंयां तोरे कारन." वह विनोदी हो गया था.

"अशोक, मैं लिजलिजी, सस्ती भावुकता से काम नहीं ले रही, सच कह रही हूं. मैं इस विषय में पूरी ईमानदारी से गंभीर हूं."

तब उस दिन अशोक ने स्वयं को उस उलझी समस्या के नागपाश के बंधन में बंधा पाया.

अचानक अंधेरे कमरे में प्रकाश भर गया.

"किस ने बत्ती जलाई?" उसे लगा, उस का अंधकारमय अंतर भी आलोकित हो गया. उस की सारी त्रासदी का अंत हो सकता था यदि...

एक विशाल 'यदि' उस के समक्ष चट्टान की तरह खड़ा था. एक नारी उस से मुक्ति चाहती थी. दूसरी नारी बंधनरहित हो कर भी शाश्वत बंधन में बंधी हुई थी. यदि पात्रों के चरित्र उलट जाएं तो?

बत्ती रेखा ने ही जलाई थी. वह उस के सामने आ कर बैठ गई थी. मुंह सूजा हुआ, आंखें लाल, कपड़े अस्तव्यस्त, बाल उलझे.

"सुनो अशोक, शाम से मैं बेहद परेशान हूं. मुझे नहीं लगता कि हम एकदूसरे के लिए बने हैं."

"अब जैसे हैं, वैसे ही रहेंगे. इनसान हैं, कपड़े नहीं जो काटछांट कर फिट कर दिए जाएं," उस के स्वर में वेदना थी.

"ऐसा कैसे और कब तक चलेगा?"

"मैं क्या जानूं?"

"मैं जानती हूं."

"क्या?"

"हम दोनों की पटरी कभी नहीं बैठ सकेगी."

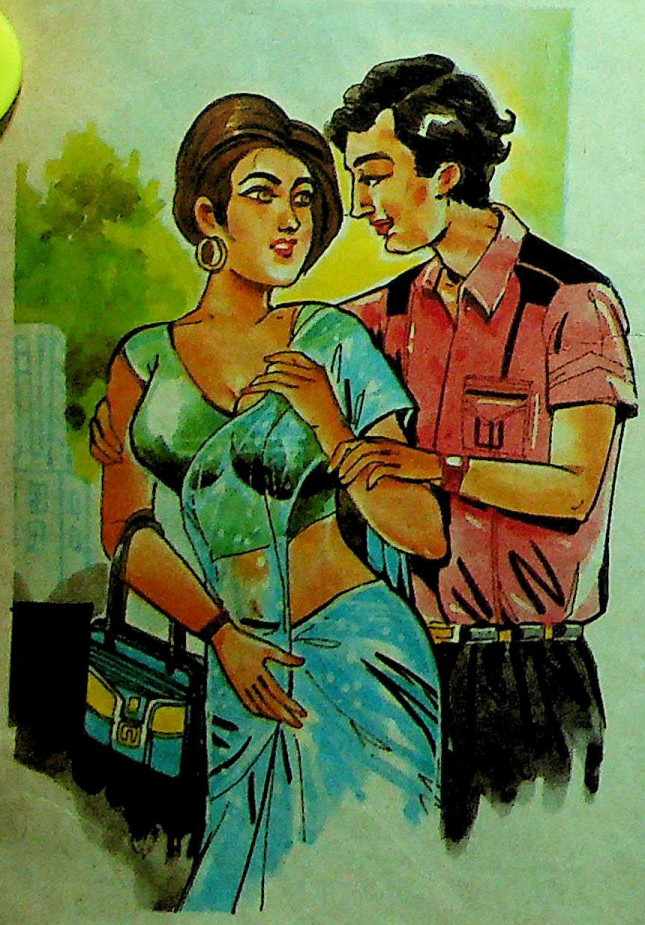
"फिर?"

"मैं जा रही हूं."

"कहां?"

"कहीं भी, पर मैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकती."

पलभर अशोक को अपने कानों पर विश्वास नहीं हुआ. उस का मनचाहा उसे यों बिना प्रयास के मिल रहा था. उसे खुश होना चाहिए था.



*वह एकटक ठगा सा आभा को निहारता रह गया, "क्या अदम्य आस्था है. भविष्य के प्रति ठोस आशा."*

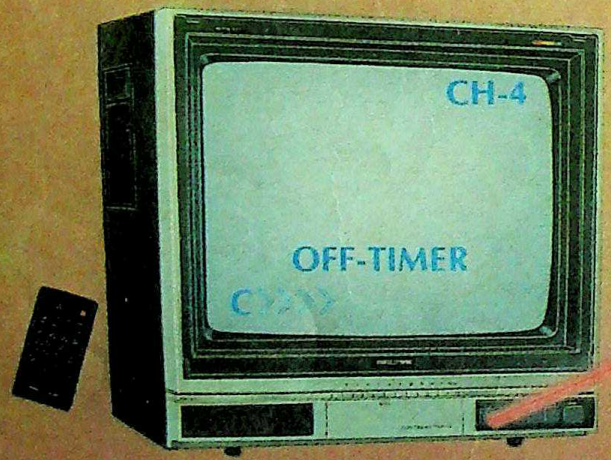


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

BELTEK

# आधुनिकता का कमाल. बेलटेक टी.वी. बेमिसाल

## बेलटेक 777. स्टाइलिंग में बेमिसाल. कार्यकक्षमता में बेमिसाल. गुणों में बेमिसाल.

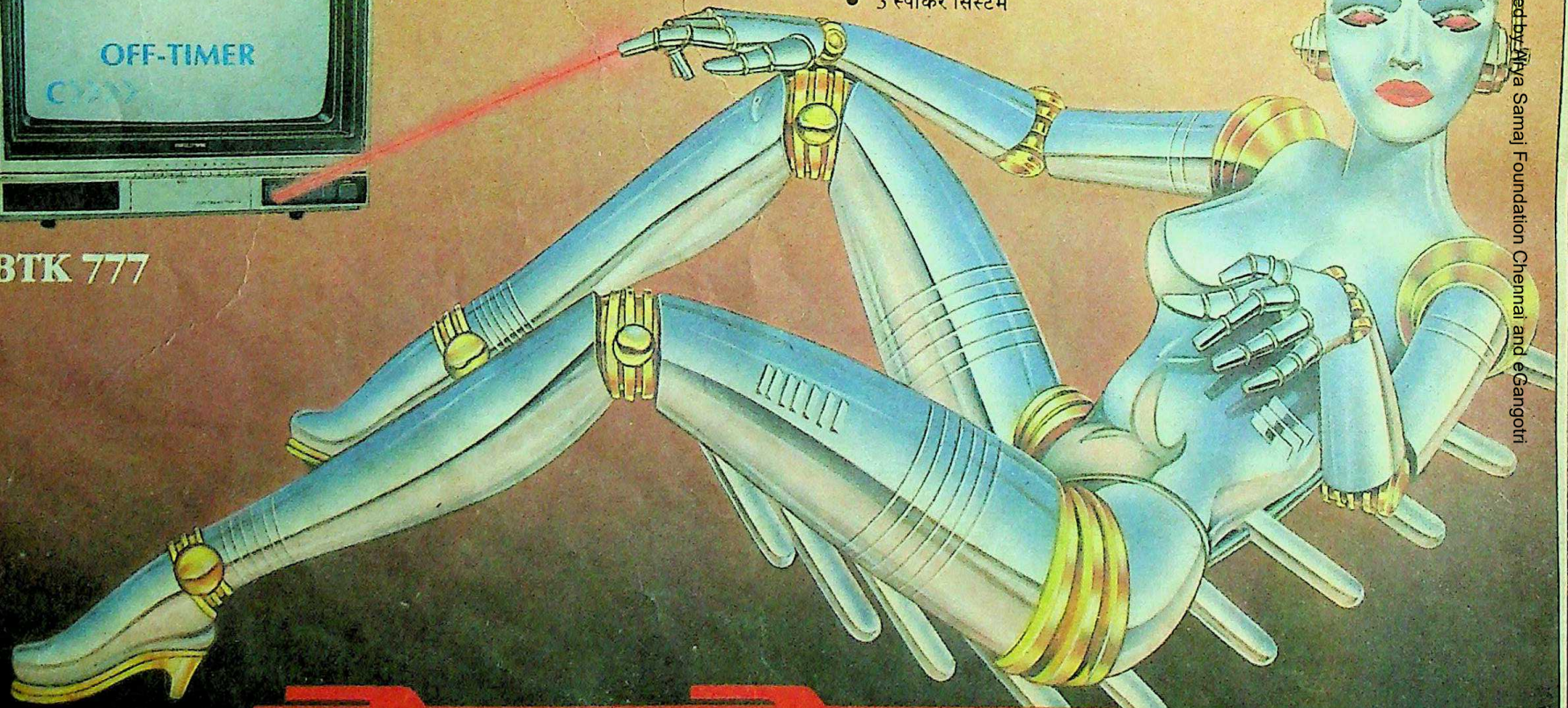



BTK 777

बेलटेक 777. एक ऐसा कलर टी.वी. जो अभी तक देखने में नहीं आया. इसका डिज़ाइन कम्प्यूटरों द्वारा किया गया है ताकि किसी प्रकार का दोष न रहे. इसके प्राकृतिक रंग तथा मधुर आवाज़ आप पर जादू सा कर देंगे. एक प्रीमियम टी.वी. जो सचमुच अपने समय से बहुत आगे है.

विशेषताएं:

- बर्स्ट क्लीनिंग सर्केट: रंगों की अशुद्धियों को दूर करने हेतु
- ए.बी.सी.एल.: तनाव रहित टी.वी. देखने का आनन्द
- चैनल, वाल्यूम, कलर एवं ब्राइटनैस का स्क्रीन पर डिस्पले
- आटो सर्च ट्यूनिंग • सम्पूर्ण-क्रिया रिमोट कन्ट्रोल
- 3 स्पीकर सिस्टम



# बेलटेक

शार्प फ़ोकस टी.वी.

Corcom/BE/0188

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर नहीं. उस का अंतर कसक गया. एक संबंध था अटूट, जो यों असमय टूट रहा था. एक आत्मीयता थी, जिस की अकाल मृत्यु हो रही थी. उस का अंतर छटपटाया. अविश्वासभरे स्वर में उस ने पूछा, "क्या तुम सचमुच जा रही हो, रेखा?"

"हां, मैं अब इस जहन्नुम में और नहीं रह सकती."

"देख लो, विवाह समझौता नहीं, एक शाश्वत बंधन है, जो इस तरह नहीं तोड़ा जा सकता."

"अशोक, बहुत झेल लिया. अब तो तुम से एक अंतिम प्रार्थना है. मुझे मुक्त कर दो."

"यह तुम्हारा अंतिम निर्णय है?"

"हां"

"एक बात याद रखना, रेखा. टूटे संबंध दोबारा नहीं जुड़ते."

"दोबारा जोड़ने के लिए मैं नहीं तोड़ रही हूं इन्हें."

"ठीक है," कह कर अशोक उठा और घर से बाहर निकल गया.

अशोक को लगा, जैसे उस के जीवन में बसंत आ गया हो. रेखा से मुक्ति मिल गई थी. दोनों ने आपसी सहमति से न्यायिक संबंध विच्छेद कर लिया था. उस के बाद वह एक अन्य आत्मीय बंधन में बंध गया था. यानी आभा और अशोक दांपत्य सूत्र में बंध गए थे. कोर्ट में शादी कर ली थी. थोड़े से गिनेचुने मित्रों को बुला कर सादी सी पार्टी दे डाली थी.

दोनों ने एक सप्ताह की छुट्टी ली. मधुमास मनाने के लिए उस ने शिमला जाने की इच्छा व्यक्त की तो आभा बोली, "दिल्ली से शिमला कौन सा दूर है? कभी भी चले जाएंगे. हनीमून मनाने ऊटी चलते हैं."

"ऊटी, इतनी दूर? खर्चा भी बहुत होगा."

"हम दोनों कमाते हैं. खर्च की क्या चिंता. पर ऐसे मौके बारबार कब आते हैं. इस बहाने दक्षिण भारत की पर्वतीय रानी को देख लेंगे.

उसे ऊटी जाना पड़ा. ऊटी की झील में नौका विहार करते समय वह सोचता रहा था. लगता है शिमला देखने का अरमान कभी पूरा नहीं होगा. उस के जीवन में तो झीलें हैं, चाहे वह नैनीताल की हो या ऊटी की.

दिल्ली लौट कर वे अपने दैनिक कामों में व्यस्त हो गए. विवाह के दो सप्ताह के अंदर ही आभा ने कहा, "अपने घर को थोड़ा आधुनिक बनाना चाहिए. फ्रिज मैं अपना ले आई थी. इस कालेसफेद टीवी को बेच कर रंगीन टीवी ले लेते हैं. साथ ही एक वीसीआर भी खरीद लेते हैं. छुट्टियों में बड़ी ऊब होती है.

वह सकपका गया, "क्या रंगीन टीवी और वीसीआर आज की जिंदगी की अनिवार्यताएं हैं?"

"मेरे पास पैसे हैं." आभा ने सूचना दी.

उस ने स्वयं को अपमानित सा महसूस किया, "क्या यह वैसी ही स्थिति नहीं है, जिस में लड़के वाले दहेज की मांग करते हैं."

उस ने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की. केवल बुझा हुआ सा बैठा रहा वह.

एक बार वह यह सब भुगत चुका था. एक बार फिर इतिहास अपने को दोहरा रहा था.

अशोक ने खास तौर पर ध्यान दिया, आभा के व्यवहार में आए मूलभूत अंतर पर. शाम को जब वे दोनों दफ्तर से लौटते तो आभा थक कर चूर सी पलंग पर लेट जाती. उसे खाना बनाना झंझट लगता. वह कहती, "चलो, बाहर खाते हैं."

आभा को भी चाटपकौड़ी, छोलेभटूरे, दोसाइडली और चाइनीज खाना पसंद था. सप्ताह में पांच दिन उसे आभा के साथ बाहर खाना पड़ता. लौट कर उसे डाइजीन या गैसहर गोलियां खानी पड़तीं.

जब वह अपनी अम्लता का इलाज कर रहा होता, आभा चहकती, "ये कर्नाटक रेस्तोरां के दोसे कितने स्वादिष्ट और सस्ते हैं. मियांबीवी का रात का भोजन हो गया 12 रुपए में. घर से सस्ता पड़ता है बाहर खाना."

"पर श्रीमतीजी, इस चक्कर में अपने पेट का तो कबाड़ा हो जाएगा, अशोक ने एक दिन साहस कर के कह दिया.

"मूर्खता की बातें न करो, अशोक. कभी तो जिंदादिली का सुबूत दिया करो."

"देखो आभा, यह रोजरोज बाजार में खाने का चक्कर..."

"अशोक, फिर खाना पकाने के लिए एक नौकर रखना पड़ेगा. सारा दिन दफ्तर में खट कर, रात को चूल्हेचौके में अपने को झोंकना मुझे पसंद नहीं."

"नौकर कहां मिलेगा?"

"अब यह समस्या तुम्हारी है."

"मैं एक सुझाव दूं?"

"दो."

"बुरा तो नहीं मानोगी?"

"बुरा मानने वाली बात हुई तो जरूर मानूंगी."

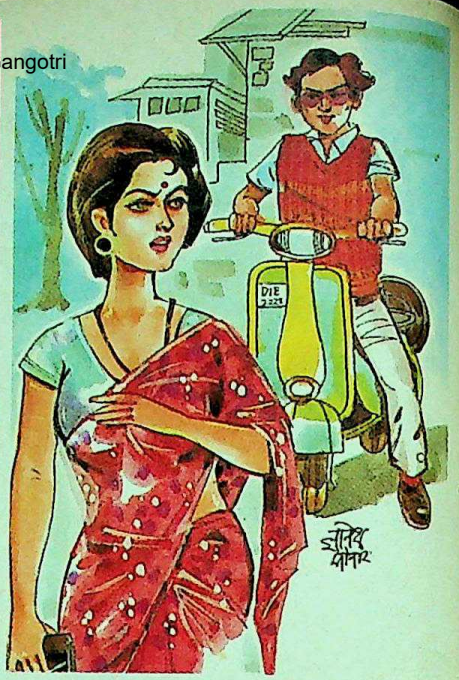
"तुम नौकरी छोड़ कर घर संभालो, आभा."

"वाह, क्या मूर्खतापूर्ण सुझाव दिया है. नौकरी छोड़ कर आप की घरेलू नौकरानी बन जाऊं. पैसेपैसे के लिए तुम्हारे सामने हाथ फैलाऊं. तुम शाम को दफ्तर से लौटो तो होंठों पर मुसकान सजाए और हाथ में चाय का प्याला थामे तुम्हारा स्वागत करूं..."

"आभा."

"और फिर छः महीने बाद कहना, आभा, अब तो तुम घरेलू हो गई हो. एकदो बच्चे पैदा कर दो मेरे लिए." नहीं अशोक, ऐसे मूर्ख तो शिकारपुर में बसते हैं."

"यह आभा बोल रही है या रेखा?" अशोक स्तब्ध रह गया, "क्या मैं प्रतिवाद करूं? तीव्र प्रतिक्रिया व्यक्त कर के मैं ने तब क्या पाया, जो अब कुछ मिल जाएगा."



*घर में घुसते ही आभा ने बम विस्फोट किया, "अशोक अब इस खटारा स्कूटर को बेच डालो."*

वह एक दीर्घ मौन के आवरण में दुबक गया.

अशोक को अपने जीवन का सब से बड़ा धक्का लगा 10 अगस्त की शाम को. जब वह आभा के साथ अपने स्कूटर पर दफ्तर से लौट रहा था. रास्ते में वर्षा आ गई. दोनों बुरी तरह भीग गए.

घर में घुसते ही आभा ने बम विस्फोट कर दिया, "अशोक, अब इस खटारा स्कूटर को बेच डालो. यह भी कोई सवारी है. बरसात में नंगा कर देती है. कार खरीद लेते हैं. दोनों के बैंक में इतने रुपए तो होंगे. नहीं तो किसी वित्तीय संस्था से कर्ज ले लेंगे. पर अब हर हालत में कार लेनी है."

"पर आभा"

"परवर कुछ नहीं. जरा अपनी प्रतिष्ठा का तो खयाल करो. इस बस्ती में हर लल्लूपंजू के पास मारूति है. गहरे पानी में आंखें मूंद कर कूदने पर तो किसी न किसी तरह पार लग जाते हैं."

अशोक अपना माथा पकड़ कर बैठ गया. सब कुछ वही हो रहा था, जो पहले हुआ था. आभा, रेखा बन चुकी थी. उस की समझ में एक बात नहीं आ रही थी, "आखिर, विवाह में ऐसा क्या चमत्कार है, जो हर आभा को रेखा में बदल देता है?"

जो भी हो, अशोक इस घर को कुरुक्षेत्र नहीं बनने देगा. न ही वह आभा को रेखा के मार्ग पर चलाने की मूर्खता करेगा. वह अपने वैवाहिक जीवन को सफल, सुखी और शांतिपूर्ण बनाएगा. आभा से समझौता और सहयोग कर के अपने आत्मसम्मान, अहम की बलि देगा. उसे लगा, महिला मुक्ति आंदोलन उसी के दरवाजे पर आ कर जम गया है—हमेशाहमेशा के लिए. ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# फिर बुलंदी पर

सूटिंग्स ऐक्सक्लूसिव
हर मौसम के लिए

हम बुनते हैं नेहरू के सपने

लाल-इमली
धारीवाल

चिरंजीवी जोड़ी

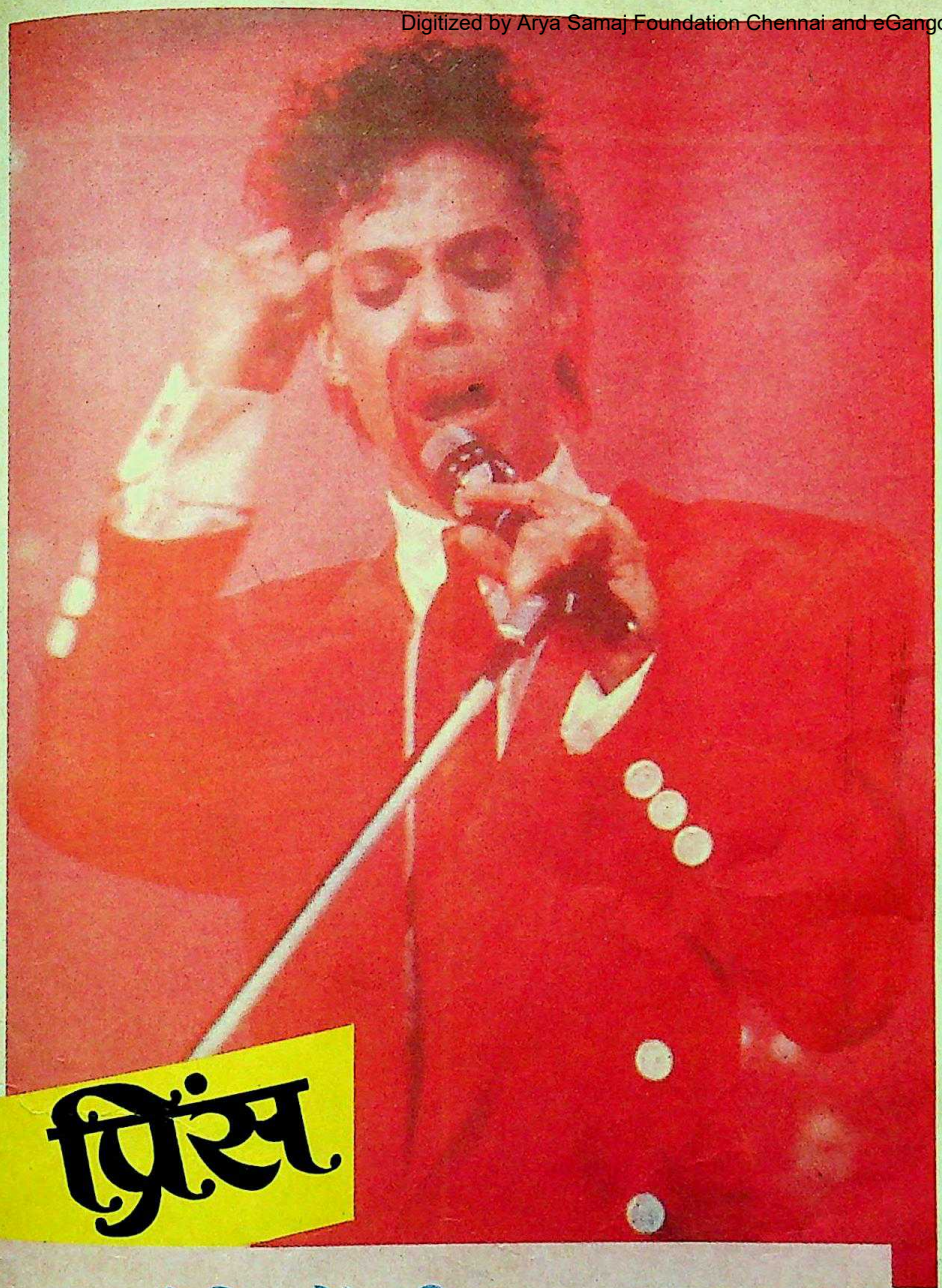
Haridwar

# WALL-TO-WALL UNCARPETING FROM JOHNSON

Ignore the exceptional strength of Johnson's designer floor tiles.
And the fact that they're just one-third the weight of mosaic.
Remain unimpressed by their exceptional scratch-resistance.
And turn a deaf ear to their unique anti-echo property.
They also happen to be fire-proof, stain-proof, acid-resistant and dust repellant. But don't let that sway you.
Allow yourself, instead, to fall hopelessly in love with their looks.
They're available in three sizes: 8x4, 8x8, or 12x12.
And fifteen tasteful colours: silver grey, leather, off-white, apple brown, coffee, green, ivory, amber, dholpur pink, almond, mushroom, tan, ebony brown, pale grey and speckle.
A glamorous alternative to mosaic, granite, marble or stone.
For homes and offices. Hotels and auditoriums.
Whether you follow your head or your heart, you'll agree:
They're the best thing that's happened to floors since the wall-to-wall carpet.

**JOHNSON**
DESIGNER FLOOR TILES
जॉनसन डिज़ाइनर टाइल्स

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# प्रिंस

## जवां दिलों की धड़कन

## पश्चिमी सभ्यता का नासूर

नृत्य वह नहीं, जिस के हावभाव देखते हुए आप मुग्ध हो जाएं. नृत्य तो वह है जो आप को उत्तेजित कर दे. ऐसा, जो कामुक हो और अश्लीलता के कगार पर हो. अमरीका और यूरोप में आजकल ऐसे ही नृत्यों की धूम है और इंगलैंड का नर्तक प्रिंस इन दिनों पाप नृत्यों का बेताज राजकुमार है.

पांच फुट से कुछ इंच लंबे प्रिंस की आज लाखों सुंदर युवतियां दीवानी हैं. उस की आंख का इशारा मिलते ही कितनी ही लड़कियां अपने सारे वस्त्र उतार कर नृत्य करने को तो क्या, उस के साथ सोने का अवसर पा जाएं तो भी स्वयं को कृतकृत्य समझें.

उस की नवीनतम धड़कन है, 'कैट'...यानी बिल्ली. असली नाम तो बहुत कम लोगों को मालूम है, पर प्रिंस की फिल्म 'साइन आफ टाइम्स' से उसे भरपूर ख्याति मिली है और अब वह उस के साथ नृत्य प्रदर्शनों पर नियमित रूप से जाती है. उस के साथ किए गए उत्तेजक नृत्यों की भागीदारी के कारण ही 'कैट' को नई फिल्में मिल रही हैं.

प्रिंस कितने दिन कैट का साथ निभा पाएगा, कहना मुशकिल है. पर यह स्पष्ट है कि प्रिंस का पारस स्पर्श 'कैट' को हमेशा के लिए एक सफल अभिनेत्री व गायिका बना देगा. प्रिंस की पिछली प्रेमिका थी, जिल जोंस. इतालवी व हब्शी रंगों की मिश्रित जिल, प्रिंस से एक फुट ज्यादा लंबी थी. पर प्रिंस को इतनी

*"प्रिंस दूसरे मर्दों की तरह नहीं है."—अपोलोनिया प्रिंस की पूर्व महिला मित्र.*

भाई कि उस ने उस के लिए कई गीत लिखे और उस का रेकार्ड प्रिंस के लेबल के साथ ही बिका. जिल का कहना था कि प्रिंस सिर्फ सैक्सी ही नहीं है, वह औरतों को शारीरिक व मानसिक दोनों रूपों से समझता है.

काले बालों वाली अपोलोनिया तो लगती ही प्रिंस की जुड़वां थी. अपोलोनिया का भी कहना था कि प्रिंस की खूबी यह थी कि वह दूसरे मर्दों की तरह नहीं था. उस की उन्मुक्तता विशिष्ट थी, कुछ नैसर्गिक सी. अपोलोनिया को अफसोस भी था और गर्व भी कि प्रिंस के लिए एक ही औरत काफी नहीं थी.

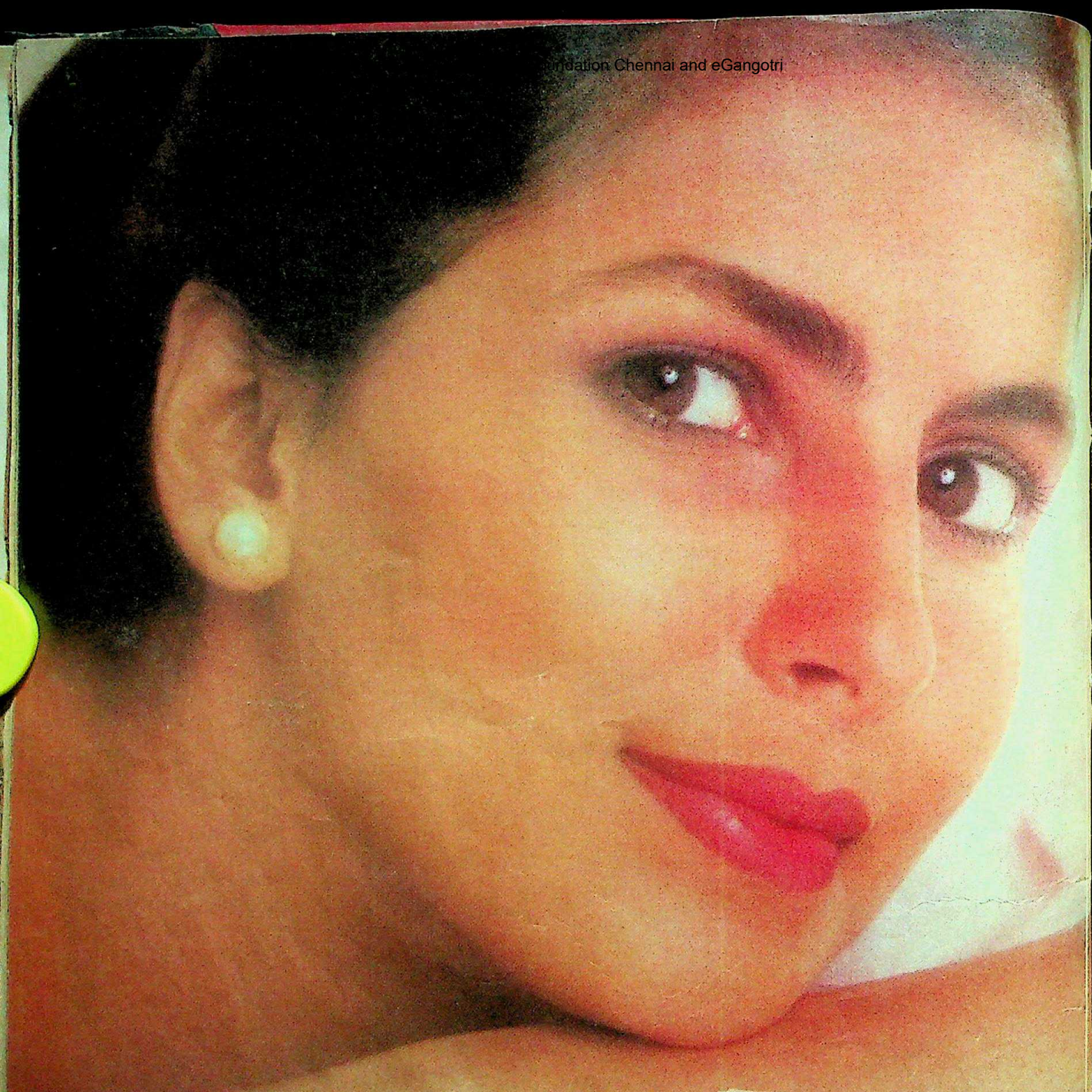
प्रिंस का अपने श्रोताओं और दर्शकों से भी वही नाता है जो निजी प्रेमिकाओं से है.

**फिराकदिली से जिंदगी जीने का हिमायती प्रिंस जिस कदर पश्चिमी सभ्यता में लोकप्रिय हो रहा है, क्या वह आने वाले समय में युवा वर्ग को कोई सही राह दिखा पाएगा?**

उस के नृत्य व संगीत में वह खूबी है कि सुनने वाली किशोरियां व युवतियां उस के संगीत से यौन तृप्ति महसूस करती हैं. कुछ लोग सोचते हैं कि यह नृत्य व संगीत अनैतिक है. पर प्रिंस क्या सोचता है, यह कम ही मालूम है. वह किसी को इंटरव्यू नहीं देता. उलटे उस ने अफवाहों से चारों ओर भ्रमजाल बुन रखा है. हां, प्रिंस इतना जरूर स्वीकार करता है कि नाचते हुए, गाते हुए उस के दिमाग पर यौन भूख का भूत सवार रहता है. उस के अनुसार, किसी को भी अपनी कामेच्छा को दबा कर नहीं रखना चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Foundation Chennai and eGangotri



## क्या आपके रंग रूप की उम्र आपकी उम्र से कुछ ज़्यादा दिख रही है?

आपका रंग रूप कल कैसा दिखेगा, ये पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आज आप उसकी कितनी देखभाल कर रही हैं. वक्त के साथ-साथ आपकी त्वचा की नमी भी सूखती जाती है. इसलिए आपको ज़रूरत है जॉन्सन्स बेबी लोशन की मॉइस्चराइज़िंग खूबी की. चुनिए इनके दो तरह के लोशन में से. ये लोशन त्वचा में पूरी तरह समा कर उसमें नमी लाता है – उसे रखता है एकदम कोमल-मुलायम, तरो-ताज़ा!

**रेग्युलर**
*सूखी त्वचा के लिए एक खास, मॉइस्चराइज़र युक्त लोशन.*

**लो ऑयल**
*चिकनी त्वचा के लिए बना, कम तेल वाला, एक कोमल लोशन.*

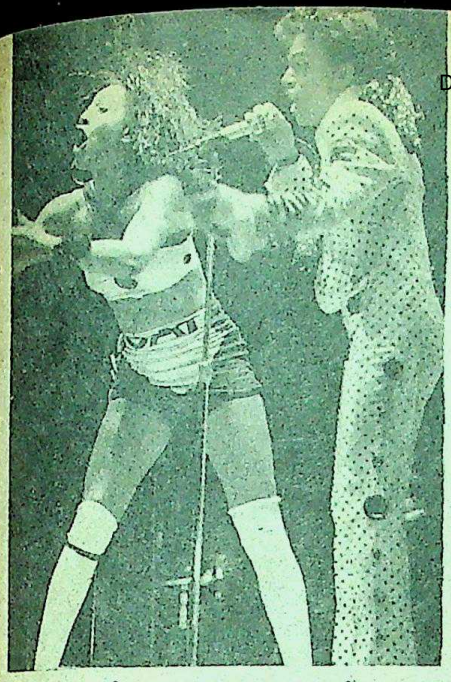
## जॉन्सन्स बेबी लोशन

कोमल त्वचा का कोमल अन्दाज़ – कोई न जाने आपकी उम्र का राज़.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



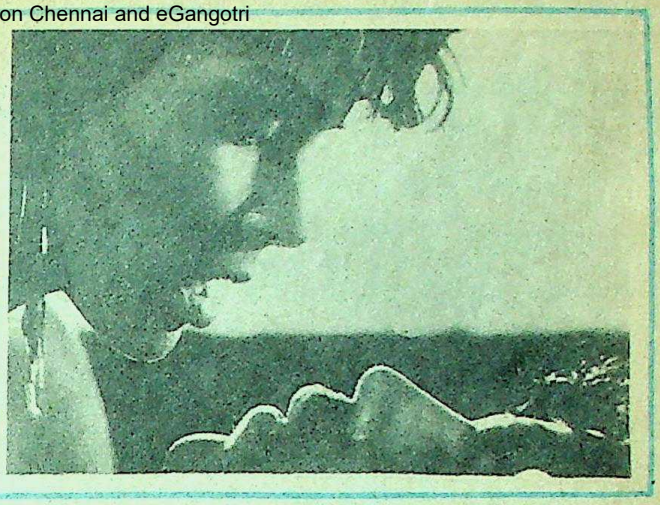
*एक अनौपचारिक अवसर पर उन्मुक्त प्रिंस अपनी प्रेमिका केट के साथ.*

इस तरह से वह पश्चिम की सड़ रही यौन संस्कृति का प्रतीक है. वह उन का बादशाह है, जिन के दिमाग में हर समय काम की इच्छा रहती है और जबान पर अश्लील गालियां. ऐसे युवाओं को हमारे देश में गलियों में देखा जा सकता है. फर्क यह है कि उन का प्रतिनिधित्व करने वाला कोई नेता नहीं.

प्रिंस अमरीका में मिन्नापोलिस में पैदा हुआ. पिता अश्वेत इतालवी, आधा हब्शी. और मां एक गायिका थी. वह 10 वर्ष का ही था कि पिता छोड़ गया और मां ने ऐसे पुरुष से शादी की जिस ने पहले दिन से ही प्रिंस को दुत्कारा. वह कभी किसी के घर रहा, तो कभी किसी के. उस के चारों ओर नाजायज बच्चों, मांओं और पिताओं का साम्राज्य था.

मां की यौन संबंधी पुस्तकों से ही उसे 'ज्ञान' मिला. जिस आयु में बच्चों को कामिक्स का नशा छाया होता है, प्रिंस अश्लील साहित्य में डूबा था. 11 वर्ष की आयु में उस के शारीरिक संबंध बन गए. वह गलियों में पला और गालियों से घिरा. अब उसे कौन समझा सकता है कि क्या सही है, क्या गलत.

यूरोप, अमरीका की अधिकतर युवा पीढ़ी इसी तरह के माहौल में जी रही है. उन्होंने अपनी मांओं को दूसरों के साथ सोते देखा है, पिताओं को दूसरियों के साथ भागते, सिर्फ कामेच्छापूर्ति के लिए. वे इस के अलावा कुछ सोच ही नहीं सकते.



*'पर्पल रैन' में ओपोलोनिया के साथ : किसी भी सीमा का अतिक्रमण.*

इसी लिए गंदे शब्दों से भरी उस की फिल्म 'पर्पल रेन' ने 130 करोड़ रुपए का व्यवसाय किया. यह पागलपन अब और संगीतकारों को भी खा रहा है. पश्चिमी देशों की यह पिछले परदे की संस्कृति कब नासूर बनेगी, यह अभी नहीं कहा जा सकता. अभी तो यही कह सकते हैं कि जब प्रिंस गाता है और नाचता है तो उस की प्रेमिका 'कैट' ही नहीं, लाखों चीखतीचिल्लाती युवतियां मदमस्त हो जाती हैं और जब तक ऐसा है, तब तक प्रिंस 'शो बिजनेस' का राजा है, माईकल जैक्सन की तरह. ●

---

# उलझाव सुलझाव

## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 18 वर्षीया नवविवाहिता हूं. मेरे पति मुझ से बेहद प्यार करते थे. निश्छल और अटूट प्रेम को देख कर मैं ने एक दिन भावावेश में आ कर बता दिया कि विवाह से पूर्व मेरे किसी लड़के से शारीरिक संबंध थे. यह बात जान लेने के बाद से मेरे पति मुझ से संबंध विच्छेद करने की बात कहने लगे हैं. जबकि मैं हर हाल में उन के साथ ही रहना चाहती हूं. क्या करूं?**

आप ने खुद अनजाने में ही अपने सुखद दांपत्य में अविश्वास और कड़वाहट के बीज बो दिए हैं. पति आप से भरपूर प्यार करते थे तो बदले में आप को भी उन्हें भरसक प्यार देना चाहिए था. पुरुष कितना ही उदारवादी क्यों न हो, ऐसी बात जान लेने के बाद उस का सामान्य रहना कठिन है. अब पति का विश्वास पुनः प्राप्त करने के लिए प्रयत्न कीजिए. आप एक भारी गलती कर चुकी हैं. अतः आप को उन्हें अपनी सेवा से जीतने तक प्रायश्चित करना होगा. ●

**मैं 22 वर्षीया अविवाहित युवती हूं. घर में छोटे भाईबहनों में मैं सब से बड़ी हूं. मां न होने के कारण भाईबहनों की परवरिश की जिम्मेदारी मुझ पर है. पिता मेरा विवाह करना चाहते हैं. किंतु मैं निर्णय नहीं कर पा रही हूं कि विवाह करूं या नहीं.**

मां की अनुपस्थिति में आप का अपने छोटे भाईबहनों की परवरिश के लिए विवाह टालना ठीक नहीं है. आप के भाईबहन आप के बिना भी अपनी जिम्मेदारी उठा सकते हैं. उन की खातिर आजीवन कुंआरी रहना उचित नहीं होगा. कल जब आप के भाईबहन बड़े होंगे, अपनेअपने पैरों पर खड़े होंगे और विवाह आदि होने के बाद अपनेअपने परिवार में मस्त व व्यस्त हो जाएंगे, तब आप स्वयं को निहायत अकेला महसूस करेंगी. ●

**मेरी आयु 26 वर्ष है. मेरे पति डाक्टर हैं. विवाह के एक वर्ष बाद मेरे पति के साथ मेरा मनमुटाव शुरू हो गया. वह अब मुझ से ठीक से बात भी नहीं करते. हफ्तेहफ्ता भर बाहर काम पर रहते हैं. घर लौटते हैं तो शराब पी कर. कभी घर से चले जाने तक को कहते हैं. वास्तव में उन के एक नर्स से अवैध संबंध हैं. वह नर्स तलाकशुदा है. मेरे पति उस से विवाह करना चाहते हैं. क्या वे ऐसा कर सकते हैं?**

आप स्वयं मानती हैं कि विवाह के एक वर्ष बाद तक आप की गृहस्थी सामान्य चलती रही. आप को अपने पति के अतिरिक्त संबंध की बात पता चलने के बाद आप ने अवश्य ही इस का प्रतिरोध करना प्रारंभ कर दिया होगा. व्यंग्य और तानों की भाषा कई बार उलटा असर दिखाती हैं. आदमी और खुल कर खेलने लगता है. अतः बेहतर था कि आप अपने प्रेम की शीतल छाया में अपने पति को अपनी ओर आकृष्ट करतीं. उन्हें इतना प्यार देतीं कि उन्हें बाहर जाने की आवश्यकता ही महसूस न होती. धीरेधीरे आप का सामीप्य उस अतिरिक्त संबंध को लगभग समाप्त कर देता.

अब भी आप अपने मन से ईर्ष्या निकाल कर पति की आवश्यकता को समझिए. उन पर किसी प्रकार का अंकुश न लगा कर उन्हें अपने सद्व्यवहार से जीतिए. विवाहित पुरुष का दूसरी औरत से विवाह करना सरल नहीं है. इस में बहुत कानूनी झमेले हैं. अतः आप के पास बहुत अवसर हैं. ●

---

प्रस्तुत स्तंभ के अंतर्गत आप की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर लिख कर भेजिए : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दाँतों के बारे में एक खरा सच

साँस की बदबू का संबंध
दाँतों से ज़्यादा मसूड़ों से है.

## एक और खरा सच

सिर्फ़ फोरहॅन्स* का
अनोखा एस्ट्रिंजेंट मसूड़ों को कस कर
उन्हें स्वस्थ रखता है.
साँस की बदबू पैदा ही नहीं हो पाती.

झागवाला फोरहॅन्स
नीले पैक में.

सीमित झागवाला
नारंगी पैक में.

*इसमें जानवरों की
हड्डियों से बने
किसी तत्त्व का
समावेश नहीं है.

फोरहॅन्स
सुरक्षा ३२ बरकरार

एक दाँतों के डॉक्टर का बनाया हुआ टूथपेस्ट

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

GM 68-85

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कहीं आप निस्संतान होने की कुंठा तो नहीं पाले हैं?

**बेवजह की कुंठा से बच मातृत्व सुख हासिल कर सकती हैं, बशर्ते कि कुछ हिदायतों का पालन सख्ती से किया जाए.**

हमेशा की तरह आज सुबह भी मंजू ने अपनी सास के लिए नाश्ता तैयार किया और ले कर रसोईघर से निकली ही थी कि बाहर पड़ी मेज से टकरा गई. दूध का गिलास जमीन पर धूल चाटने लगा. आवाज सुन कर बाहर बैठी सास दौड़ीदौड़ी अंदर आई. भीतर का दृश्य देख कर उस के माथे पर बल पड़ गए. वनदनाती आवाज में उस ने प्रहार किया, "दूध का भाव पता है? तेरे घर वालों ने तुझे सलीके से काम करना भी नहीं सिखाया क्या?"

मंजू अंदर ही अंदर गुस्से से भड़कने लगी. हठात उस के मुंह से बोल फूट पड़े, "मांजी, आप बारबार मेरे घर वालों को क्यों कोसती हैं?"

अब सास का पारा सातवें आसमान पर था, "अरे कलमुंही, तेरे नहीं तो क्या मेरे घर वालों को दोष दूं? सारे खानदान का ही नास कर दिया तू ने. एक तो बांझ और ऊपर से जबान कैंची की तरह, ऐसा मैं ने क्या गुनाह किया था जो मुझे ये दिन देखने को मिले, इतना सुनते ही मंजू सुबक पड़ी और दौड़ कर बिस्तर पर औंधे मुंह जा गिरी. मंजू की सिसकियां वातावरण को बोझिल बना रही थीं.

हर स्त्री अपने मन में 'मां' बनने का सपना शुरू से संजोए रहती है. जो नारी इस मातृत्व सुख से वंचित रहती है उस में अकसर हीन भावना उत्पन्न हो जाती है. मगर संतान की कामना रखने वाले दंपतियों के लिए चिकित्साविदों ने कुछ सुझाव दिए हैं. जिन्हें अपना कर वे संतान सुख प्राप्त कर सकते हैं.

## मासिक का ध्यान रखें

सामान्यतया दो मासिक चक्रों में 28 दिन का अंतराल (26 से 30 दिवस) रहता है तथा डिंबग्रंथि (ओवरी) से डिंब मासिक के चौदहवें दिन पैदा होता है. डिंब छोड़ने की इस प्रक्रिया को चिकित्साशास्त्र में डिंबक्षरण (ओव्यूलेशन) कहा जाता है. मासिक से पहले के चार दिन, स्वयं मासिक के चार दिन और मासिक के बाद के चार दिन पूर्णतया 'सुरक्षित काल' माने गए हैं. मासिक के दसवें से सोलहवें दिन का समय संतान चाहने वालों के लिए 'सर्वोत्तम काल' है. अतः दंपतियों को इन दिनों का ध्यान रखना चाहिए. इस दौरान किए गए यौन संपर्क को वैज्ञानिकों ने 'कलेंडर सेक्स' यानी नियमानुसार सहवास की संज्ञा दी है. मगर यह कार्यप्रणाली उन स्त्रियों में ही सफल होती है, जिन का मासिक पूर्णतया नियमित होता है. जो स्त्रियां 'अनियमित मासिक' की शिकार होती हैं उन्हें इस संबंध में विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए.

दूसरा नियम 'शारीरिक तापमान' का है. प्रत्येक स्त्री को बिस्तर से उठने के पूर्व अपना तापमान देख लेना चाहिए. प्रायः मासिक से पूर्व शारीरिक तापमान एक जैसा ही रहता है. अगर तापमान हलका सा गिर कर बढ़ जाए तो समझना चाहिए कि डिंबग्रंथी से डिंब स्राव हो चुका है.

## उम्र का खयाल रखें

आम तौर पर 24 से 28 वर्ष तक की आयु में स्त्री की प्रजननक्षमता अपनी चरम सीमा पर होती है. यदि आयु की यह सीमा पार हो गई हो और संतान की कामना पूरी न हुई हो तो अधिक समय गंवाना कोई अच्छी बात नहीं होगी. ऐसे में फौरन स्त्रीरोग विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए. वैसे, इस संबंध में अधिकतम आयु 35 वर्ष मानी गई है.

## नशीले पदार्थों से दूर रहें

मदिरापान का प्रजननक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है. अतः जो दंपती मद्यप्रेमी हैं, उन्हें अपने इस शौक पर अंकुश लगाना चाहिए.

धूम्रपान भी मासिक धर्म को अनियमित

*संतानोत्पत्ति की आयु बीत रही हो तो अधिक समय न गंवा कर स्त्रीरोग विशेषज्ञा से बेझिझक परामर्श करें.*

गृहशोभा (जनवरी, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करता है और प्रजननक्षमता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है. अतः संतान की इच्छा रखने वाले दंपतियों को इस शौक का परित्याग करना होगा.

इसी तरह, अन्य नशीले पदार्थों जैसे चरस, गांजा, भांग, अफीम, ब्राउन शुगर आदि का भी प्रजननक्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है.

## शारीरिक वजन का महत्त्व

अपने चिकित्सक से मालूम कीजिए कि आप की आयु के मुताबिक आप का वजन कितना होना चाहिए. संतानोत्पत्ति में 'मोटापा' इतना बाधक नहीं है जितना कम वजन होना. चिकित्साविदों के अनुसार, यदि आप थोड़ी सी भी मोटी हैं तो इस का आप की गर्भधारण क्षमता पर इतना अधिक प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा जितना कि कम भार होने का.

गर्भधारण की इच्छुक महिलाओं को गरिष्ठ भोजन कदापि नहीं करना चाहिए. चिकित्साशास्त्र का नीति वाक्य है, 'जीने के लिए खाओ, न कि खाने के लिए जीओ.' स्मरण रहे, आप का आहार संतुलित हो यानी उस में सभी पौष्टिक तत्त्वों का उचित समावेश हो.

## दौड़ व जोगिंग

एक सप्ताह में 40-50 किलोमीटर या इस से अधिक दौड़ लगाने वाली स्त्रियों के मासिक चक्र तथा डिंबस्राव प्रक्रिया में परिवर्तन हो जाने का खतरा रहता है. आंकड़ों ने इस तथ्य को प्रमाणित कर दिया है कि ऐसी स्त्रियां दौड़ कम करने पर गर्भवती हो जाती हैं. दौड़ व जोगिंग से स्त्रियों में हारमोनों का उत्पादन आवश्यकता से कम होने लगता है.

यदि उपर्युक्त साधारण नियमों का पालन करने पर भी संतान की कामना पूरी नहीं हुई तो पतिपत्नी को अनुभवी विशेषज्ञ से अपनी पूरी जांच करानी चाहिए.

## पुरुषों की जांच

पुरुषों के संतानोत्पत्ति के योग्य न होने का मुख्य कारण 'वीर्य दोष' है. इसलिए सब से पहले 'वीर्य की जांच' ही कराई जानी चाहिए. इन में तीन प्रमुख गुणों को देखा जाता है. अर्थात शुक्राणुओं की आकृति, गतिशीलता तथा शुक्राणुओं की कुल संख्या. एक स्खलन में लगभग दो से बीस करोड़ तक शुक्राणु निकलते हैं. यदि किसी कारण इन की संख्या में कमी आ जाए तो पुरुष संतानोत्पत्ति के योग्य नहीं रहता. इस के मुख्य कारण हैं. कुपोषण, थकावट, तनाव तथा नशीले पदार्थों का सेवन. यदि शुक्राणुओं की आकृति असामान्य हो तो वे डिंब का निषेचन (फर्टिलाइजेशन) करने में कामयाब नहीं होते.

वीर्य का गरम हो जाना भी एक दोष है. इस की वजह है 'वृषण' (टेस्टिकल) की बढ़ी हुई शिराएं, जो गरम उदरीय रक्त को पीछे की ओर धकेलती हैं. इस दोष को शल्यक्रिया द्वारा ठीक किया जा सकता है.

स्मरण रहे, वृषण का तापमान शेष शरीर से एक डिगरी कम होता है. यदि यह अंग सामान्य से अधिक गरम रहे तो शुक्राणु अपरिपक्व रह जाते हैं. अतः पुरुषों को चाहिए कि वे अधिक देर तक गरम पानी से स्नान न करें तथा मोटे कपड़े के जांघिए भी न पहनें.

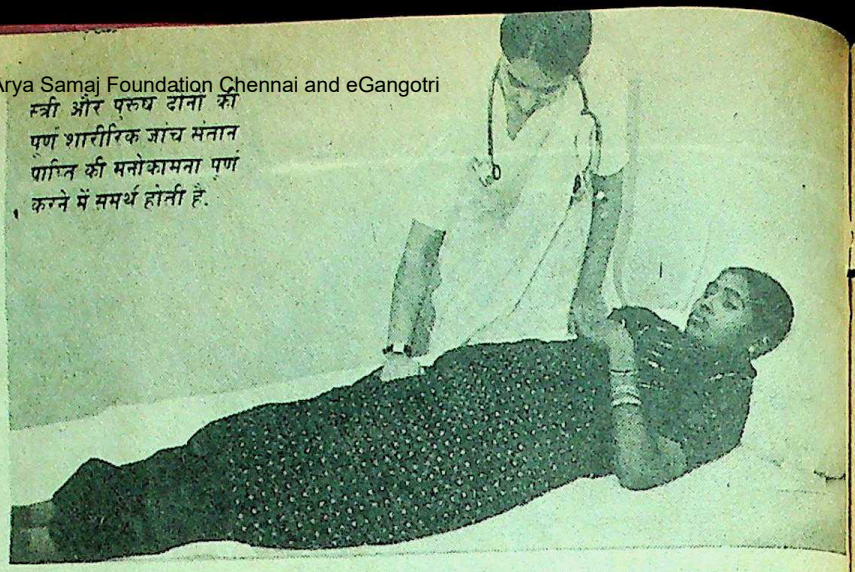
वीर्य में किसी सूजाक आदि रोगों के जीवाणुओं के संक्रमण (छूत) से भी वीर्य दूषित हो जाता है. इस प्रकार के संक्रमण से शुक्राणुओं की गति में कमी आ जाती है, जिस से वे 'डिंब निषेचन' में सक्षम नहीं रहते. इस प्रकार के रोगों पर उपयुक्त 'एंटीबायोटिक' औषधियों द्वारा काबू पाया जा सकता है. इसलिए किसी भी रति रोग की आशंका होने पर तुरंत किसी योग्य चिकित्सक की शरण लेनी चाहिए.

इतनी जांचपड़ताल व चिकित्सा के बाद भी कारण 'अज्ञात' रहे तो हारमोनों के इंजेक्शन लेने से अक्षमता दूर हो सकती है.

## स्त्रियों की यथोचित जांच

स्त्रियों में बांझपन का मुख्य कारण है यौन संबंधों द्वारा होने वाले रोग से बीमारियां गर्भधारण के अवसरों को कम कर के बांझपन तक की स्थिति उत्पन्न कर देती हैं तथा डिंबवाहिनी नली पर घाव भी कर देती हैं. समय रहते उचित एंटीबायोटिक औषधि द्वारा इस संक्रमण पर काबू पा कर तमाम खुशियां लौटाई जा सकती हैं.

'एंडोमेट्राइसिस' नामक रोग स्त्रियों में बांझपन का एक और कारण है. यह गर्भाशय की अंदरूनी परत का रोग है. इस बीमारी से गर्भाशय ऊतक बढ़ कर गर्भाशय से बाहर आ जाते हैं. तथा डिंबवाहिनी नली तथा प्रजनन संस्थान के दूसरे हिस्सों को अवरुद्ध कर देते हैं. शल्यक्रिया द्वारा इस रोग पर काबू पाया जा सकता है.



*स्त्री और पुरुष दोनों की पूर्ण शारीरिक जांच संतान प्राप्ति की मनोकामना पूर्ण करने में समर्थ होती है.*

'गर्भाशय ग्रीवा की विषमता' अगला कारण है जो संतानोत्पत्ति में बाधक होता है. यहां से रिसने वाला लसलसा पदार्थ शुक्राणु को बाहर की चीज समझ कर नष्ट कर देता है. इस पदार्थ का आवश्यकता से अधिक गाढ़ा हो जाना भी बांझपन के लिए जिम्मेदार है क्योंकि गाढ़ेपन की स्थिति में गर्भाशय की अंदरूनी परत उसे गीला नहीं रख पाती. जिस से शुक्राणु भी गर्भाशय की ग्रीवा से ले कर डिंबवाहिनी नली तक की यात्रा पूरी नहीं कर पाते. चिकित्सक इस समस्या का समाधान 'एंटीरायड' औषधियों द्वारा करते हैं.

डिंब ग्रंथि से डिंब स्राव कराने में कुछ औषधियां भी कारगर साबित हुई हैं, जिन से कई दंपती इन अज्ञात कारणों पर भी विजय प्राप्त कर सकते हैं जो संतानोत्पत्ति में बाधक हैं.

इस प्रकार पतिपत्नी दोनों की पूर्ण शारीरिक जांच उन की मनोकामना पूर्ण करने में समर्थ होती है. अंत में, इस संदर्भ में चिकित्साशास्त्र के नवीनतम अनुसंधानों पर भी दृष्टिपात करना श्रेयस्कर होगा.

## नवीनतम उपलब्धियां

डिंब और शुक्राणु को एक साथ स्त्री की डिंबवाहिनी नली में (ऊपरी भाग में स्थापित) किया जाता है. यहां से निषेचित हो कर डिंब अपने सामान्य समय में गर्भाशय में पहुंच जाता है.

विदेशों में एक ऐसा साधन विकसित कर लिया गया है, जो पुरुषों के वृषणों का तापमान कम कर देता है. इस में खिलाड़ियों द्वारा पहनी जाने वाली अंडकोष रक्षक पेटी जैसी रुई की चड्डी होती है, जो कमर पर बंधी पानी की एक पेटी द्वारा निरंतर नम रखी जाती है.

इस प्रकार, उपर्युक्त नियमों का पालन कर के तथा विशेषज्ञों से परामर्श ले कर संतान का मुंह देखा जा सकता है. पर पशोपेश में या अंधविश्वासों के चक्कर में पड़ कर रुपया गंवाना ठीक नहीं.

—डा. कमलेशचंद्र मा

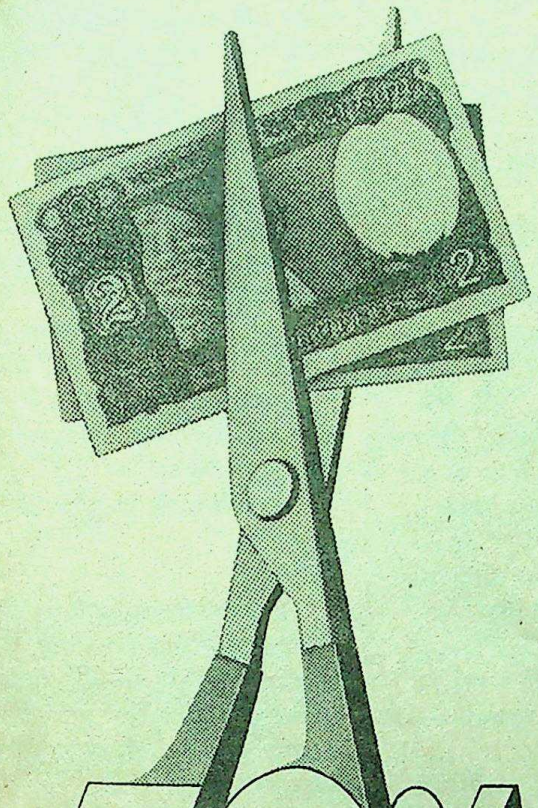


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

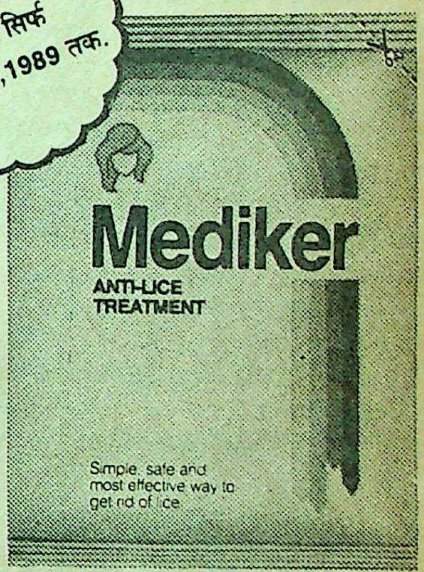
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेडिकर जुओं से आपका रक्षक

## सरल • सुरक्षित • असरदार



जल्दी कीजिए !
ऑफर सिर्फ
28 फरवरी, 1989 तक.




# 50% कटौती

## मेडिकर सैशे पर.

मेडिकर एक क्रांतिकारी जूं-रोधक उपचार है. अब आपको इस पर 2 रु. की छूट मिलेगी. मेडिकर का इस्तेमाल पैक पर बताए निर्देश अनुसार कीजिए. ये जुओं को पूरी तरह हटाता है और बच्ची के बालों को साफ-सुथरा और स्वस्थ रखता है.

**मेडिकर. जुओं से आपका रक्षक.**

**अपने डीलर को यह कूपन दीजिए और रु. २/- बचाइए.**

# 2 रु. बचाइए

## हर मेडिकर सैशे पर

ग्राहक का नाम : _____

पता : _____

क्या आपने मेडिकर का इस्तेमाल पहले कभी किया? हां/ना

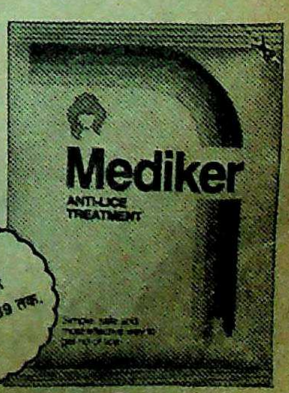
प्रिय डीलर भाई,

ऑफर अवधि के दरमियान जब हमारा ग्राहक आपको यह कूपन दे तो कृपया **उसे मेडिकर जूं-रोधक-उपचार के एक सैशे पर 2 रु. की छूट दीजिए.** कृपया जांच कर लें कि कूपन पर ग्राहक का नाम व पता सहित पूर्ण विवरण हो, फिर कूपन अपने पास ही रखें. ऑफर अवधि की समाप्ति पर हमारा सेल्समैन आपसे यह कूपन ले जाएगा और बदले में अगली खरीदारी पर आपको डिस्काउंट की रकम के बराबर रुपए कम कर देगा. साथ-साथ ये स्कीम संभालने के लिए प्रति कूपन आपको 20 पैसे का मुआवज़ा देगा.

धन्यवाद सहित.

R Ramesh

श्री आर. रमेश
प्रोडक्ट मैनेजर
प्रॉक्टर एंड गैम्बल इंडिया लिमिटेड: विक्स व क्लिएरसिल के निर्माता.




ऑफर सिर्फ
28 फरवरी, 1989 तक.

* यदि कूपन पर ग्राहक का नाम व पता नहीं लिखा होगा, तो हमें खेद है कि उस कूपन पर हम मुआवज़ा नहीं दे सकेंगे.

everest/88/P&G/414 hn

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक प्रसिद्ध दैनिक समाचार पत्र के संपादक के पास नवोदित लेखिका ने एक घटिया किस्म का लेख भेजा. लेख के ऊपर टिप्पणी लिखी थी, "आप जहां कहीं भी ठीक समझें विरामचिह्न आदि का प्रयोग कर लें और लेख को प्रकाशित करवा दें."

संपादक ने जवाबी पत्र भेजा, "हम ने आप की प्रार्थना स्वीकार कर ली है. आप भविष्य में केवल विरामचिह्न आदि ही भेज दिया करें. लेख हम स्वयं तैयार कर लेंगे."

●

चाचा : "निशा, तुम अपने स्कूल में कैसी चल रही हो?"

निशा : "जैसे सड़क पर चलती हूं–धीरेधीरे."

●

किटी पार्टी में एक औरत जोर से चिल्लाई, "क्या किसी का सुतली से बंधा सौसौ के नोटों का बंडल गुम हो गया है?"

"हां मेरा, मेरा," कई आवाजें एकसाथ आईं.

"मुझे तो सिर्फ सुतली मिली है," औरत ने बड़ी गंभीरता से कहा.

●

बर्नाड शा और चर्चिल में दोस्ती तो थी ही, आपस में नोंकझोंक भी खूब चलती थी.

एक बार बर्नाड शा ने अपने एक नाटक के पहले दिन के दो टिकट चर्चिल को इस संदेश के साथ भिजवाए कि 'नाटक देखने जरूर आएं. साथ में अपने मित्र को भी लाएं, बशर्ते आप का कोई मित्र हो.'

चर्चिल ने इस का उत्तर कुछ इस तरह भेजा, "मुझे खेद है कि पहले शो में व्यस्तता के कारण नहीं आ पाऊंगा. दूसरा शो देखने जरूर आऊंगा, बशर्ते कि आप के नाटक का दूसरा शो हो."

●

अंगरेजी के एक प्रसिद्ध लेखक थे एच.जी. वेल्स. एक बार की बात है, उन्हें एक पत्र मिला. पत्र किसी महिला का था. लिखा था, "आप की पुस्तक मुझे बेहद पसंद आई. लेकिन मैं समझ नहीं पाई कि इतनी अच्छी पुस्तक आप ने लिखवाई किस से?"

वेल्स ने जवाब में लिखा, "श्रीमती जी, पुस्तक आप को पसंद आई इस के लिए आभार हूं. लेकिन मैं यह नहीं समझ पा रहा कि पुस्तक को आप ने पढ़वाया किस से?"

●

घर में नईनवेली बहू आई तो घर की एक बड़ी बूढ़ी ने समझाया, "बहू, सास की बात पर कभी 'ना' मत कहना. वह जो भी कहें हमेशा तुम 'हां जी' कहना."

एक दिन सास अपने बुढ़ापे से तंग हो कर बहू से बोली, "मेरे बुढ़ापे की इन तकलीफों से तो मर जाना ही अच्छा है."

बहू तपाक से बोली, "हां जी."

●

एक महिला वक्ता दो घंटे से लगातार उबाऊ भाषण दिए जा रही थी. सामने की कुरसी पर बैठे एक व्यक्ति ने पास बैठे दूसरे व्यक्ति से कहा, "भाईसाहब, कोई तरीका बताइए. जिस से इस महिला का भाषण रोका जा सके."

"आप ही इस विषय में सोचिए, महाशय. मैं तो 25 साल से सोच रहा हूं. मैं इस का पति हूं." दूसरे व्यक्ति से अपना दुखड़ा सुनाया.

●

डाक्टर ने जब सुनंदा के पैर का प्लास्टर काट डाला तो उस ने डाक्टर से पूछा, "क्या अब मैं सीढ़ियां चढ़ सकती हूं?"

"हांहां. अब सीढ़ियां चढ़ने में कोई हर्ज नहीं. अब आप के पैर की हड्डी बिलकुल ठीक हो गई है."

"धन्यवाद डाक्टर साहब." लंबी सांस खींच कर उस महिला ने कहा, "मैं तो दो महीने से ड्रेन पाइप से दोतल्ले पर चढ़तेउतरते तंग आ चुकी हूं."

●

नन्हे शैलेश ने पिता से कहा, "लगता है, हमारी अध्यापिका कभी नहीं नहातीं."

"यह तुम्हें कैसे पता चला."

"वह कहती हैं कि मैं कोई ऐसा काम नहीं करती, जो सब के सामने न कर सकूं."

●

थानेदार ने फोन पर एक महिला की आवाज सुनी. वह जल्दीजल्दी कह रही थी, "बदमाश मेरे घर में घुस रहे हैं जल्दी आओ."

"कहां?" थानेदार ने पूछा.

"मेरे घर में."

"हांहां, पर किस जगह?"

"वे मेरे दरवाजे तक पहुंच चुके हैं."

"यह तो ठीक है, पर हम आप के घर पहुंचेंगे कैसे?"

"क्यों, आप के पास गाड़ी नहीं है क्या?"

●

एक युवती कनाडा जाने के लिए पासपोर्ट बनवा रही थी. फार्म के एक कालम में पूछा था, "क्या आप शादीशुदा हैं?"

युवती ने खाली जगह में जवाब लिखा, "कभीकभी."

●

हालीवुड की एक युवती का पति मर गया. उस ने ईसाई धर्म के अनुसार उस का क्रियाकर्म किया और उस की कब्र पर एक शिलालेख लगाने के लिए आर्डर दे आई. जिस में लिखा था, "मेरा दुख इतना अधिक है कि मैं उसे सहन नहीं कर सकती."

दो दिन बाद उस ने शिलालेख लिखने वाले से कहा कि वह उक्त वाक्य में 'उसे' शब्द के बाद 'अकेले' शब्द और जोड़ दे.

"आप की बीवी के पेट में कैंसर की गांठ नहीं, पांच किलो लिपस्टिक निकली है."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


"सुन्दर स्वरूप सुहावने रंग
जीवन के मधुरतम पल, आर्ची के संग"

A1 second to none®

# Archie

SHEETS TOWELS
BED COVERS

PAMM

● स्ट्रीट नं० 10, लक्ष्मी नगर, दिल्ली-92 फोन: 2249375

● कटरा मोती, नई सड़क दिल्ली-6. फोन: 2513068

अधिकृत विक्रेता

**दिल्ली:- कमला नगर**—राजकमल एम्पोरियम **ग्रेटर कैलाश I** 'सत्या फैब्रीक, **करोल बाग**—शक्ति सिल्क पैलेस, **पालिका बाज़ार**—हैंडलूम पैलेस, **बम्बई:- खार**—अंकल शाप, **बान्द्रा**—नावल्टी फर्निशिंग **विले पार्ले (वेस्ट)**—बिछावट, **बादर टी० टी०**—पारीख एण्ड कं० (ए टू ज़ेड), **सूरत**—**भागातालाब**: बेस्टो **कलकत्ता:- बड़ा बाज़ार**—जोगेन्द्रा स्टोर, **आसनसोल**—**मुंशी बाजार**: जानकी एण्ड सन्स **नागपुर**—**सीता बल्डी**: पारस फर्निशिंग **हैदराबाद:- एबिट्स**—एफ० डी० खान एण्ड संस, कमफर्ट्स, **कानपुर:- नवीन मार्केट**—कुमार एम्पोरियम **वाराणसी:- मलदेया**— पन्नालाल एन्टरप्राईज़, **गदोलिया**—दयाराम हैंडलूम्स. **बरेली:- सिविल लाइन्स**—केदारनाथ रामनाथ **रायपुर:- जी० ई० रोड**—डेको ड्रेप **जमशेदपुर:- साकची**—चौधरी एण्ड कं०. **पटना:- डाकबंगलो रोड**— ग्रहशोभा, **धनबाद:- राठौर मेन्सन**—फर्निशिंग सेन्टर, **गोहाटी**—जी० एस० रोड: इस्माईल

**अन्य प्रमुख स्टोर्स पर भी उपलब्ध**



सबसे तेज, सबसे आसान,
सबसे बेहतरीन उपाय अपनाइए

## ...पेट का मोटापा घटाइए!

*अभी फैसला कीजिए संशोधनों से पता चला है कि कूल्हों और जांघों के आसपास की चर्बी के मुकाबले पेट के आसपास की बढ़ी चर्बी से हृदय रोग और (डायबटीज) मधुमेह का खतरा अधिक होता है। कमर पतली होगी तो आप बेहतर नजर आयेंगे..... बेहतर महसूस करेंगे।*

पेट

तनकर खड़े होना

पैर

जोरदार नतीजे रोजाना कुछ मिनटों के इस्तेमाल से।

मुफ़्त
चर्बी मापक प्रगति मापने के लिए.

बुलवर्कर का

# टमी ट्रिमर™

शरीर के किसी अन्य अंग के मुकाबले पेट के बेडौल घेरे के कारण आप अधिक उम्र के और थुलथुल या मोटे नज़र आते हैं. अगर आप अपने शरीर को तेजी से छरहरा बनाना चाहते है तो पेश है टमी ट्रिमर–एक सरल और इस्तेमाल करने में आसान-सा तरीका आइसोटोनिक्स के वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित इस टमी ट्रिमर से 'रोइंग' के सभी तेज और असरदार लाभ मिलते हैं और आती है ताकत व सहनशक्ति. इसके अलावा सुडौल, आकर्षक और आत्मविश्वास से भरा शरीर बनने में भी मदद मिलती है

**नतीजे की गारंटी–नहीं तो आपका पैसा वापस!**

**टमी ट्रिमर को १४ दिन तक इस्तेमाल कीजिए और फर्क देखिए. अगर किसी वजह से आप नतीजे से सौ फीसदी संतुष्ट नहीं है तो सारी सामग्री बिना जोखिम १४ दिनों की आजमाइश की अवधि के भीतर ही हमें लौटा दीजिए और पूरा पैसा वापस ले लीजिए (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) कोई सवाल जवाब नहीं.**

*टमी ट्रिमर: उत्कृष्ट दर्जे की सामग्री से बना है। और यह निर्माण संबंधी दोषों के विरुद्ध बारह महीनों की मुफ्त मरम्मत की या बदले जा सकने की गारन्टी सहित मिलता है।*

बचत का मौका! जल्दी कीजिए!!
३८ रुपये बचाइए और एक मुफ्त उपहार पाइए!
देर न कीजिए! यह योजना कुछ ही समय के लिए है!

सेस की सभी प्रमुख दुकानों पर उपलब्ध.
बुलवर्कर, मेहता महल, १५ मैथ्यू रोड, बंबई ४०० ००४.

**यह कूपन आज ही भेजिए**

बुलवर्कर प्रा. लि. १५, मैथ्यू रोड, बंबई ४०० ००४. TT-610-A

कृपया मुझे १४ दिनों की मुफ़्त आजमाइश के लिए नीचे बताये गये नये टमी ट्रिमर का मॉडल फौरन भेज दीजिए. अगर मैं इसके नतीजे से पूरी तरह संतुष्ट न हुआ तो पैसे (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस पाने के लिए आजमाइशी अवधि के भीतर सारी सामग्री लौटा दूंगा/दूंगी बिना किसी सवाल जवाब के!

अपनी पसंद का मॉडल चुनिए GS-44

☐ रेग्युलर मॉडल–एक स्प्रिंग के साथ, कीमत रु. 2[illegible]/- 195/-
☐ सुपर मॉडल–दो स्प्रिंग के साथ, कीमत रु. 2[illegible]/- 240/-

कृपया उचित खाने में ☑ निशान लगाये

☐ रजि पोस्ट पार्सल से भेजे. मैं रु ..... का ड्राफ्ट/आई.पी.ओ./ मनी ऑर्डर नं. ..... दिनांक ..... भेज रहा/रही हू. (बुलवर्कर प्रा. लि. को देय)
☐ वी.पी.पी. से भेजे. मैं डाकिए को डिलीवरी मिलने पर रु. ..... अदा करने का वचन देता/देती हूं.

नाम: .....
पता: .....
पिन ..... हस्ताक्षर .....

ABHA

*कूपन के साथ ही जमा के बल और कोपन न भरने या अधिकार अपनी के पास सुरक्षित।*


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और मौसम की भविष्यवाणी

व्यंग्य • डा. अरुणा शास्त्री

मौसम की जानकारी के लिए मैं न तो दूरदर्शन और आकाशवाणी की इनसेट 1–बी के जरिए आई उपग्रहीय भविष्यवाणी पर निर्भर हूं और न ही समाचारपत्रों की मौसम संबंधी सूचना पर. दरअसल न तो उन भविष्यवाणियों में मेरी दिलचस्पी है, न ही मैं इन से किसी तरह प्रभावित होती हूं. प्रभावित होऊं भी तो कैसे? जबकि मेरा अपना मौसम विभाग इतना सक्रिय है कि वह मुझे पलपल में मौसम की बिलकुल सही जानकारी देता रहता है. फिर मौसम की जानकारी के लिए मैं दूसरों पर विश्वास क्यों करूं भला?

जानते हैं, मेरा यह मौसम मापक यंत्र कौन है? यह हैं मेरे पति. मेरे वही पति, जिन के जरा से मिजाज में परिवर्तन आते ही घर का मौसम ही बदल जाता है.

**कब, कहां, कैसा मौसम रहेगा, इस की जानकारी मेरे विशेषज्ञ मुझे आए दिन देते रहते हैं. अपने घर में ही यह सुविधा मौजूद हो तो फिर बाहर क्यों ताकझांक की जाए. आप नहीं वाकिफ, आइए मैं मिलवा देती हूं?**

बाहर के वातावरण में व्याप्त सर्दी, गरमी और वर्षा के मौसम मेरे लिए कोई अहमियत नहीं रखते. मेरा वास्तविक मौसम तो वह है, जो मेरे पति के बदलते मिजाज के साथ घर में छा जाता है मौसम का खुश्क रहना, खुशनुमा बयार का चलना, गरज के साथ छींटें पड़ना, आंधी, तूफान का आना, हिमपात होना या शीत लहरें चलना–यह सब मेरे पति महाशय के मिजाज पर ही निर्भर करता है.

मान लीजिए, पति के बिगड़े मिजाज के कारण मेरी आंखों से तो सावनभादो के घनघोर मेघ बरस रहे हों और इधर निरभ्र आकाश में शरद पूर्णिमा की उजली चांदनी छिटकी हो तो उस से मुझे क्या, मेरे मनमस्तिष्क में तो भीषण झंझावात चल रहा होता है उस समय.

उस दिन भी तो शाम को ऐसा ही सुहाना समय था. हम ने अपने विवाह की वर्षगांठ की पार्टी का कितनी धूमधाम से आयोजन किया था. ढेर सारे मेहमान आए थे. हार, फूल, गजरों की खुशबू से सारा वातावरण महक रहा था.

एकाएक किसी कोने से तूफानी बदली उठी. यानी मुझे नजरअंदाज कर के मेरे पति एक सुंदरी की आंखों में आंखें डाले बतियाने में खो गए.

बस, फिर क्या था. मौसम ने ऐसा पलटा खाया कि उस की कोई कल्पना भी नहीं कर सकता. यौवन पर आई पार्टी का मादक मौसम मेरे लिए तो आंधीतूफान में बदल गया.

मेहमानों के जाने के बाद नाश्ते की सारी तशतरियां खिड़की से बाहर फेंकी जा कर उड़नतशतरियों का रूप धारण करती रहीं.

*बादलों की गर्जन होगी या बिजली गिरेगी, इस का मापक यंत्र घर में ही मौजूद है.*

इस घटना के बाद मौसम अलगअलग रंग दिखाता रहा. कभी ठंडा रहा, कभी गरम रहा और कभी भीगाभीगा. इधर बादलों की तरह मैं गरजती रही, उधर बिजली की तरह वह कड़कते रहे, अरमानों पर तुषारपात होता रहा, ठंडीठंडी आहों की शीत लहर चलती रही. इतने बरसों से संजोए हुए सपने पतझड़ के सूखे पत्तों की तरह झड़ते देख आंखों से कई सेंटीमीटर घनघोर वर्षा भी रेकार्ड की गई और अक्तूबर के गुलाबी जाड़े में भी आर्द्रता वाला वह मौसम कई दिन चला. जब तक मेरे पति ने अपने घरेलू बंदरगाह पर यह सूचना नहीं टांग दी.

"प्रिय, गृहस्थी की नाव अब अधिक गहरे समुद्र में न ले जाओ, नहीं तो...जानती हो, अब पानी खतरे के निशान से ऊपर जा रहा है."

तब कहीं जा कर धीरेधीरे मौसम सुखद हुआ.

जब बसंत अपनी पूरी जवानी पर होता है. उस सुहाने मौसम में भी ऐसा ही तूफानी मौसम लाने में मेरे पति माहिर हैं. उन दिनों सुबहसुबह उन के साथ बहुत ही मन से सुबह की सैर के लिए जाती हुई सोचने लगी, 'अब आज प्रातःकाल ही इतना खुशनुमा है तो पूरा दिन कितना आनंददायक होगा?'

तभी साथ चल रहे पति महोदय किसी बंगले की बालकनी में नहा कर बाल सुखा रही एक रूपसी को देख कर मुसकराने, गुनगुनाने लगे.

अब सोचा जा सकता है कि बसंत का वह खुशनुमा दिन मेरे लिए कितना खुशनुमा रह गया है. कोयल की कूक मेरे कानों में जहर उड़ेलने लगी.

ऐसे अवसरों पर प्रायः मौसम ऐसा ही पलटा खाता है. मेरे ही नहीं किसी के भी दांपत्य जीवन में इस से अधिक खराब मौसम और कोई नहीं हो सकता, जिस दिन पति प्रशंसाभरी दृष्टि से किसी सुंदरी को निहारें या



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सफल विवाहित जीवन का रहस्य जो माँ न कह सकी

याद है आपकी शादी के पहले के वे कुछ दिन जब आपकी माँ ने आपको विवाहित जीवन का सही अर्थ समझाया, वो छोटे-छोटे समझौते, अपने आप को 'उनकी' पसंदों में ढालने की जरूरत और ऐसे कई नुस्खे। परन्तु एक महत्वपूर्ण पर व्यक्तिगत सलाह जो और माताओं की तरह वे आपको न दे सकीं — उचित गर्भनिरोधक का चुनाव।

**उचित गर्भनिरोधक का चुनाव**

आज इतने विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक उपलब्ध हैं कि आपके लिए उचित साधन का चुनाव करना कठिन है। कुछ ऐसे हैं, जिनमें दिनों का हिसाब रखना पड़ता है. इसमें आसानी से गलती हो सकती है। कुछ शरीर पर अनुचित प्रभाव डालते हैं, तो किसी में डाक्टरी जाँच के शर्मनाक अनुभव से गुज़रना पड़ता है, तो कुछ गर्भनिरोधक सही तापमान पर निर्भर करते हैं। निश्चित ही एक ऐसा गर्भनिरोधक होगा जो पूर्णतः सुरक्षित भी हो, शरीर पर अनुचित असर न करे और जिसका प्रयोग करने के पूर्व इतनी तैयारी न करनी पड़े। आपको आवश्यकता है एक सुरक्षित, आसान व विश्वसनीय तरीके की, जो आप दोनों के अनुकूल हो।

**कॉन्डोम — सुरक्षित और विश्वसनीय**

कॉन्डोम सबसे सुरक्षित, सबसे भरोसेमंद व सबसे आसान गर्भनिरोधकों में से एक है। इसके लिए डाक्टर के पास जाने की व डाक्टरी जांच कराने की कोई आवश्यकता नहीं है। न इसमें ऑपरेशन कराना पड़ता है, न शरीर को तकलीफ होती है। अब पहले से अधिक महीन और बढ़िया, यह कॉन्डोम आपके आनन्द में बाधा डाले बिना पर्याप्त सुरक्षा देता है।

**विश्वसनीय कोहिनूर**

कोहिनूर, जो भारत में सर्वाधिक बिकनेवाले कॉन्डोम में से एक है, आपके निकटतम केमिस्ट के यहाँ उपलब्ध है। यह आपको सम्पूर्ण सुरक्षा का विश्वास देता है। यह उत्कृष्ट लैटेक्स रबर से बना है और ल्यूब्रिकेट किया हुआ (चिकनाई युक्त) है। अतः यह आपको प्राकृतिक अनुभव का आभास देता है। सम्पूर्ण सुरक्षा देने के लिए इसकी इलेक्ट्रॉनिक जांच की जाती है। यही है कोहिनूर का विश्वास। तो इसमें क्या आश्चर्य है कि भारत के लाखों दंपति कोहिनूर जैसे सबसे सुरक्षित व सबसे सुविधाजनक गर्भनिरोधक का प्रयोग कर रहे हैं।

कोहिनूर के निर्माता आपकी एकांतता, सुरक्षा और आनन्द की इच्छा को भली-भांति पहचानते हैं। साथ ही, वे चाहते हैं कि आपका विवाहित जीवन आप दोनों के लिए सबसे सुखद अनुभव बने।

**कोहिनूर**

**परिवार नियोजन — विश्वसनीय कोहिनूर के संग।**

उत्पादन

MAA COMMUNICATIONS LRCF 388 A HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष-तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्ज़ियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

## नेस्टम® राइस

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

मुफ़्त
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6016
नई दिल्ली 110 008

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस की ओर आकर्षित हों. जिंदादिल पत्नियां अपने पति की खुशी में ही अपनी खुशी समझ कर चतुराई से काम लेती हैं तो थोड़ी ही देर में बादल छंट कर चटख धूप खिल जाती है.

यह नहीं समझना चाहिए कि हमेशा आंधीतूफान और बरसात का ही मौसम रहता है मेरे घर में. कई बार तो सावनभादो के महीने में भी मेरे घर न जाने कहां से बसंत ऋतु आ धमकती है. मेढक की टर्रटर्र तब मुझे कोयल की कुहूकुहू सी प्यारी लगने लगती है.

जिस दिन पति महोदय सुबह उठते ही अंगड़ाई ले कर मंदमंद मुसकराते हुए मेरी ओर वैसे ही देखते हैं जैसे शादी के शुरू के दिनों में देखा करते थे. तभी मैं झट मौसम के बारे में अनुमान लगा लेती हूं, "आज का मौसम बसंत की तरह ही खुशगवार रहेगा."

मेरा अनुमान सही निकलता भी है. फिर तो बाहर सावनभादो के घने मेघ छाए रहने के बावजूद मेरे घर में प्यार की धूप छिटकी रहती है, मैं भी चिड़िया की तरह चहकती रहती हूं. पति महोदय भी बेजरूरत ही रसोई के कामों में मेरा हाथ बंटाते रहते हैं, कभी दही मथ कर रख देते हैं तो कभी सलाद तैयार कर देते हैं.

कुछ दिन खाने की मेज पर कोई बहस नहीं होती है. न तो उन्हें सब्जी में नमक कम लगता है, न ही मिर्च ज्यादा, वह ऐसे मौसम में दफ्तर जाते समय भी बड़ी हसरतभरी निगाहों से मुझे देखते हुए विदा लेते हैं. इतना ही नहीं, दफ्तर के समय में भी एकदो बार तो फोन कर के मेरा हालचाल अवश्य पूछ लेते हैं कि कहीं मैं अकेली ऊब तो नहीं रही हूं.

ऐसे मौसम की शामें कितनी सुहानी रहती हैं, इस की तो बात ही मत पूछिए. किसी दिन पिक्चर के टिकट तो किसी दिन मेरी पसंद की साड़ी का पैकेट ले कर घर लौटते हैं. ऐसे बासंती मौसम में तो मुझे रसोईघर के दमघोंटू वातावरण से भी मुक्ति मिल जाती है, क्योंकि रात का भोजन किसी मनपसंद रेस्तोरां में होना लगभग निश्चित रहता है.

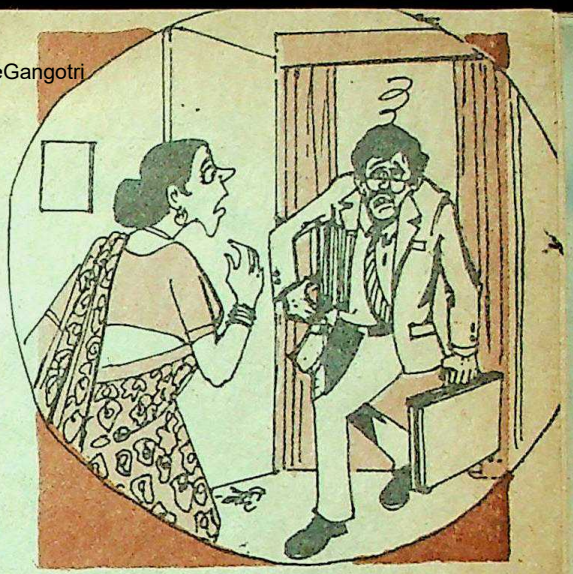
हर महीने की पहली तारीख (जब वेतन मिलता है) को भी इसी तरह का आनंददायी मौसम अपनी पूरी बहारों के साथ बना रहता है. इस दिन तो मेरी और बच्चों की मुंहमांगी मुराद भी अलादीन के चिराग की तरह पलक झपकते पूरी हो जाती है.

परंतु जिस दिन मेरे पति महोदय अपने दफ्तर से फाइलों के गट्ठर बगल में दबा कर घर पर गृहकार्य के लिए ले आते हैं, उस दिन मैं अनुमान लगा लेती हूं कि मौसम शुष्क और नीरस रहेगा.

खाने की मेज पर भी मैं उन्हें उस रोज अड़ोसपड़ोस की दिनभर की गतिविधियों और अपने बच्चों की बाललीलाओं के बारे में कई रोचक जानकारी देती हूं तो वह खोएखोए और विचारमग्न रहते हैं. मैं अकेली ही रसोई का काम निबटा कर सो जाती हूं और वह अपनी मेज पर फाइलों के अंबार में रात गए तक सिर खपाते रहते हैं. सिर्फ पंखे की घर्रघर्र वातावरण में गूंजती रहती है.

ऐसा मौसम बहुत उबाऊ रहता है.

कभीकभी तो ऐसे विचित्र मौसम का भी सामना करना पड़ता है, जब बंगाल की खाड़ी से उठा तूफान मालवा के पठार पर आ कर बरसने लगता है. तूफान कहां से उठता है और कहां जा कर बरसता है, तहसनहस करता है, कोई सोच भी नहीं सकता.



*जिस दिन पति महोदय अपने दफ्तर की फाइलों के गट्ठर बगल में दबा कर घर लौटते हैं तो मुझे मालूम हो जाता है कि मौसम शुष्क और नीरस रहेगा.*

उस दिन का मौसम मैं कैसे भूल सकती हूं. जिस दिन अपने बास का गुस्सा पति महोदय मुझ पर उतारते हैं. उस दिन वह दफ्तर से आ कर बगैर जूतेमोजे उतारे कुरसी में धंस जाते हैं. चायनाश्ते के लिए पूछने पर भी जब कोई जवाब नहीं मिलता है, तब मैं आने वाले मौसम के बारे में अनुमान लगा लेती हूं, 'यह तूफान के पहले की शांति है.'

जाने कहां से उठी बदली , कहां आ कर बरसेगी. इसी आशंका से मेरे मुख पर उदासी के बादल मंडराने लगते हैं. उन के पलपल में बिगड़ते मिजाज के कारण आंखों से बूंदाबांदी के आसार स्पष्ट होने लगते हैं.

पर मैं ने भी कोई कच्ची गोलियां नहीं खेली हैं कि मौसम की भविष्यवाणी के लिए हमेशा पति पर ही निर्भर करूं. कभीकभी मैं भी मौसम विभाग का नियंत्रण अपने हाथों में ले लेती हूं, ताकि घर के मौसम से अप्रभावित रहने वाले मेरे पति को यह तो मालूम हो ही जाए, घर का मौसम भी कोई चीज है.

दफ्तर में अपने बास का बिगड़ा मिजाज देखते ही उन पर संकट के बादल घिरने लगते हैं तो दफ्तर में या रास्ते में किसी सुंदरी को देखते ही आंखों में बसंत अंगड़ाई लेने लगता है. पर घर के अच्छे या बुरे मौसम का प्रभाव उन पर कतई नहीं पड़ता. इसलिए जिस दिन भी पति महाशय प्रसन्नचित्त दिखते हैं, मैं भी अपने तेवर दिखलाने से बाज नहीं आती हूं. मैं भी झट हवा का रुख पलट देती हूं.

मौसम के बिगड़ते आसार देख कर पति महाशय तत्काल चापलूसी पर उतारू हो जाते हैं, "सुनती हो, तुम बहुत दिनों से कह रही थीं ना कि वह रेशमी साड़ी तुम्हें बेहद पसंद आई थी. क्यों न आज खरीद ही लाएं?"

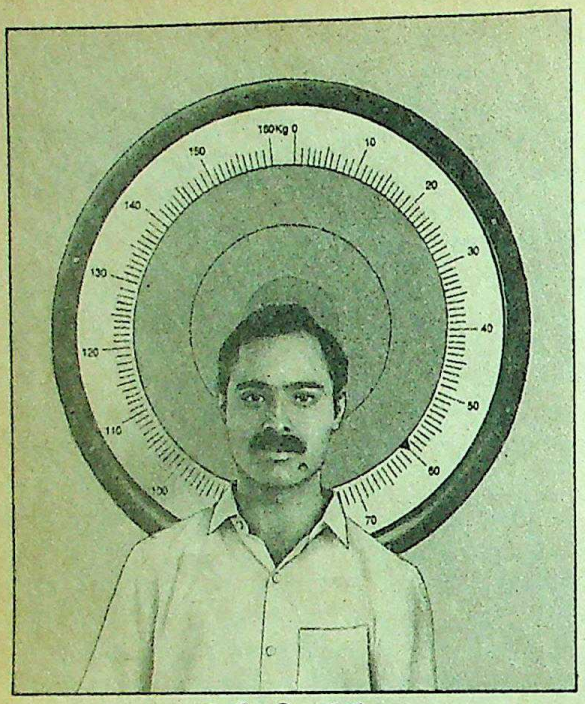
आ गई न गाड़ी पटरी पर, क्या करूं, मौसम का हिसाबकिताब चुकाने के लिए इस तरह बिन बादल बरसात का मौसम लाना भी बेहद जरूरी है. ●

*जिस सुबह पति अंगड़ाई ले कर उठे और मंदमंद मुसकराते रहें तो अनुमान हो जाता है आज का मौसम खुशगवार बसंत की तरह रहेगा.*

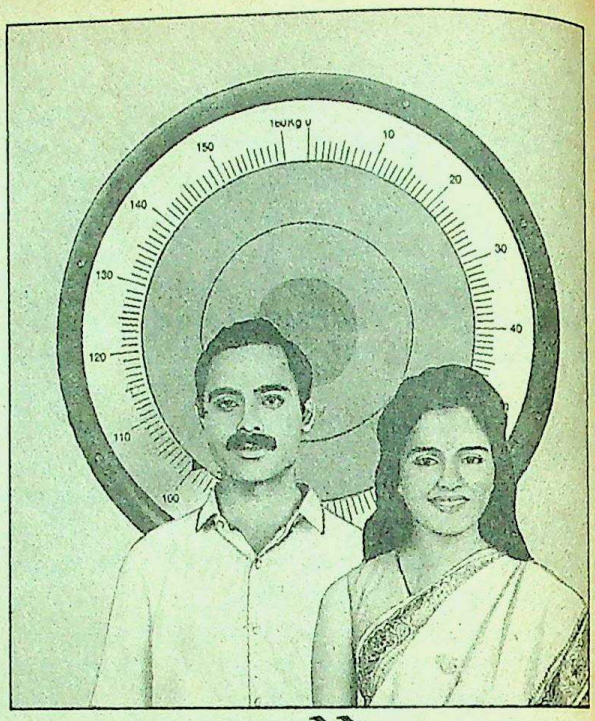


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## कोई भी मोपेड ६० किलो भार ले जा सकती है.



## कुछ मोपेड २०० किलो तक ले जाती हैं.

नई अवान्ति नोवा.

यह कॉलेज के नौजवानों का खिलौना नहीं. या बैचलरों की मौजमस्ती की बाइक नहीं.

यह है एक तगड़ी, मज़बूत, जानदार मोपेड, आपके परिवार की सुविधा को ध्यान में रखकर बनायी गयी.

### अकेले सवारी के लिये मामूली मोपेड काफ़ी है.

मगर जब आपको अपने परिवार को भी संग घुमाने ले जाना हो, तो इंजिन इतना बोझ बर्दाश्त नहीं कर सकेगी.

ऐसी हालत में, आपको पेडल को धक्के दे देकर, ज़ोर लगाकर चलाना पड़ेगा. (आपको लगेगा जैसे आप मोपेड पर नहीं, साइकल पर बैठे हैं!)

फिर भी आप किसी तरह उसे आगे घसीटने में सफल हो सकते हैं, अगर रास्ता सीधा और सपाट हुआ तो. लेकिन चढ़ाई चढ़ने की जैसे ही कोशिश की कि फट्ट्! आपको बार बार रुकना पड़ेगा ताकि इंजिन दम ले सके.

### अब इसकी तुलना कीजिए, नये अवान्ति नोवा की अनोखी शक्ति से.

यह मोपेड पूरे परिवार का १४५ किलो तक का वज़न उठाने के लिये बनायी गयी है. इटली की गेरेली द्वारा बनाई गई यह इंजिन, अन्य मोपेड्स की इंजिनों के समान होते हुए भी उनसे १५% ज्यादा शक्ति पैदा करती है. (मूल आधारः इंडियन ऑटो जनरल फरवरी १९८७)

सिर्फ़ इतना ही नहीं.

पेडल से स्टार्ट होने वाले अन्य सभी मोपेडों में, इंजिन शक्ति रबर के बेल्ट द्वारा पहुँचती है. रबर से बने होने के कारण यह बेल्ट खिंच जाती है और फिसलने लगती है. और इस कारण २०% जितनी इंजिन शक्ति बर्बाद हो जाती है.

दूसरी ओर, अवान्ति नोवा, गियर द्वारा चलने वाली मोपेड है—इंजिन शक्ति स्टील के गियरों के एक सेट द्वारा सीधे पहुँचती है. बीच में कोई बेल्ट नहीं. इसलिए, शक्ति बिल्कुल बेकार नहीं जाती. सारी इंजिन शक्ति सवारियों का बोझ उठाने की क्षमता में बदल जाती है.

इसलिए, आपको मोपेड चलाते समय, पेडल नहीं मारना पड़ेगा.

इसलिए अब आप एक ऊंची चढ़ाई को भी, पूरे वज़न के साथ, बिना दिक़्क़त के चढ़ सकते हैं.

इसलिए, अब आप एक शहर से दूसरे शहर तक मोपेड चलायें, तब भी इंजिन थकान महसूस नहीं करेगा.

### ईंधन क्षमता में नं. १

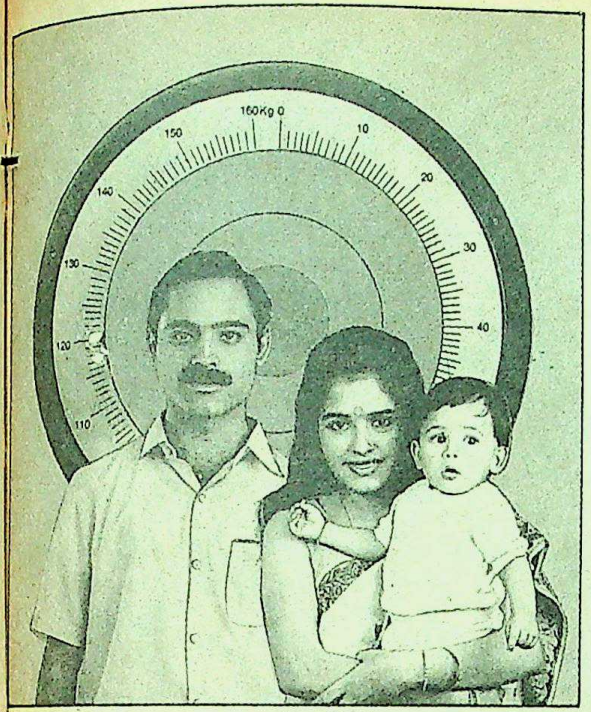
इस अतिरिक्त शक्ति के साथ भी, अवान्ति नोवा सबसे कम ईंधन खर्च करने वाली मोपेड है जो अपने श्रेणी की अन्य मोपेड्स से १७% अधिक माइलेज देती है.

**अवान्ति** का एक उत्पादन

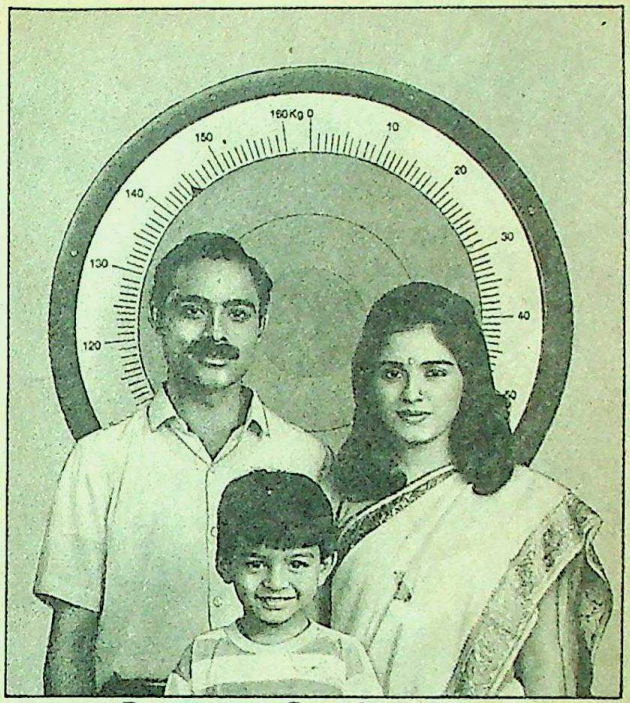
एक्सपो मशीनरी लिमिटेड, ६०१ प्रगति टॉवर, राजेन्द्र प्लेस, नई दिल्ली ११० ००८.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

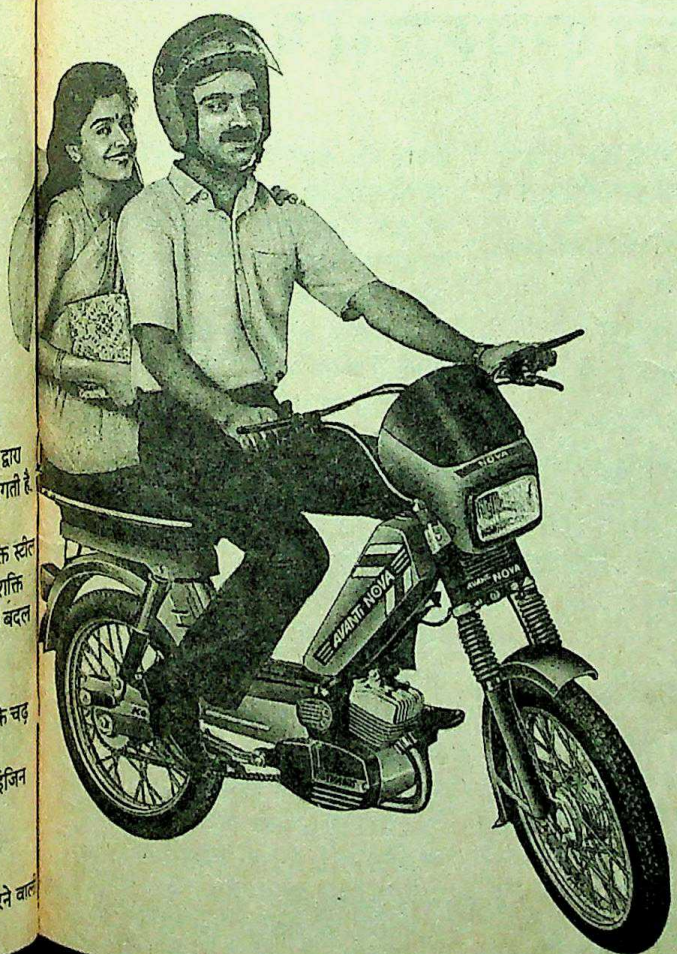
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



एक या दो मोपेड
१२० किलो भी ले जाती हैं.



लेकिन १४५ किलो तो सिर्फ़
एक ही मोपेड ले जाए- अवान्ति नोवा.




अपने निकटतम अवान्ति डीलर के पास जाइये और इस नई अजूबा बाइक का जायजा लीजिए.

यह बाजार में उपलब्ध अन्य मोपेड्स से बहुत आगे है. चाहे आप इसकी कुशलता को किलोज़ में नापें या किलो मीटर्स में.

*किसी भी अवान्ति मोपेड के मालिक अब अवान्ति क्लब के सदस्य बन सकते हैं: सदस्यता निःशुल्क है. और आपको हैरान कर देने वाले फायदे पहुंचाती है जिनसे आप हज़ारों रुपये की बचत कर सकते हैं. विवरण और सदस्यता फॉर्म के लिए अपने निकटतम अवान्ति डीलर से सम्पर्क करें.*

NEW
AVANTI
NOVA

परिवार भार शक्ति!

Trikaya Grey AG.1.88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जब पत्नी का वास्ता परपुरुष से पड़े

नारी व पुरुष का आपसी आकर्षण प्राकृतिक है. विवाहोपरांत पतिपत्नी के रूप में आपसी संबंधों को अंतिम समय तक कायम रखने के लिए, दांपत्य जीवन की पगडंडी पर बहुत ही संभलसंभल कर कदम रखने की आवश्यकता होती है.

जीवन में अनेक बार ऐसी घड़ियां आती हैं, जब पत्नी का एकांत में परपुरुष से वास्ता पड़ता है.

परपुरुष से वास्ता, घर से ले कर दफ्तरों तक में पड़ सकता है. जिस किसी भी क्षेत्र में विवाहित स्त्री कार्य करती है, वहां पुरुष भी होते हैं.

स्वाभाविक है कि कार्यालय इत्यादि में कभी न कभी अकेले में परपुरुष के साथ समय गुजारना पड़ता है. यह खाली समय और एकांत ही विवाहिता स्त्री के लिए बहुत होशियारी तथा संयम का होता है. यदि इस समय जरा भी संयम टूटा तो बस जीवन में अव्यवस्था आ जाती है.

कृषि अनुसंधान कार्यालय में डाक्टर उर्मिला केवल 33 वर्ष की उम्र में ही अपने कार्यालय में सच्ची लगन और परिश्रम से एक प्रभावशाली अधिकारी बन गई थीं. उन्हें मंत्रालय की ओर से सम्मानित तथा पुरस्कृत भी किया गया था. उन को प्रायः पार्टियों पर भी बुलाया जाने लगा.

उन्हें उच्च अधिकारियों के साथ मीटिंगों में भी जाना पड़ता था. यह भी स्वाभाविक ही था कि विदेशों से जब विशेषज्ञ आते तो डाक्टर उर्मिला अवश्य वार्त्तालाप के लिए जाती थीं. कई बार ऐसा भी होता था कि यदि सभा का आरंभ किसी कारणवश समय पर न हो पाता तो उन्हें दो से तीन घंटे का विलंब भी हो जाता.

**साथसाथ कार्य करते हुए भी अपनी सीमा का ध्यान रखें. किसी भी अवस्था में परपुरुष से अधिक निकटता का व्यवहार न करें. क्षणिक भावावेश में बह कर उठाया गया कदम भविष्य में पछतावे के सिवा कुछ न देगा.**

एक बार डाक्टर उर्मिला के उच्चाधिकारी डाक्टर केशव ने उन के सौंदर्य की प्रशंसा की और कार्यालय में अतिरिक्त कार्य करने के लिए सहानुभूति भी दिखाई. डाक्टर केशव ने डाक्टर उर्मिला को पदोन्नति दिलाई और साथ में इंगलैंड में प्रशिक्षण लेने का भी कार्यक्रम बना दिया. प्रशिक्षण के नाम पर डाक्टर केशव की ओर से डाक्टर उर्मिला को सरकारी खर्च पर विदेश घुमाने का यह खुला निमंत्रण था.

डाक्टर उर्मिला के पति एक जानीमानी कंपनी में उच्चाधिकारी थे. उन को अपनी पत्नी की मेहनत पर गर्व था.

डाक्टर उर्मिला न जाने कैसे डाक्टर केशव की बातों में आ गईं. उन्होंने अपने पति की अनुमति के बिना ही विदेश जाने की हामी भर दी और छः महीने के लिए डाक्टर केशव के साथ प्रशिक्षण प्राप्त करने के लिए विदेश चली गईं.

विदेश में रहते हुए डाक्टर उर्मिला और डाक्टर केशव एकदूसरे के करीब आते गए. आरंभ में तो केवल शनिवार व इतवार की रात ही एकसाथ बिताते थे, लेकिन बाद में हर रात इकट्ठी व्यतीत होने लगी.

डाक्टर उर्मिला छः मास के बाद विदेश से घर लौट आईं. उन का कैरियर तो अवश्य बन गया था किंतु घर में पतिपत्नी के मध्य तनाव रहने लगा था, क्योंकि अब घर पर भी डाक्टर केशव के फोन आने लगे थे. पतिपत्नी की तकरार से बच्चे भी सहमेसहमे रहते थे.

कार्यालय में भी कर्मचारी डाक्टर उर्मिला पर कटाक्ष करते ही रहते.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मदरकेअर®

® Regd. Trademark

## नन्हे-मुन्ने की नाज़ुक त्वचा को दें- मां का-सा प्यार.

**मदरकेअर®** अब ले आये हैं... खास बेबी-केअर उत्पादनों की एक पूर्ण श्रेणी.

नन्हे-मुन्ने की त्वचा और बड़ों की त्वचा में बहुत फर्क होता है. **मदरकेअर®** उत्पादन, नाजुक त्वचा के लिए खास बनाये गये हैं. ये बहुत ही **शुद्ध** और **बेहतरीन** क्वालिटी के पदार्थों से बने हैं और इनमें अंतर्राष्ट्रीय कंपनी द्वारा विकसित खास बेबी-परफ्यूम भी है. बहुत ही कोमल और सौम्य इन उत्पादनों से त्वचा को किसी किस्म की कोई तकलीफ नहीं होती.

**मदरकेअर®** की उच्च क्वालिटी के अनुरूप बने इन उत्पादनों को त्वचा-विज्ञान की कसौटियों पर जांचा-परखा गया है और इनके पी एच संतुलन को भी सही रखा गया है. इसीलिए तो यह आपके शिशु के लिए पूरी तरह से सुरक्षित और पूरे भरोसे के हैं.

**बच्चों के लिए सही...**
**आपके लिए भी यही.**

***हर परिवार इन पे करे भरोसा, इन से करे प्यार.***

शिशु की देखभाल के बारे में उपयोगी जानकारी देनेवाली मुफ़्त पुस्तिका के लिए यह कूपन भर कर भेजे या

**मुफ़्त**

इस पते पर लिखें:
मदरकेअर, मेहता महल, १५, मैथ्यू रोड, बंबई ४०० ००४.

जी हां, मुफ़्त 'मदरकेअर' गाइड तुरंत भेजें. MC-201 GS-43

नाम _____

_____

पता _____

_____

_____ पिन _____

ABHA/MC/14

**मदरकेअर®-सभी प्रमुख केमिस्टों के यहाँ और जनरल स्टोरों में मिलते हैं.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंत में इस तनावपूर्ण जिंदगी से तंग आ कर डाक्टर उर्मिला ने नौकरी से ही त्यागपत्र दे दिया.

एक भेंटवार्ता के दौरान डाक्टर उर्मिला ने बताया, "आज सब कुछ लुट जाने के बाद मैं महसूस कर रही हूं कि मुझे अपने पति के साथ ही विदेश जाना चाहिए था. जितना मैं ने हासिल किया, उस से कहीं ज्यादा मैं खो चुकी हूं. आज मेरा घर ही उजड़ चुका है. मैं अपने पति और बच्चों की नजरों में गिर चुकी हूं. मेरा सर्वस्व लुट चुका है."

कहने का अभिप्राय यह है कि जब भी आप का अकेले में किसी परपुरुष से वास्ता पड़े तो संयम से ही बात करें. अधिक हंसीमजाक से सदा दूर रहें.

दफ्तर में उन्नति प्राप्त करने के लिए घर की सुखशांति को नष्ट न होने दें.

जानकी देवी नाम की महिला कलकत्ता में सिलेसिलाए कपड़ों का उद्योग चलाती हैं.

एक भेंट में उन्होंने बताया, "मेरे तीन बच्चे हैं. पति सरकारी नौकरी में हैं. सासससुर भी साथ रहते हैं. पति की आय में घर का खर्च नहीं चल पाता था. इसलिए पति को समझाबुझा कर सिलेसिलाए कपड़ों का धंधा शुरू किया.

"पहले घर पर दर्जी बैठाए. इस के बाद किराए पर जगह ले कर कार्य बढ़ाया. धीरेधीरे कार्य बढ़ा तो सीधा विदेशों में निर्यात करना आरंभ कर दिया."

जानकी के पति अभिजीत को पहले से ही शराब की लत थी. लेकिन अब अधिक पैसा होने की वजह से वह हर समय शराब में ही डूबा रहता था. जानकी को अकेले ही व्यापार संभालना पड़ता था.

उन्होंने बताया, "उद्योग चलाने के लिए कहांकहां परपुरुषों से वास्ता नहीं पड़ा.

"एक बार एक करोड़पति भारतीय व्यापारी जो कि अमरीका में ही रहता था, सिलेसिलाए वस्त्र खरीदने के उद्देश्य से यहां आया. उस उजागर सिंह नामक व्यापारी को मैं ने एक पांच सितारा होटल पर खाने के लिए आमंत्रित किया.

"बातचीत करने के बाद उजागर सिंह ने लाखों रुपयों का आर्डर दिया तथा कुछ अग्रिम धनराशि भी दी. इस के बाद वह अपनी औकात पर आ गया. कहने लगा, "जानकी, तुम्हारे पति नहीं आए?"

"वह किसी काम से बाहर गए हैं."

"तो क्या सारा कारोबार तुम ही संभालती हो?"

"जी हां, अधिकतर मैं ही संभालती हूं."

फिर उस ने एकटक जानकी की ओर देखते हुए कहा, "तुम इतनी सुंदर हो, जवान हो. तीन बच्चों की मां तो तुम लगती ही नहीं. मुझे केवल ग्राहक न समझ कर अपना दोस्त समझो.

तुम बच्चों सहित शिकागो आ जाओ तुम्हारे पति को तुम्हारी कद्र नहीं है. मैं तुम्हारी हिम्मत और मेहनत की दाद देता हूं. एवं काम यदि तुम वहां पर करोगी तो करोड़पति बन जाओगी."

जानकी को क्रोध तो बहुत आया, लेकिन शांत स्वर में बोली, "आप को मैं ने सिर्फ व्यापार के सिलसिले में बुलाया था. आप अपना आर्डर तथा अग्रिम धनराशि अपने पास रखिए और यहां से तशरीफ ले जाइए."

नारी का परपुरुष से वास्ता कहांकहां नहीं पड़ता है, लेकिन हर स्थिति में संयम की जरूरत है.

पुरुष तो चाहे किसी भी उम्र का हो, अकेले में सुंदर नारी देख कर उस का मन विचलित होगा ही. नारी को ही कठोर मन तथा संयम से रहना चाहिए.

प्रायः दूरदर्शन में कार्य करने के लिए नारी का कदमकदम पर परपुरुषों से वास्ता पड़ता है. चाहे वह उस में मेहमान कलाकार हो या प्रस्तुतकर्ता.

उदाहरण के लिए, कार्यक्रम रेकार्ड करना है और स्टूडियो खाली नहीं है. वहां पहले से ही रेकार्डिंग हो रही है. अब कार्यक्रम में भाग लेने वाले स्त्री और पुरुष कलाकार प्रतीक्षा में हैं.

स्वाभाविक है कि खाली समय में वे केंटीन इत्यादि में चाय पीने चले जाएं और गपशप करने लगें. ऐसे ही माहौल में एक महिला प्रोड्यूसर अपना संतुलन खो बैठी.

देवकी के पति समीर सेना में उच्चाधिकारी थे. उन का तबादला अकसर साल या डेढ़ साल बाद हो जाता था. उन के दो बच्चे भी थे, जिन को पढ़ने के लिए नैनीताल भेज दिया था.

देवकी खाली समय बिताने के लिए दूरदर्शन में उद्घोषक पद पर नौकरी करने लगी. उन्नति की सीढ़ियां चढ़तेचढ़ते एक दिन वह प्रोड्यूसर बन गई.

बच्चे नैनीताल में पढ़ते थे. पति भी बाहर रहते थे. देवकी सुंदर, चुस्त और पढ़ीलिखी थी.

इस बीच नाजिम नामक कैमरामैन से देवकी की अच्छी दोस्ती हो गई थी, क्योंकि शुरूशुरू में नाजिम ने काम के संबंध में उस की खूब सहायता की थी. बाद में वह किसी दूसरे शहर में स्थानांतरित हो गया था.

तीनचार वर्ष बाद देवकी की नियुक्ति भी उसी शहर में हुई, जहां पर नाजिम पहले से ही नियुक्त था. एक लंबे अरसे के बाद देवकी नाजिम से मिली.

इस दूरदर्शन केंद्र में नाजिम ही उस का पुराना सहयोगी था. जब भी खाली समय मिलता, देवकी उसे अपने पास बुला लेती और अतीत की यादों में खो जाती.

देवकी महिला होस्टल में रहती थी. नाजिम अपने परिवार के साथ रहता था. कभीकभी देवकी और नाजिम रात के खाने के लिए किसी होटल में चले जाते. यह समझते हुए भी कि नाजिम विवाहित है और पांच बच्चों का पिता है, देवकी अपना संयम खो बैठी. देवकी को अकेलापन अखरता था. वह यह भी भूल गई कि वह भी दो बच्चों की मां है.

देवकी और नाजिम के बीच की दूरियां सिमटती चली गईं.

सप्ताह में दोतीन दिन दोनों की रातें होटलों में एकांत कमरों में व्यतीत होने लगीं.

पहले तो देवकी समीर को प्रत्येक सप्ताह पत्र लिखा करती थी. अब महीने में मुश्किल से एक पत्र लिखती. धीरेधीरे यह अंतराल बढ़ता गया.

समीर को भी अब चिंता होने लगी. जब काफी समय तक देवकी का पत्र नहीं आया तो समीर ने एक सप्ताह की छुट्टी ली और देवकी को बिना सूचित किए उस के होस्टल पहुंच गया.

लेकिन देवकी होस्टल में नहीं थी. काफी प्रतीक्षा करने के बाद समीर एक होटल में चला गया.

कमरा आरक्षित करवाने के लिए समीर जैसे ही काउंटर की ओर बढ़ा तो हैरान रह गया. देवकी, नाजिम के साथ सीढ़ियां चढ़ रही थी.

समीर ने देवकी को देखा तो उसे आवाज दी, "देवकी..."

देवकी हैरान हतप्रभ सी बोली, "आप? आप कब आए? सूचना भी नहीं दी?"

समीर, नाजिम की तरफ घृणा और क्रोध से देख रहा था. नाजिम घबरा गया और देवकी से बोला, "देवकी, मैं तो चला."

समीर को समझने में देर न लगी. पतिपत्नी में काफी झगड़ा हुआ.

देवकी ने कहा, "चलो, सेना के विश्राम गृह में चलते हैं."

परंतु समीर गुस्से से बोला, "अब तुम्हारे लिए वहां कोई जगह नहीं है." देवकी के पास अब अपने बचाव के लिए कुछ भी शेष नहीं बचा था.

उस ने भी गुस्से में आ कर कह दिया, "मुझे भी तुम्हारे साथ नहीं रहना है."

समीर दूसरे दिन ही वापस चला गया. नाजिम के कहने में आ कर देवकी ने समीर को तलाक दे दिया और नाजिम अली से विवाह कर लिया. लेकिन मुश्किल से छः माह बाद ही देवकी और नाजिम अलगअलग हो गए. देवकी ने खुद ही अपना विनाश कर डाला था.

पुरुष वैसे कितना होशियार बनता है, परंतु कब किसी परस्त्री के शिकंजे में जा फंसे, कोई नहीं जानता.

पुरुष भी एकांत में परस्त्री के करीब हो कर कभीकभी खतरा मोल ले लेता है. एकांत में केवल उतनी ही बातें करें, जितनी मतलब की हों. अधिक समय तक परपुरुष अथवा परस्त्री के साथ एकांत में न बैठें.

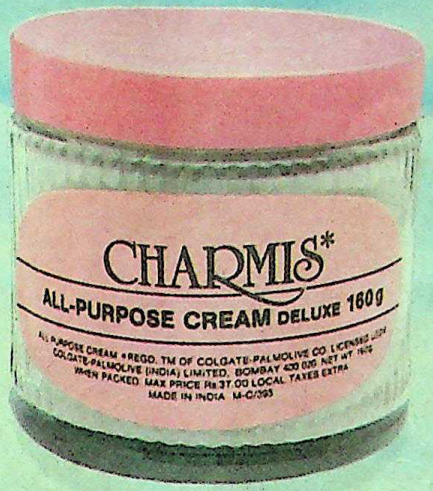
—शोभा छुटानी

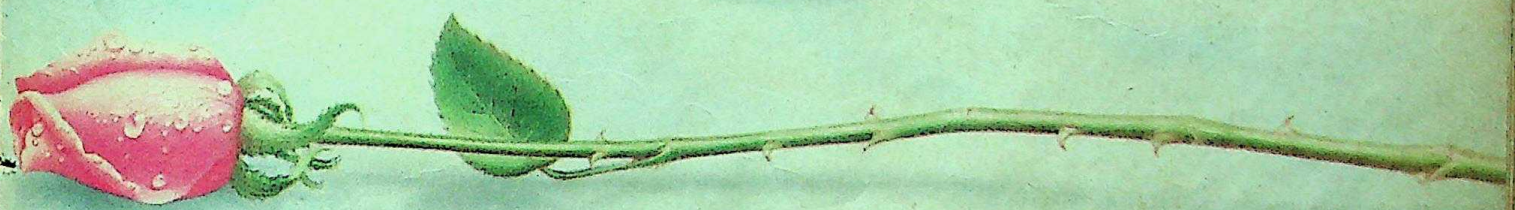


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# त्वचा का रूखापन मिटाये चार्मिस.



# अब नये, सुविधाजनक, न टूटनेवाले पैक में.

खूबसूरती और भी निखरती है जब त्वचा के रूखेपन को दूर करती है चार्मिस ऑल-पर्पज़ क्रीम. ये हर मौसम में त्वचा को नर्म, मुलायम रखे, खासकर सार्दियों में. अपना जाना-पहचाना जार लीजिए या आकर्षक नया पैक. दोनों के फ़ायदे समान हैं.

# चार्मिस

## ऑल-पर्पज क्रीम.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

Rediffusion/CP/7219

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पियर्स का प्यार
# स्वच्छ...कोमल...निर्मल

पियर्स का प्यार... महसूस कीजिए.
त्वचा स्वच्छ... कोमल... निर्मल...
बिल्कुल पियर्स की तरह. क्योंकि
पियर्स में कोई ऐसा तत्व नहीं, जो
आपकी त्वचा को हानि पहुंचाए. स्वच्छ,
अम्बर पियर्स में प्यार
की कोमलता झलकती है.
सुंदर नारियों ने ५० से भी
अधिक वर्षों से केवल पियर्स
पर भरोसा किया है. क्या आपकी
त्वचा भी पियर्स की कोमलता
की हक़दार नहीं?

**पियर्स त्वचा को बनाए कोमल, मासूम.**

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तरहतरह के बंदनवार

प्रायः देखा जाता है कि महिलाएं अपनी बैठक को सुंदर व आकर्षक ढंग से सजाने के प्रयत्न करती रहती हैं. परंतु उन का ध्यान घर के महत्त्वपूर्ण भाग यानी द्वार को सजाने की ओर जाता ही नहीं. इस तरह घर का प्रत्येक द्वार सजावट बिना उपेक्षित सा हो जाता है. जबकि घर में प्रवेश करने वाले प्रत्येक मेहमान की दृष्टि सर्वप्रथम द्वार पर ही पड़ती है.

प्रश्न उठता है, प्रवेश द्वार के साथ प्रत्येक द्वार को किस ढंग से सजाया जाए कि उस से घर आकर्षक ही न लगे, प्रत्येक मेहमान का मूक स्वागत भी करता हुआ दिखाई दे.

इसी उद्देश्य से तरहतरह के बंदनवार बनाने की कुछ विधियां दी जा रही हैं.

## केन की चिड़ियों से बना बंदनवार

सामग्री : गुलाबी रंग की चपटी एवं धारीदार प्लास्टिक केन की एक लच्छी (जो बाजार में आसानी से उपलब्ध है), काले रंग के छोटे मोती, हरे रंग की कांच की 40 नलियां.

विधि : सर्वप्रथम केन के 40 सेंटीमीटर के 25 टुकड़े काट लिए जाएं. एक टुकड़ा ले कर उसे बीच से मोड़ा जाए. अब उस के दोनों छोर समान किए जाएं. मुड़े हुए भाग के कुछ अंतर पर केन को अंगूठे एवं उस के पास वाली उंगली से पकड़ा जाए, जिस से वह गोलाकार दिखाई देगा. यह चिड़िया के मुंह वाला हिस्सा है.

अंगूठे के पास वाला छोर गोलाकार भाग में ऊपर से नीचे डालते हुए नीचे से अपनी ओर ला कर अंगूठे से पकड़ा जाए. ध्यान रहे उसे ज्यादा न खींचा जाए. अंगूठे से पकड़ने पर उस का छोर बाहर की ओर आएगा.

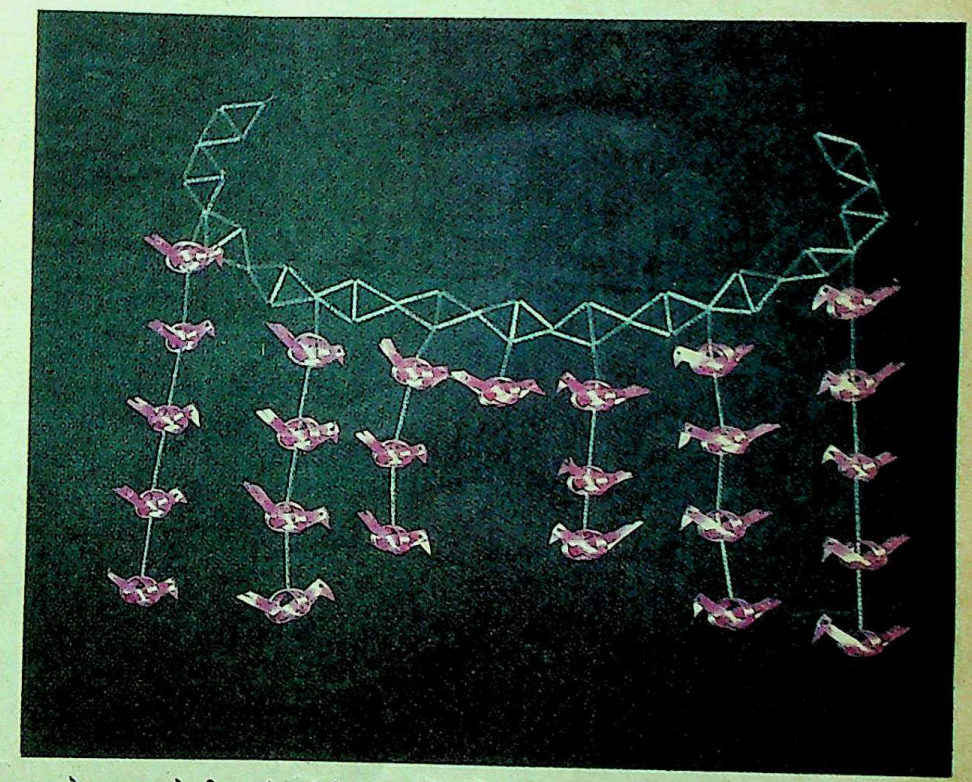
इस के बाद केन का दूसरा छोर पास वाले गोलाकार में नीचे से ऊपर लाया जाए. उसे हलका सा खींचते हुए पुनः उसी गोलाकार में डाल दिया जाए. छोर को खींचे बिना अंगूठे के अंदर वाले गोलाकार में डाल कर पहले वाले छोर की सीध में ले जाना चाहिए. फिर दोनों छोर मिला कर धागेदार सूई की सहायता से सी दिया जाए.

फिर उस के छोर के शीर्ष भाग कैंची से इस तरह काटे जाएं कि दो नोकें बन जाएं. वह चिड़िया के पूंछ वाला हिस्सा है. मुंह वाले भाग के दोनों ओर एकएक काला मोती धागे की सहायता से सी दिया जाए.

इसी विधि से 25 चिड़ियां और बना ली जाएं.

अब एक बारीक तार ले कर उस में चित्र के अनुसार 5 चिड़ियां सूई की सहायता से डाल दी जाएं. प्रत्येक चिड़िया के बीच में एक नली भी डाल देनी चाहिए. इसी तरह अलगअलग तारों में बनाई गई चिड़ियां क्रमशः 4,3,1 की संख्या में डाल ली जाएं. ध्यान रखना चाहिए कि प्रत्येक चिड़िया के बीच में नली अवश्य मौजूद रहे.

बची हुई प्रत्येक नली को बीच में से काट कर दो भाग कर लिए जाएं. एक अन्य बारीक



तार ले कर उस के बीच गांठ बांधी जाए. उस के दोनों छोरों में दो नलियां डाली जाएं.

उस के बाद एक छोर में एक नली डाली जाए एवं दूसरे तार के छोर को एक नली में से विपरीत दिशा में निकाल लिया जाए. इसी तरह नलियों से पट्टी बना ली जाए. द्वार की चौड़ाई नाप कर नली की पट्टी आवश्यकतानुसार लंबाई में बना ली जाए.

चिड़ियां डाले गए तार को नली से बनी पट्टी के बीचबीच समान अंतर पर बांधा जाए.

लीजिए, तैयार हो गया चिड़ियों से बना बंदनवार.

## ऊन से बना बंदनवार

सामग्री: नारंगी, गुलाबी एवं हरे रंग की ऊन, लाल मोती, 9 सेंटीमीटर लंबी पेंसिल, बारीक तार.

विधि: सर्वप्रथम पेंसिल के दोनों ओर ब्लेड से आधाआधा इंच चीरा लगाया जाए ताकि उन में ऊन फंसाई जा सके. अब नारंगी ऊन 10 सेंटीमीटर काट कर पेंसिल पर एक समान रेखा में रख दी जाए फिर उस के दोनों छोर चीरे गए भाग में फंसा दिए जाएं. अब नारंगी रंग की 20 सेंटीमीटर ऊन पेंसिल पर 20 बार लपेट ली जाए. उस के 20 छल्ले बन जाएंगे ध्यान रखा जाए, जिस ऊन को लपेटा जा रहा है, उस के दोनों छोर स्वतंत्र रहें, ताकि उन्हें बांधा जा सके. छल्लों की संख्या पूरी हो जाने पर उन्हें बांध दिया जाए.

पेंसिल के दोनों सिरों पर फंसाए गए ऊन के छोरों को निकाल कर उन्हें भी मजबूती से बांध दिया जाए. अनावश्यक ऊन को कैंची से काट लिया जाए. इसी विधि से 75 फूल हरे, 67 फूल गुलाबी एवं 100 फूल नारंगी रंग के बना लिए जाएं.

अब एक मीटर तार में सूई की सहायता से नारंगी फूल डाले जाएं. हर दो फूलों के बीच में 3-3 मोती भी डालते जाना चाहिए.

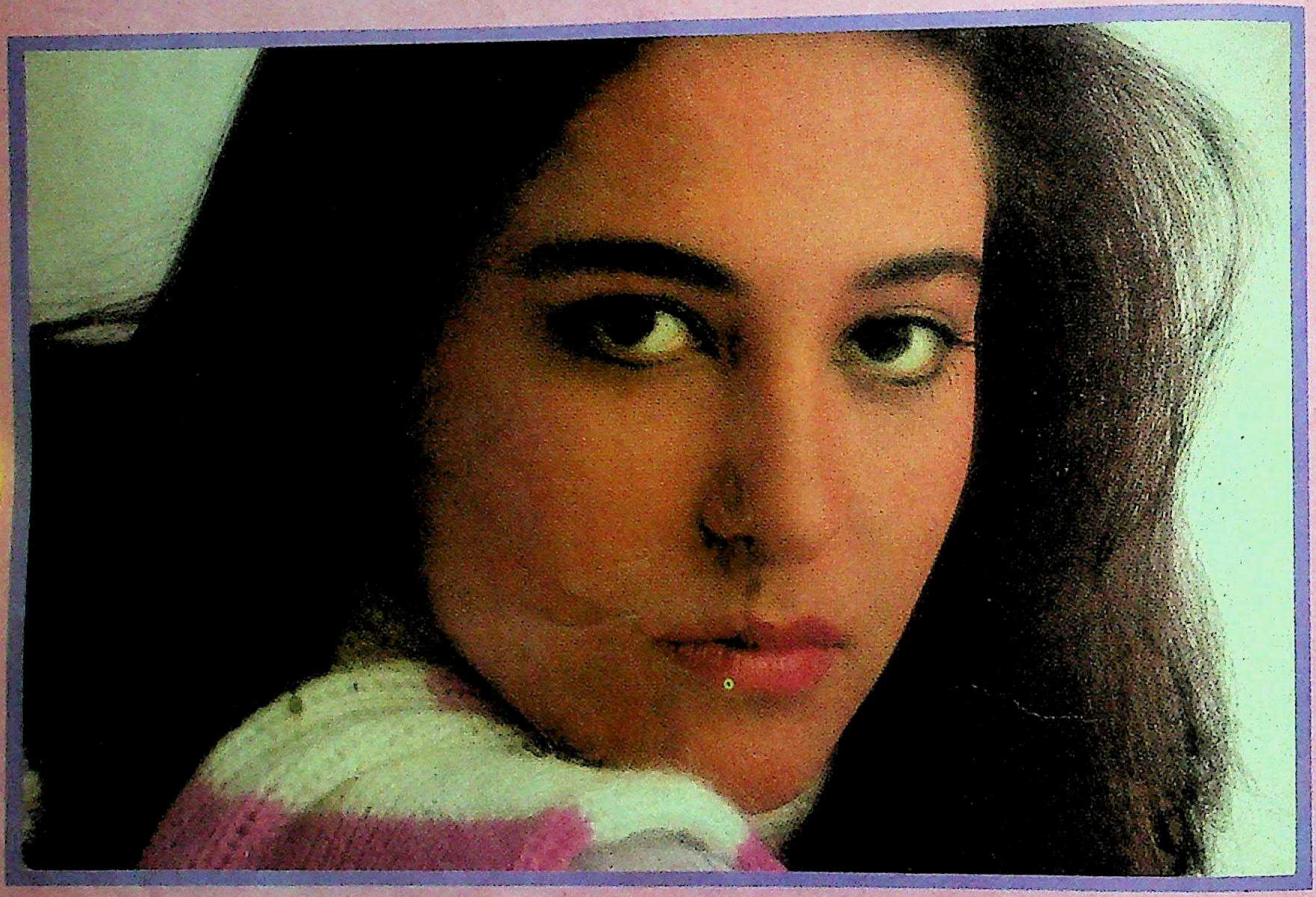
इसी तरह एक अन्य तार में हरे रंग के फूल मोतियों सहित डाल दिए जाएं. उन की संख्या नारंगी फूलों की अपेक्षा कम होनी चाहिए. गुलाबी रंग के फूलों को भी एक अन्य तार में पिरो लिया जाए. उन फूलों की संख्या हरे फूलों से कम होनी चाहिए. उन्हें एक अन्य तार में चित्र के अनुसार बांध दिया जाए.

तोरण को लटकाने के लिए उस के दोनों ओर धागे में मोती डाल कर इस तरह


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चेहरे पर चिपचिपाहट का नहीं नाम बस कोल्ड क्रीम जितना दाम.



## लॅक्मे का नया विंटर केयर लोशन सर्दियों की ख़ुश्की से सुरक्षा का बेहतर उपाय.

अभी तक आपके पास चिकनाई-भरी चिपचिपी कोल्ड क्रीम इस्तेमाल करने के सिवा और कोई चारा नहीं था. पर अब लॅक्मे आपके लिए ले आए हैं चिपचिपाहट-रहित संपूर्ण सुरक्षा.

नया विंटर केयर लोशन.

**इसमें है कोल्ड क्रीम + मोयसचराइज़र.**

मोयसचराइज़र भी क्यों? क्योंकि सूखी ठंडी सर्दियों में आपकी त्वचा उन अत्यावश्यक त्वचा-तेलों और नमी को खो देती है जो उसे मुलायम और लचीला बनाए रखने के लिए बेहद ज़रूरी होते हैं. कोल्ड क्रीम त्वचा को नमी खोने से तो रोक सकती है, पर खोई हुई नमी को त्वचा में वापस नहीं ला सकती. जबकि नये विंटर केयर लोशन में मौजूद मोयसचराइज़र खोई हुई नमी को त्वचा में वापस लौटाता है, और सूखी फटी त्वचा को देता है नया जीवन.

**त्वचा की संपूर्ण सुरक्षा, पर चेहरे पे चिपचिपाहट का नहीं नाम.**

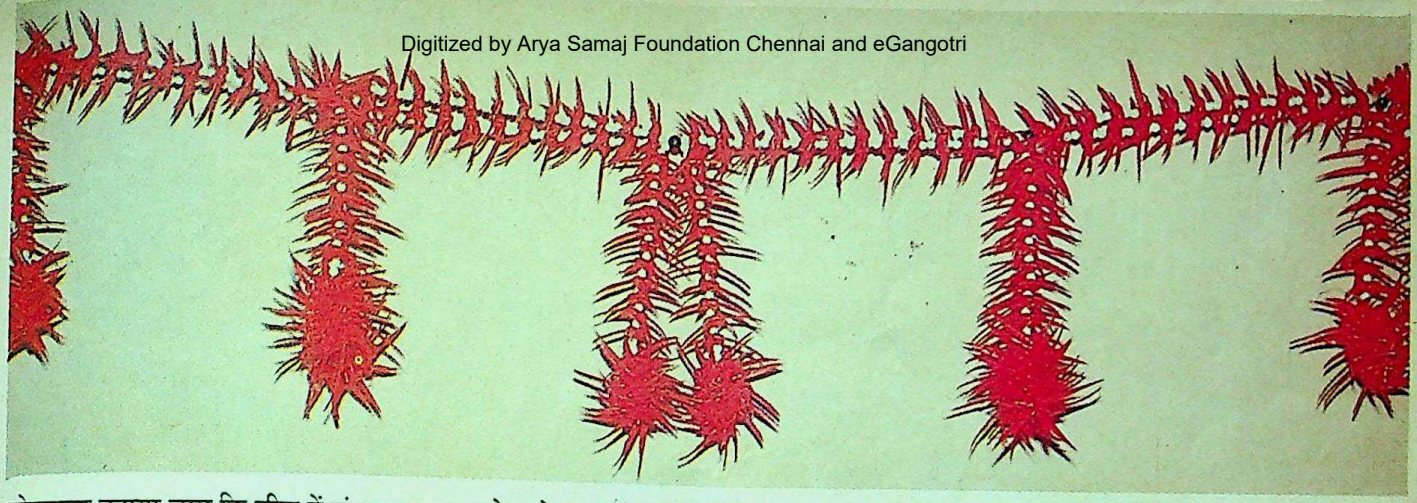
लॅक्मे के नये विंटर केयर लोशन में है कोल्ड क्रीम और मोयसचराइज़र का सही संतुलन. इसलिए यह बहुत जल्द पूरी तरह समाए और झट असर दिखाए. आपकी त्वचा को यह रखे खूबसूरत और मुलायम और आपकी त्वचा चिपचिपी भी न नज़र आए. इसलिए बाहर जाते वक्त भी बेझिझक नया विंटर केयर लोशन लगाएं.

**कोल्ड क्रीम से कहीं ज़्यादा...कहीं बेहतर.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Enterprise/LL/167/Hin-b

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



गोलाकार बनाया जाए कि कील में फंस जाए.

## केन के फूलों से बना बंदनवार

सामग्रीः लाल रंग की केन की एक लच्छी, सफेद रंग के मोती, बड़े आकार के काले मोती, बारीक तार अथवा धागा.

विधिः सर्वप्रथम केन के 10 सेंटीमीटर के टुकड़े काट लिए जाएं. एक टुकड़ा बाएं हाथ में दोहरा मोड़ कर रखा जाए. दूसरे हाथ में एक अन्य केन मोड़ कर, पहले वाले केन के अंदर रखा जाए अर्थात दाएं हाथ वाले केन के मुड़े भाग के अंदर बाएं हाथ वाला केन रखना चाहिए.

अब पहले वाले केन का निचला भाग ऊपर ला कर, आड़े केन पर रख कर हाथ से पकड़ लेना चाहिए. आड़े केन का निचला हिस्सा केन के ऊपर से ला कर मोड़े गए पहले केन में डाल दिया जाए.

इस तरह केन के चार भाग अथवा छोर हो जाएंगे. उन चारों को सावधानीपूर्वक खींचा जाए तो एक सुंदर फूल बन जाएगा.

इसी तरह संपूर्ण केन की लच्छी से फूलों को बना लिया जाए. सभी फूलों के शीर्ष भाग को कैंची से इस तरह तिरछा काटा जाए कि वे नोकनुमा बन जाएं.

अब दो मीटर बारीक तार लिया जाए और उसे दोहरा किया जाए. दोनों छोरों में एकएक काला मोती डाल दिया जाए.

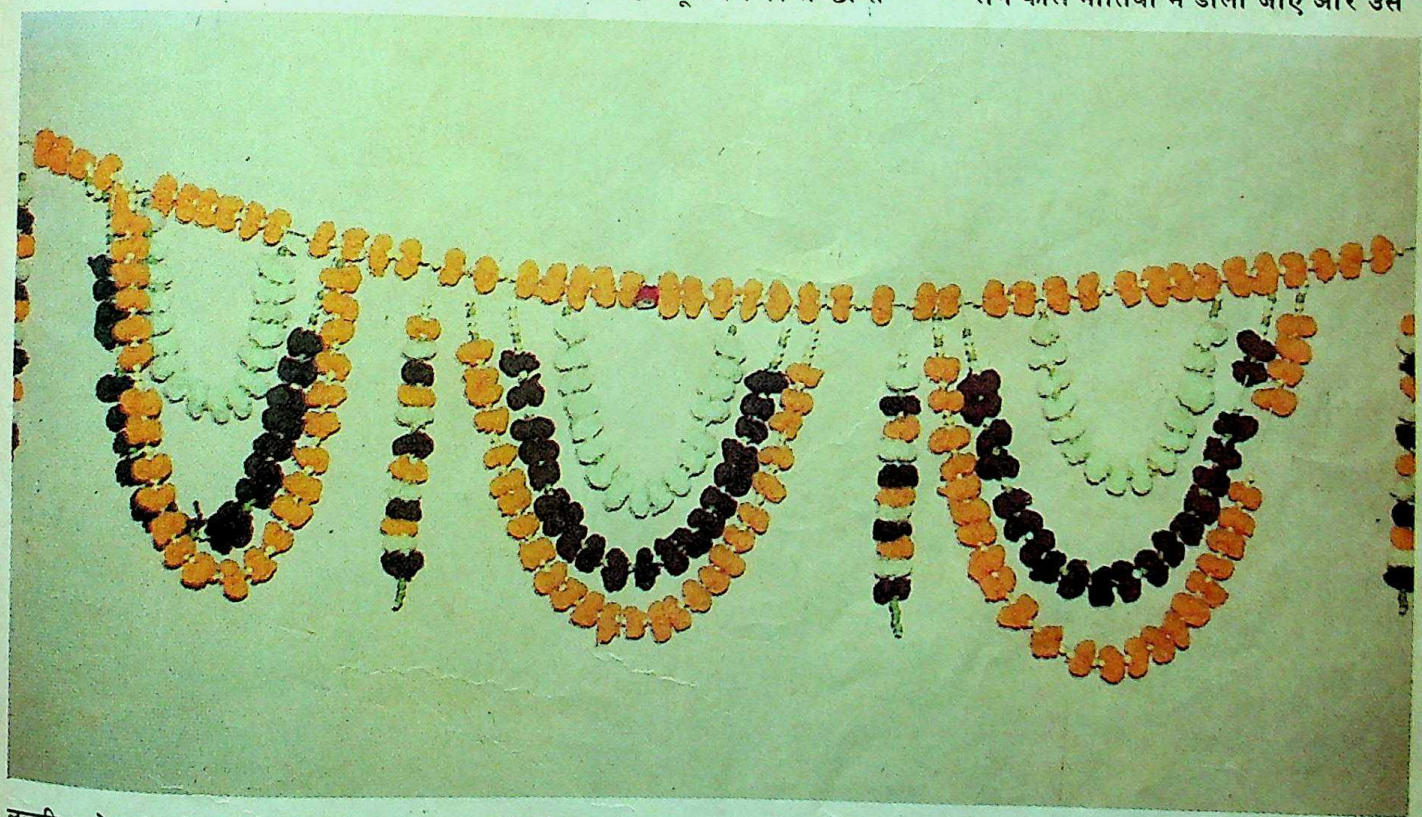
उस के बाद तार के दोनों छोरों को अलगअलग कर के सूई की सहायता से केन के फूल डाल लिए जाएं. हर दो फूलों के बीच में दो सफेद मोती भी डाल लिए जाएं. 15-15 फूलों को डालने के बाद दोनों तारों को मिला कर उस में एक काला मोती डाल दिया जाए. एक अन्य तार ले कर, उस में भी इसी तरह 15-15 फूल डाले जाएं.

इस तरह चार लच्छियां बना लें.

अब एक अन्य तार लिया जाए, जिस की लंबाई 50 सेंटीमीटर हो. उसे तैयार किए गए फूलों की लच्छियों के किनारों में लगे काले मोतियों में डाला जाए और उस के दोनों छोरों को समान कर लिया जाए. अब दोनों छोरों में अलगअलग 12-12 फूल सूई की सहायता से डाल दिए जाएं. फूलों के बीच एकएक सफेद मोती भी डाला जाए.

इस तरह 12 फूल डालने के बाद दो सफेद मोती डाल दिए जाएं.

अब 20 फूल डाले जाएं. उन के बीच में मोती न डाले जाएं. तार के छोर को जहां दो सफेद मोती डाले गए हैं, वहां बांध दिया जाए. इस प्रकार लटकने वाले गुच्छेदार लटकन बन जाएंगे. ऐसे ही लटकन प्रत्येक काले मोती पर बना लिया जाए. ये गुच्छेदार लटकन बंदनवार बैठक की शोभा बढ़ाने के साथसाथ वातावरण को भी खुशनुमा कर देंगे. -कुन्दा डहाके ●




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी -भाग

दूरदर्शन के लिए उद्घोषिकाओं की नियुक्ति के लिए विज्ञापन प्रकाशित हुआ है. मैं भी सोच रही हूं कि इस के लिए आवेदन पत्र भेज दूं

क्या तुम्हें पक्का विश्वास है कि तुम यह काम कर सकोगी?

क्यों नहीं मैं किसी भी उद्घोषिका से कम हूं?

यह तो समय ही बताएगा!

रेखा ने आवेदन किया और वह ऑडिशन में पास हो गई. प्रशिक्षण के बाद उद्घोषणा के पहले दिन—

हाय, इस समय सैंकड़ों करोड़ों लोग मुझे टी. वी. पर देख रहे होंगे. पता नहीं मैं कैसी लग रही हूं... पता नहीं साड़ी का प्रिंट कैसा लग रहा है...

अभी वह यह सब सोच ही रही थी कि प्रोड्यूसर चिल्लाया—

अरे, यह उद्घोषिका उद्घोषणा क्यों नहीं कर रही. बुत बन के क्यों खड़ी है?

तभी हड़बड़ाहट में रेखा उद्घोषणा का विषय ही भूल गई...

रात 8:40 पर धारावाहिक में देखिए समाचार... रात नौ बजे देखिए अंग्रेजी समाचारों में फोकस...

ओह इसे जल्दी से हटाओ यहां से.

रेखा को चेतावनी देदी गई... कुछ दिन के अभ्यास के बाद रेखा को दोबारा उद्घोषणा का अवसर मिला. जैसे ही उसने उद्घोषणा शुरू की, एक मक्खी बार बार उस के ऊपर भिनभिनाने लगी.

जब तक मैं इसे जान से न मार दूं तब तक यह मेरा पीछा नहीं छोड़ेगी.

और रेखा यह बिना सोचे विचारे कि इस समय दूरदर्शन के पर्दे पर उसे लाखों करोड़ों लोग देख रहे हैं. वह मक्खी को मारने के लिए इधर उधर दौड़ने लगी...

अरे, रेखा कहां गई. पर्दा तो खाली है...

तभी प्रोड्यूसर चिल्लाया—

इस मक्खीमार को हटाओ यहां से. यह यहां उद्घोषणा करने आई है या मक्खियां मारने—

थोड़ी देर बाद—

आप का कांट्रेक्ट खत्म किया जा रहा है. अब आप घर पर बैठ कर मक्खियां मारिए और दूरदर्शन के दूर से ही दर्शन करिए...

क्या?

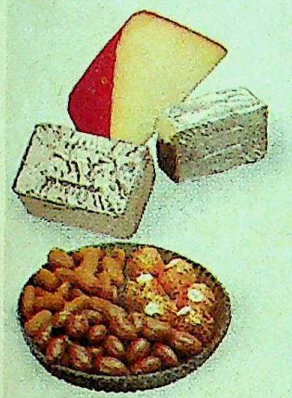
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ख़ास लोगों की ख़ास पसंद

साधारण और सर्वोत्तम रेफ़्रिजरेटर में आप फ़र्क कैसे करेंगे?
इसके लिए नये गोदरेज 300 लीटर रेफ़्रिजरेटर
पर एक नजर तो डालिए.
इस रेफ़्रिजरेटर में सामान रखने के लिए कहीं ज्यादा जगह है.
और डिजाइन इतनी शानदार कि आप के जैसे
विशिष्ट व्यक्ति इससे कम की सोच भी नहीं सकते.

## माखन, चीज़ के राखनहार



मक्खन व चीज के लिए उपलब्ध जुड़वाँ खाने में दूध से बनी चीज़ें बिलकुल ठीक हालत में रहती हैं. और चॉकलेट तो बहुत-बहुत दिनों तक इतने ताज़ा रहते हैं कि देखते ही मन ललचा जाय.

## ज़्यादा अंडों के लिए ज़्यादा जगह

बाहर निकाले जा सकनेवाले एग रैक में 16 अंडे रखे जा सकते हैं. अंडे न रखने हों तो दूसरी जो भी चीज़ आप चाहें रख सकते हैं.

## लंबा-चौड़ा और शानदार

चौड़े दरवाज़े के पैनल में अधिकतम उपयोगी जगह रहने के फलस्वरूप बारह बड़ी बोतलें मज़े में रखी जा सकती हैं. सच पूछिए तो सबसे बड़ी बोतल भी इसमें आसानी से आ जाती है. इसके अलावा तीन छोटी बोंतलें रखने के लिए विशेष रूप से डिजाइन किया गया रैक.

## बेहतरीन मेहमाननवाज़ी का राज़

पारदर्शक क्रिस्पर से दोहरा फ़ायदा : प्रत्येक क्रिस्पर हल्का-फुल्का और इस्तेमाल में अधिक सुविधाजनक है. अलग-अलग रखे जाने के कारण शाक-सब्जियाँ कम-से-कम खराब होती हैं और अपनी पसंद की सब्ज़ी को आप काफ़ी समय तक ताज़ा रख सकते हैं– मनपसंद खान-पान का राज़ है न एकदम आसान !

## नया अधिक चौड़ा 300 लीटर रेफ़्रिजरेटर

## विविध व्यंजनों के लिए बड़े शेल्फ़

अधिक चौड़े व मज़बूत शेल्फ़, ज़रूरत मुताबिक ऊपर-नीचे किये जा सकते हैं ताकि बड़े या बेडौल बरतन भी रखे जा सकें. इसके अलावा छोटी तश्तरियों या बरतनों के लिए भी काफ़ी जगह बची रहती है.

## फ़्रीज़र बड़ा जमाये ख़ूब

अधिक बड़े फ़्रीज़र में कहीं अधिक बर्फ़ाये खाद्य पदार्थ रखे जा सकते हैं.

## महत्त्वपूर्ण वादा : ठंडा करने की क्षमता ज़्यादा

अंतर्राष्ट्रीय स्तर का पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन तथा सब तरह से नया, मज़बूत गोदरेज कम्प्रेसर. दोनों मिल कर रेफ़्रिजरेटर को ज़्यादा तेज़ी से ठंडा करते हैं और बिजली भी बचाते हैं.

## लाजवाब फ़िनिश

ख़ास डिजाइन के कारण गोदरेज 300 लीटर रेफ़्रिजरेटर की एक-एक ख़ूबी अपने आप में एक मिसाल है. बाहरी भाग पर है बेहतरीन एपॉक्सी पाउडर कोटिंग.

और मनपसंद चुनाव के लिए एक-से-एक आकर्षक रंग– गोदरेज की ही ख़ासियत.

Godrej®
पारखी की पसंद

HTA 2832

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मैं तो रंग गई पिया तेरे रंग में

☐ सादी क्रीम रंग की सलवार और हरे रंग के खुले कुरते में नए नमूने से बांहों पर की गई कढ़ाई और सामने की ओर लगे लुभावने बटनों वाले आधुनिक सूट को पहन कर भी युवती न जाने किस कशमकश में है.

☐ अलबेली की दिलफरेब अदाएं और पीले व जामुनी रंग का मेल ही काफी है दिल की धड़कनें बढ़ाने के लिए, तो फिर क्यों न स्थिर हो कर रह जाएगी हर देखने वाली निगाह.

☐ गहरा हरा और गहरा गुलाबी तो आज की उभरती हसीनाओं के पसंदीदा रंग हैं, उस पर कुरते के गले व सामने की ओर बना सुंदर कढ़ाई का पैच और पांयचों पर भी तिकोनी कढ़ाई ही माध्यम बन जाएगी पिया को रिझाने का.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सलेटी रंग का मरदाना स्वेटर

**सा**मग्री: 400 ग्राम क्रेप ऊन, 10 व 12 नं. की सलाइयां, और गले के लिए 4 सलाइयां.

विधि: 110 फं. 12 नं. की सलाई में डाल कर 1 फं. उ., 1 फं. सी., 9 सें.मी. लंबा बार्डर बुनें. उस के बाद 6 फं. बढ़ा कर 10 नं. की सलाई पर फंदे चढ़ा दें.

इस बुनाई में फंदे कम डालते हैं क्योंकि यह चौड़ाई में फैलती है. यह डिजाइन आगे पीछे और बांहों में अर्थात पूरे स्वेटर पर बनता है. यह डिजाइन चार सलाइयों का है.

पहली सलाई: पूरी सीधी

दूसरी सलाई: पूरी उलटी

तीसरी सलाई: एक फं. सी. दूसरा फं., फंदे के नीचे छेद में डाल कर उलटा फ. बुनें ताकि बुना हुआ फं. खुल जाए, फिर एक फं. सी., फिर चौथा फं. दूसरे फं. की तरह बुनें. इसी प्रकार से पूरी सलाई बुनें.

चौथी सलाई: पूरी उलटी सलाई.

इसी प्रकार से दोहराते हुए चारों सलाइयां बारबार बुनते हुए 51 सें.मी. लंबा बुनने के बाद गला व कंधा घटाएं.

यह डिजाइन बनाने में आसान व देखने में बहुत ही आकर्षक है.

पीछे का हिस्सा: पीछे का हिस्सा भी आगे के हिस्से की तरह बुनें. पीछे के हिस्से में गले की घटाई मत करें. दोनों पल्ले बन जाने के बाद कंधे जोड़ लें.

कंधे की घटाई: कंधे 7,5,3,2,1, के क्रम से घटाएं. 70 सें.मी. लंबा होने तक बुनें.

गला: बीच का फं. 1 सेफ्टीपिन पर उतार कर रखें. बाकी फं. प्रत्येक चौथी सलाई में घटा कर गला बनाएं.

बाजू: 12 नं. की स. पर 60 फं. डाल कर 1 फं. उ. 1 फं. सी. बुन कर 8 सें.मी. लंबा बार्डर बुनें. फिर दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ा कर 10 नं. की सलाई पर फं. चढ़ा कर डिजाइन डाल दें. प्रत्येक चौथी सलाई पर फं. बढ़ा कर 62 से.मी. लंबा हो जाने के बाद 7,5,3,2,2,2 के क्रम से घटाएं. जब 20 फं. बच जाएं तब एकसाथ सभी फं. घटा दें.

गला बनाने की विधि: पीछे पल्ले पर जितने फं. बचें, उस को गले की स. पर चढ़ा दें. आगे के दोनों तरफ 75,75 फं. उठा लें. बीच में नोक बनाते हुए 12 स. बुन जाने के बाद फं. बंद कर दें.

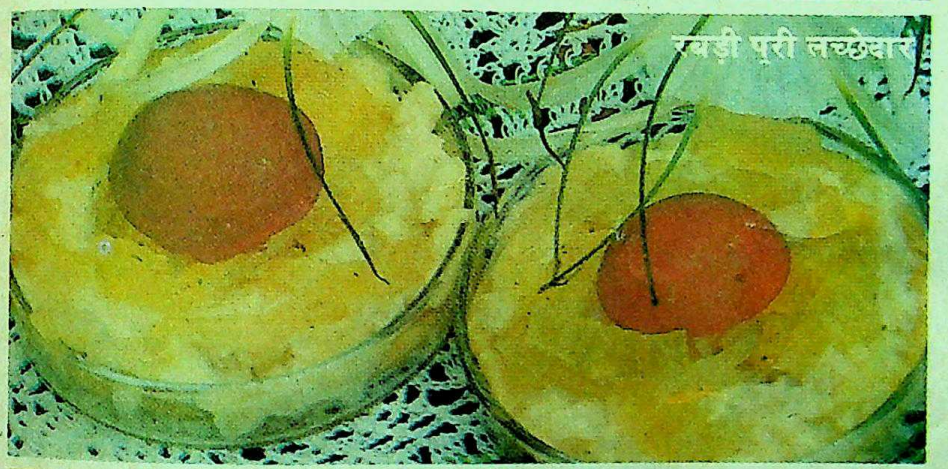
पूरे स्वेटर की सिलाई कर के प्रेस कर दें.

—सुधा जुरियासिंगानी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बनाइए/खाइए



## अनार दिलरुबा

सामग्रीः बड़े आकार के लाल दानों वाले 2 अनार, 1 प्याला ठंडा दूध, 8-10 टुकड़े डबलरोटी, 3 बड़े चम्मच चीनी, 3-4 बूंदें लाल रंग, कुछ बूंदें गुलाब जल, 8-10 कागजी प्याले.

विधिः अनार को छील कर दाने निकाल लें. करीब प्याला भर दाने बचा कर बाकी दानों का रस निकाल लें. इस में लाल रंग और चीनी मिला कर फ्रिज में ठंडा होने दें. किसी तेज चाकू से डबलरोटी के टुकड़ों के किनारों को काट कर अलग कर दें.

अनार का रस, गुलाबजल और ठंडा दूध मिलाएं. अब डबलरोटी का एक टुकड़ा लें और उसे अनार के रस में डुबो कर दोनों हथेलियों के बीच में रख कर हलका सा दबा कर रस निचोड़ दें.

फिर उस टुकड़े को हथेली पर रखें, बीच में थोड़े से अनार के दाने रखें और दूसरे हाथ से मोड़ कर हलकेहलके दबा कर गोल टिकिया जैसी बना लें. इसी तरह सभी अनार दिलरुबा बना लें. इन्हें एकएक कागजी प्याले में रखें, ऊपर से अनार के दाने डाल कर पेश करें.

## रबड़ी पूरी लच्छेदार

सामग्रीः 250 ग्राम मैदा, 1 पका केला, एक बड़ा चम्मच घी मोयन के लिए, 150 ग्राम चीनी, 250 ग्राम दूध की रबड़ी, ¼ चम्मच पिसी इलायची, 200 ग्राम मीठे पेठे (आगरे का पेठा) का लच्छा, 8-10 आलूबुखारे, तलने के लिए घी.

विधिः चीनी को एक प्याला पानी में भिगो दें और पिघलने पर छान लें. केले को छील कर उस की लुगदी बना लें. अब मैदे में पिघले घी का मोयन तथा केला मिलाएं और चीनी के पानी से सख्त गूंध लें. 10-15 मिनट बाद छोटीछोटी लोइयां बनाएं और पूरी बेल कर, गरम घी में सुनहरी तल लें.

रबड़ी में इलायची मिलाएं और फ्रिज में ठंडा करें. आलूबुखारों को आधाआधा काट कर गुठली निकाल दें. परोसने से आधा घंटा पहले, छोटीछोटी गहरी प्लेटों में सब से पहले एक पूरी रखें, उस के ऊपर एकएक चम्मच रबड़ी फैलाएं और थोड़ाथोड़ा पेठे का लच्छा रखें. सब से ऊपर आलूबुखारा सजाएं और सुंदर, स्वादिष्ट लच्छेदार रबड़ी पूरी पेश करें.

नोट : यदि आलूबुखारा उपलब्ध न हो तो कोई भी मौसमी फल इस्तेमाल किया जा सकता है.

## पापड़ पोली

सामग्रीः 5-6 पापड़ मूंग या उड़द के (मध्यम आकार के), 250 ग्राम उबले आलू, 50 ग्राम ताजा पनीर, 50 ग्राम खसखस, 1 प्याज, 1 टमाटर, 1 छोटा टुकड़ा अदरक, बारीक कटी हरी मिर्च, हरी धनिया, 1 चम्मच कुटी सौंफ, नमक मिर्च, गरम मसाला, अमचूर सब


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वादानुसार, छौंक के लिए तेल, सरसों के दाने और कढ़ी पत्ता, खीरा और टमाटर की कतरनें सजावट के लिए.

विधिः पापड़ों को धीमी आंच पर भून लें और पानी का छींटा दे कर थोड़ा गीला कर लें, जिस से कि वे मुलायम हो जाएं और आसानी से गोल मुड़ सकें.

उबले आलू छील कर हाथ से फोड़ लें. प्याज, हरी मिर्च, अदरक बारीक काट लें. पनीर को कद्दूकस कर लें, खसखस को थोड़े से पानी में 20-25 मिनट भिगो कर पीस लें.

अब कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल डालें. सरसों और कढ़ी पत्ते का छौंक लगाएं. प्याज अदरक आदि डाल कर भूनें. इस में आलू, पनीर, टमाटर, खसखस, सौंफ, नमक तथा सूखे मसाले डाल कर सारा मिश्रण तीनचार मिनट तक भूनें. उतार कर हरी धनिया मिला दें.

तेज कैंची या छुरी से प्रत्येक पापड़ के लंबाई में 3-4 टुकड़े कर लें. अब एक लंबा टुकड़ा लें, उस में थोड़ा सा आलू का मसाला रखें और पूरे टुकड़े को गोल लपेट दें. अंत में छोटा सा तिनका लगा दें या धागे से बांध दें, जिस से वह खुले नहीं. इसी तरह पापड़ों के सभी टुकड़ों से पापड़ पोली तैयार कर के रख लें.

अब एक कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें और सरसों या राई का छौंक लगाएं. एकएक पापड़ पोली सावधानी से उठा कर कड़ाही में डालती जाएं. पूरी कड़ाही में पापड़ पोली की एक परत सी बिछा दें. एक के ऊपर एक न रखें.

ऊपर से एक चम्मच तेल बूंदबूंद कर के टपका दें. किसी प्लेट से एक मिनट के लिए ढक दें. आंच बहुत धीमी ही रखें. अब कांटे या पतलेपतले पलटे से हर एक पापड़ पोली को पलट दें, जिस से वे दूसरी तरफ भी सिक जाएं. इसे भी एकदो मिनट ढक कर रख दें. फिर प्लेट में निकालें. टमाटर खीरे की कतरनों से सजा कर पेश करें.

*—पुष्पा मेहता*

## मूंगफली सूजी दाना

सामग्रीः 300 ग्राम सूजी, ½ प्याला मूंगफली के दाने भिगो कर पीसे हुए, ½ प्याला पनीर, 40 ग्राम मक्खन, ½ प्याला ताजा दही, ½ प्याला चावल का आटा, तलने के लिए घी या तेल, नमक, अजवाइन इच्छानुसार.

विधिः सूजी और चावल का आटा मिला कर छान लें. मक्खन पिघला कर सूजी में अच्छी तरह मिला लें. पनीर, पिसी मूंगफली, नमक, अजवाइन डाल कर हाथों से रगड़ें तथा दही से गूंध कर 10 मिनट तक ढक कर रखें. अब इस मिश्रण के पांचछः गोले बनाएं. एक गोला ले कर चकले के बराबर आधा इंच मोटा बेलें. चाकू से महीन से महीन चौकोर दानें काटें. घी गरम करें. (आंच धीमी रखें) थोड़ेथोड़े दाने डाल कर करारे होने तक तलें. ये 15-20 दिन तक खराब नहीं होते.

## मधुर मिलन केक

सामग्रीः 2 प्याले पनीर, 1½ प्याला दूध पाउडर, 1 प्याला मलाई, 2 प्याले दूध, ½ प्याला मिलाजुला मेवा (कटा हुआ), 1 चम्मच इलायची पाउडर, ½ चम्मच केवड़ा जल, छोटा गोल केक का सांचा.

विधिः दूध उबाल लें. पनीर और दूध पाउडर डाल कर चलाएं. थोड़ा गाढ़ा होने पर मलाई, इलायची पाउडर और आधा मेवा डाल कर पकाएं. जब मिश्रण जमने लायक हो जाए तो आंच से उतार लें. उस में केवड़ा जल डाल कर मिलाएं. सांचे को चिकना करें, तली पर शेष मेवा बिछा दें. फिर मिश्रण डाल कर ठंडा होने पर फ्रिज में जमने के लिए रख दें. जम जाने पर सावधानी से सांचे को प्लेट में पलट दें. चाकू से छोटछोटे टुकड़े काट कर पेश करें.

*—मधु गुप्ता*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# एकमात्र भारतीय प्रेशर कुकर जो यूरोप एवं अमेरिका के बड़े बड़े डिपार्टमेंट स्टोर्स में बिक रहा है

ब्लूमिंग्डेल्ज़, न्यू यॉर्क. बुलक्स, लॉस एन्जेल्स. डेटन-हडसन, डेट्रॉयट. कारसन पाइरी स्कॉट, शिकागो. वुडवर्ड एण्ड लॉथ्रॉप, वॉशिंगटन. बर्डिंग्स, मियामी. मैसीज़, सैन फ्रांसिस्को. सेलफ्रिजेस, लंडन. इन्नोवेशन, ब्रसेल्स. बेयेनकॉर्फ़, एमस्टरडम. सिमागो, मैड्रिड... ये और दुनिया के अन्य नगरों के कई आलीशान स्टोर्स में हॉकिन्स के फ़्यूचुरा प्रेशर कुकर बेचे जाते हैं.

आप भी विश्व के सबसे ख़ूबसूरत और टिकाऊ प्रेशर कुकर ख़रीद सकते हैं. हॉकिन्स फ़्यूचुरा ५ लीटर - रु. ६१९/, ७ लीटर - रु. ७४३. हॉकिन्स फ़्यूचुरा के निकटतम विक्रेता की जानकारी के लिए नीचे दिए गए पते पर लिखिए.

हॉकिन्स कुकर्स लिमिटेड, डिपार्टमेंट नं. १२१, उद्योग मंदिर नं. २, तीसरा माला, ७ सी, पीताम्बर लेन, माहीम, बंबई-४०० ०१६. प्रेशर कुकर की ये कीमतें बिना सेपरेटर्स के हैं. अधिकतम कीमत, स्थानीय कर अतिरिक्त Ⓡ पंजीकृत ट्रेड मार्क हॉकिन्स कुकर्स लिमिटेड द्वारा कॉपीराइट सुरक्षित १९८८.

डिज़ाइन और निर्माण की जिस उत्कृष्टता के कारण हॉकिन्स फ़्यूचुरा को विश्वभर में पसंद किया जाता है वही उत्कृष्टता परम्परागत हॉकिन्स प्रेशर कुकर में भी पाई जाती है.

हॉकिन्स प्रेशर कुकर्स २ लीटर, रु. २१२/- ☐ ३ लीटर, रु. २६७/- ☐ ४ लीटर, रु. ३१०/- ☐ ५ लीटर, रु. ३३४/- ☐ ६.५ लीटर, रु. ३७२/- ☐ ८ लीटर, रु. ४२१/- ☐ १० लीटर, रु. ५०७/- ☐ १२ लीटर, रु. ५९४/-. और २२ लीटर, रु. १,१२७.

अपनी आवश्यकता का हॉकिन्स चुनिए. दुनिया का उत्कृष्ट कुकर लीजिए. हॉकिन्स ही लीजिए.

**हॉकिन्स®**
**फ़्यूचुरा™**
**प्रगतिशील पीढ़ी का प्रेशर कुकर**

HC/3799/8/R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## मसालेदार कार्न फ्लैक

सामग्री: 200 ग्राम कार्न फ्लैक, 2 प्याज, 2-3 लहसुन कली, 1 छोटा अदरक का टुकड़ा, 3-4 टमाटर, 200 ग्राम मौसमी सब्जियां कटी हुई-जैसे गाजर, फलियां, गोभी, मटर आदि. 1 बड़ा चम्मच टमाटर सास, 1 बड़ा चम्मच सिरका, 2 बड़े चम्मच रिफाइंड तेल, जीरा तथा सरसों के दाने छौंक के लिए, नमक, मिर्च, गरममसाला स्वादानुसार कटी हरी मिर्च तथा हरी धनिया.

विधि: प्याज बारीक काट लें. लहसुन, अदरक, हरी मिर्च को मिला कर पीस लें. एक टमाटर छोड़ कर बाकी सब के छोटेछोटे टुकड़े काट लें. कटी सब्जियों को हलका सा उबाल कर रख लें.

अब कड़ाही में तेल गरम करें. राई, जीरे का छौंक लगाएं तथा प्याज और लहसुन मसाला डाल कर भूनें. जब मसाला सुनहरा हो जाए तो कटे टमाटर डाल दें. दोतीन मिनट भूनने के बाद टमाटर सास, सिरका, नमक तथा उबली सब्जियां डाल कर पकाएं. फिर कार्न फ्लैक डाल कर पूरा मिश्रण अच्छी तरह हिलाएं. जिस से मसाला सब में एकसार मिल जाए. अगर ज्यादा सूखा लगे तो थोड़े से पानी के छींटे दे कर एकदो मिनट ढक कर रख दें.

इस के बाद गरमगरम ही प्लेट में पलटें. शेष बचे कटे टमाटर प्याज और हरी धनिया से सजाएं और नाश्ते में पेश करें. बनाने में आसान, पर मजेदार.

—पुष्पा •

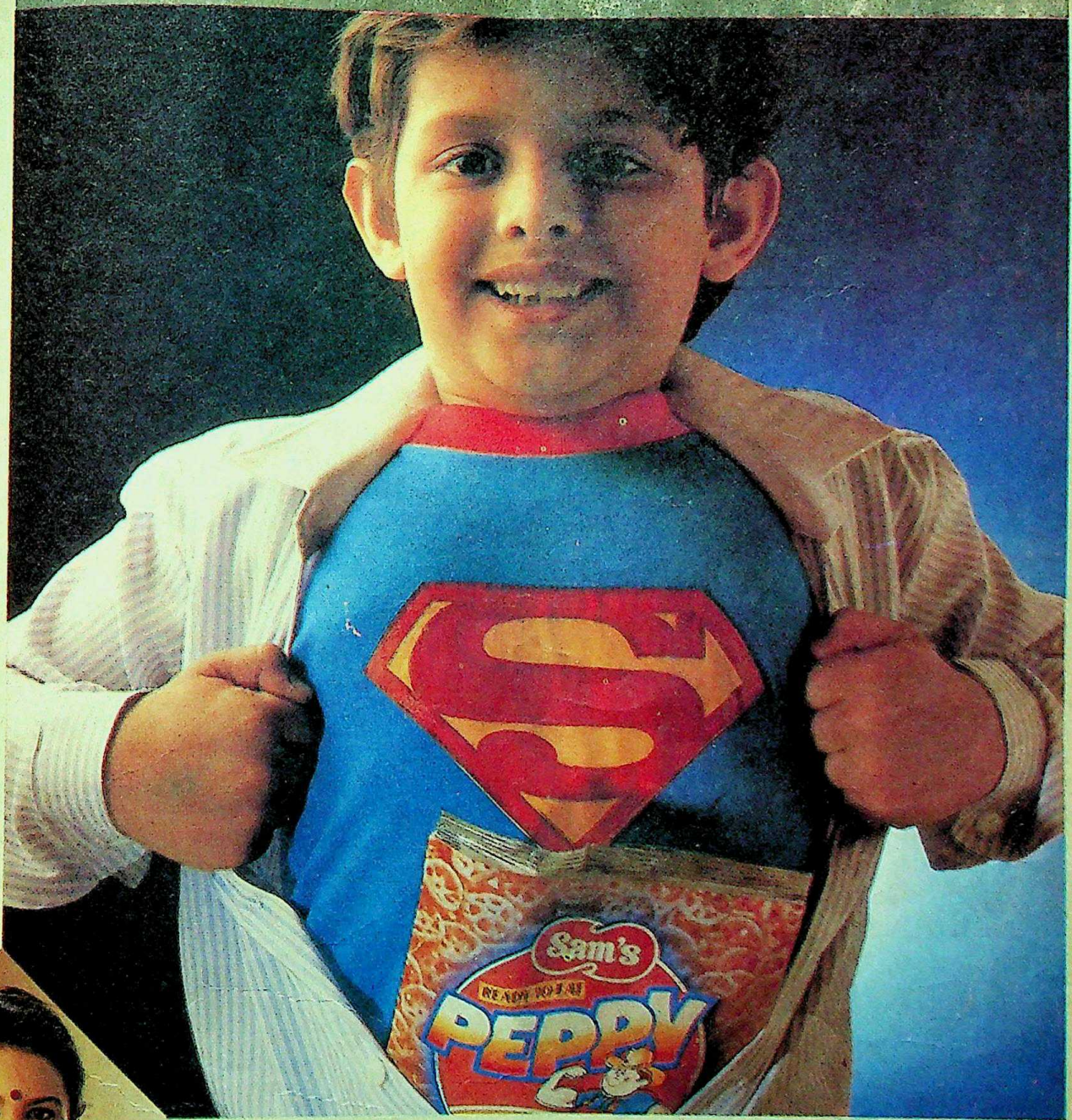
# खोज

मन है एक पंछी,
उड़ता ही चला जाता है,
न कोई ठौर इस का,
न कोई ठिकाना है.
सागर सा यह गहरा,
आकाश सा अनंत है,
न कोई बसेरा इस का,
न कोई घर है.
कल्पना के पंखों पर,
उड़ेगा यह कहां तक,
रोकने से न रुकेगा,
यह ऐसा काफिला है.
इस मन की कल्पना ने,
रूप कई पाए हैं,
फिर भी है कुछ ऐसा,
जो हम को न मिला है.
क्षणिक सुखों में इस को,
हम ने बहुत उलझाया है,
फिर भी इस के पंख,
कोई न काट पाया है.
चाह है कुछ ऐसी,
पहुंचे उस जहां तक.
आए हैं हम जिधर से
और जाना हमें जिधर है.

—मंजु 'दीप'


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




© 1989 DC Comics Inc.|All Rights Reserved.

# क्योंकि जो स्नैक वह खाये, वह भी शरीर को तगड़ा बनाये.

रोज-दिन के खाने में उसे जवानों से भी ज्यादा प्रोटीन चाहिए. प्रोटीन, जो झलके उसकी सेहत और शक्ति में. लेकिन बच्चों का स्वाद बड़ों जैसा तो नहीं. उन्हें तो पसंद है जायकेदार स्नैक्स.

| खाद्य-पदार्थ | प्रोटीन (ग्राम में) |
|---|---|
| दूध | ३.३ |
| आइसक्रीम | ४.० |
| सेब | ०.३ |
| चॉकलेट, बिस्किट | ६.२ |
| पोटैटो चिप्स | ४.० |
| फ्रूट केक | ५.० |
| कॉर्न फ्लेक्स | ६.५ |
| **पेप्पी** | **८.०** |

इस चार्ट में दिये गये आकडे १०० ग्राम खाद्य-पदार्थ के आधार पर हैं.
स्रोत : रीडर्स डाइजेस्ट्स फेमिली मेडिकल एडवाइजर.

मगर ज्यादातर स्नैक्स पेट भरने के लिए नहीं, वक्त काटने के लिए हैं. बात तो तब बने जब स्नैक्स से भी शरीर तगडा बने.

जैसे की पेप्पी रेडी-टू-ईट क्रिस्पीज से.

असली प्रोटीन से मालामाल स्नैक्स. ठीक-ठीक कहें तो ८.०% प्रोटीन! इसके कुरकुरे स्वाद भरे गुणों की तुलना खुद करके देखिए. इतना ही नहीं, बच्चा एक बार इसका मजा पाये तो बार-बार खाने को ललचाये.

तो आइए, उसे चखाइए–जायकेदार प्रोटीन का असली मजा!

नया! पेप्पी™ हाइ-प्रोटीन क्रिस्पीज

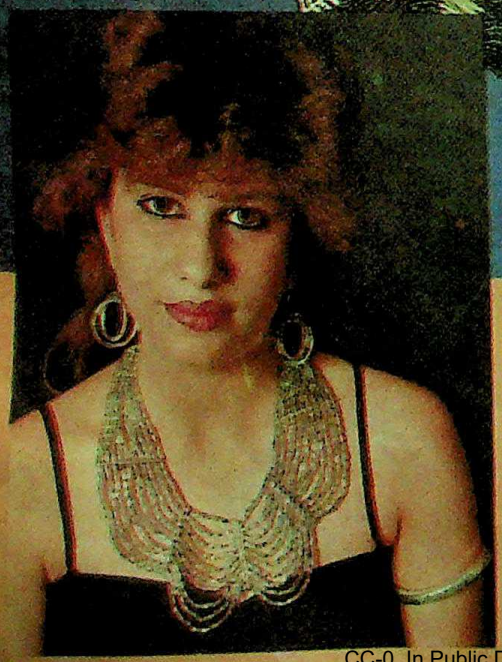
मजेदार सुपर स्नैक!

सिर्फ महाराष्ट्र और गोवा में उपलब्ध एस एम फूड्स का उत्कृष्ट उत्प.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जेवर दिलफरेब



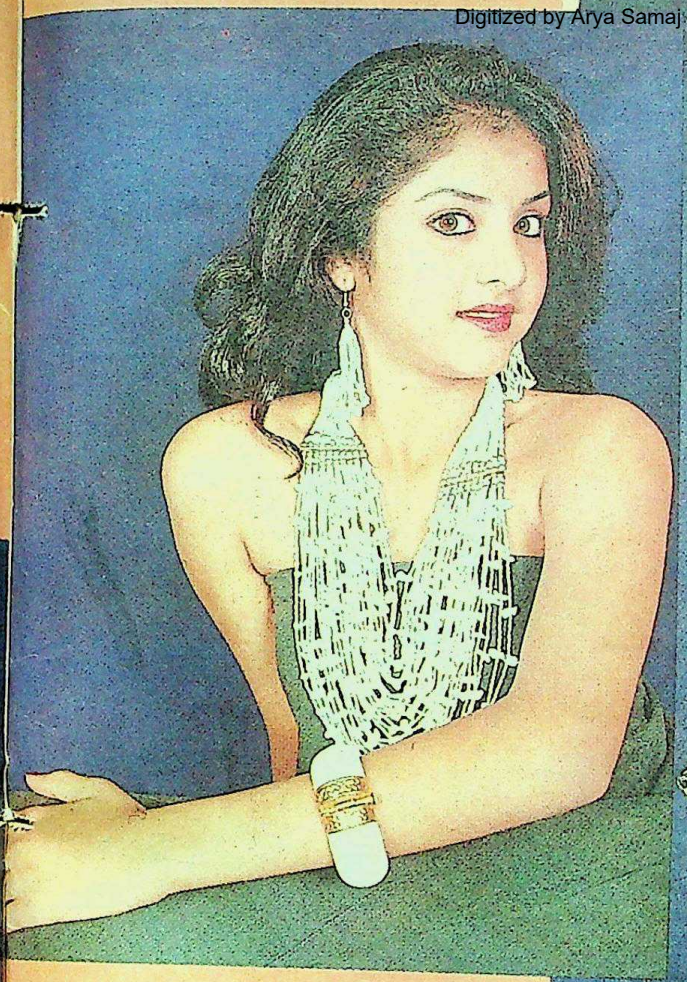
गले में पहना मैटल का चंदनहार सा गूंथा हार, बाजूबंध और कानों में झूलते रिंग अलग ही भव्यता प्रदान कर रहे हैं. पारंपरिक और आधुनिक फैशन का अद्‌भुत संगम.

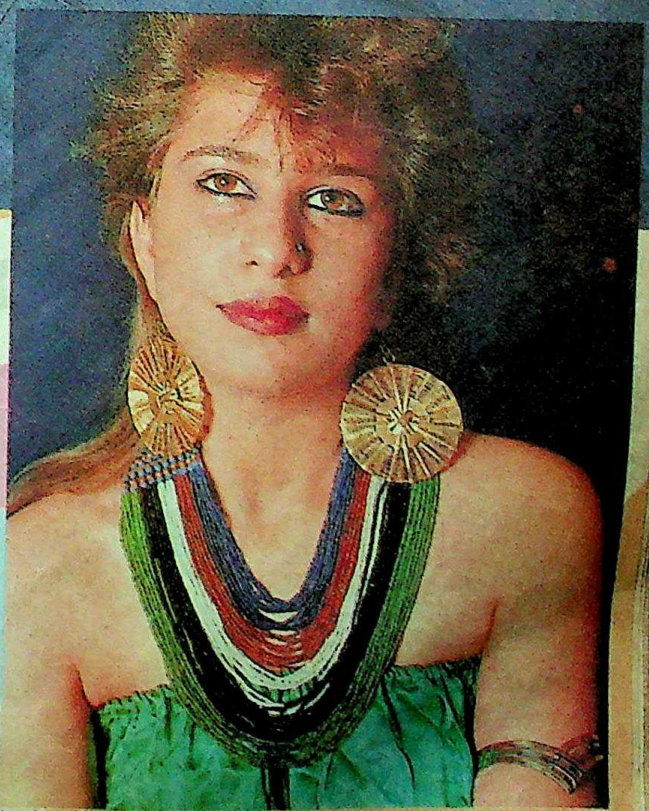
नाजुक कलाइयों में रंगबिरंगे कंगन, कापर का बाजूबंध कानों में लटकन और गले में कापर की हंसली ने ही नशीले नयनों वाली सुंदरी के सौंदर्य को उभारा है.

मोती हों या सीपी जब लड़ियों में गुंथ जाते हैं तो नया रूप, नया आकार ले लेते हैं. तभी तो इन अलगअलग मोतियों की आभा बस देखते ही बनती है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





लुभावने सीप मोती सा सुंदर हार, हाथों के कंगन तथा आकर्षक लटकन चमेली के फूलों सी कोमल सुंदरी के कोमल अंगों पर ये दूधिया आभूषण तो बस चांदनी ही बिखरा रहे हैं.

ये नमूने हैं सुंदर मोती,तांबे, प्लास्टिक व हाथीदांत से बनी तरहतरह की मालाओं के, जिन में से कोई जूही के नाजुक फूलों का आभास कराते हैं तो कोई इस से बिलकुल अलग हैं पर पहनने पर तो ये गजब ही ढाएंगे. आप भी अपनी पसंद के अनुसार इन्हीं में से कोई चुन लीजिए. आप इन का सम्मान कीजिए, ये आप का मान बढ़ाएंगे.

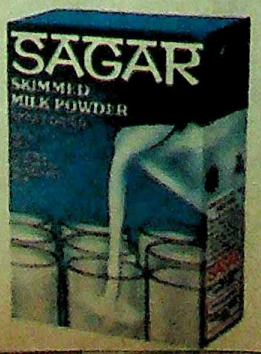
कानों में मैटल के कर्णफूल और बांह में बाजूबंध पहने हसीना के व्यक्तित्व को और हसीन बना रहा है पांच रंगों का कईकई लड़ियों का हार. यह है तो हार एक, पर पहनने के मौके हैं अनेक. ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# 1kg=10½Lts

एक किलो सागर स्किम्ड मिल्क पाउडर आपको देता है
साढ़े दस लीटर स्किम्ड मिल्क.
इतना स्वादिष्ट है कि आप इसे यूं ही पीना पसंद करेंगे.
या फिर आप इससे गुलाबजामुन, आइसक्रीम, दही,
खीर, रसगुल्ला, कस्टर्ड, मिल्कशेक भी बना सकते हैं.
और हां, चाय और कॉफ़ी भी.
सागर. दूध का सागर.




सागर
स्किम्ड मिल्क
पाउडर
५०० ग्राम के
पैक में
उपलब्ध

बिक्री व्यवस्था - गुजरात को ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमिटेड आणंद, गुजरात.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रेत की बुनियाद

कहानी • जया टंडन

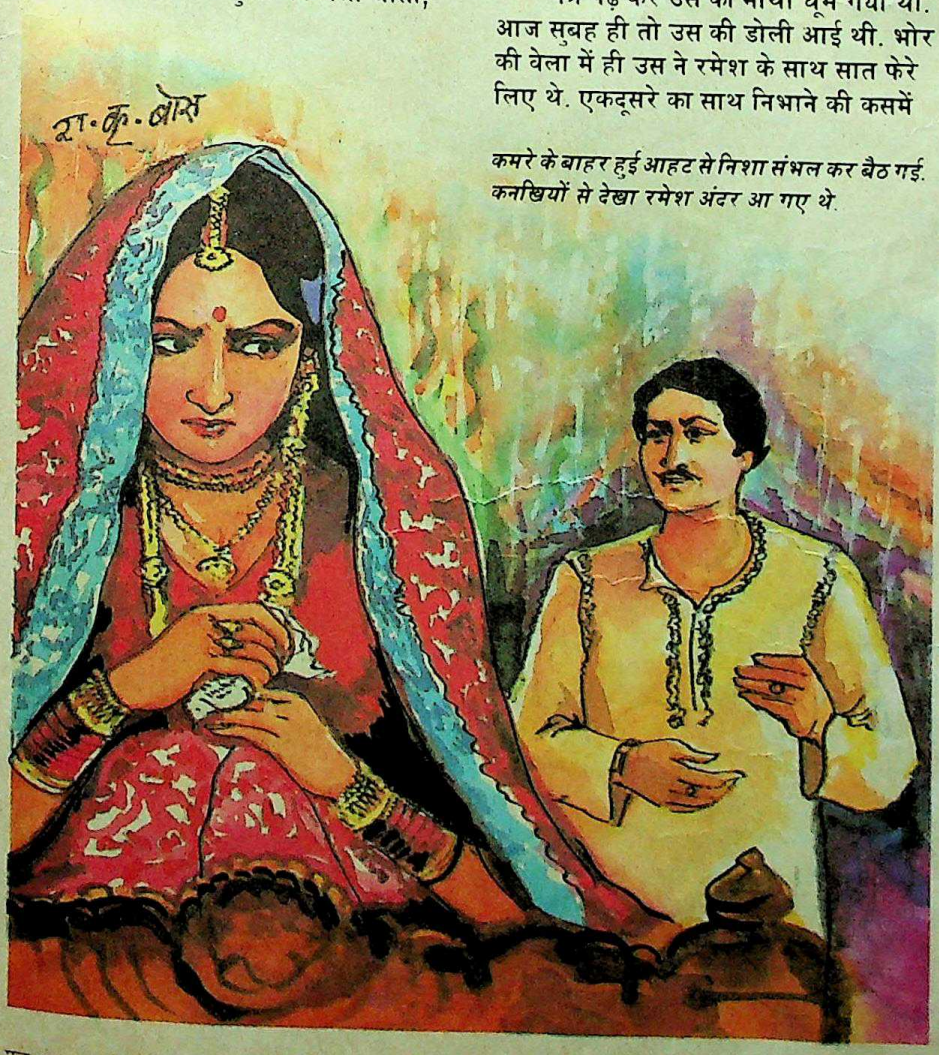
निशा लाल साड़ी में लिपटी और ढेर सारे गहनों से लदी सुहागसेज पर बैठी थी. कमरे को फूलों की झालरों से बड़े ही आकर्षक ढंग से सजाया गया था. फूलों की महक में ही अगरबत्ती की भीनीभीनी खुशबू भी मिली हुई थी. वातावरण बड़ा ही रोमानी था, परंतु निशा का मन कहीं और ही भटक रहा था.

रहरह कर उस की आंखें हाथ में पकड़े उस छोटे से कागज के पुरजे पर चली जातीं, जिसे एक लड़का आज शाम उसे पकड़ा गया था. पत्र पढ़ने के बाद किसी से कुछ पूछने की उस की हिम्मत ही नहीं हुई थी. पत्र में चार ही पंक्तियां लिखी थीं.

"अपने पति से होशियार रहना. यह इनसान नहीं, शैतान है. मेरी जिंदगी बरबाद कर, अब आप की जिंदगी से खिलवाड़ करना चाहता है. इस की चिकनीचुपड़ी बातों में मत आना."

–विनती.

पत्र पढ़ कर उस का माथा घूम गया था. आज सुबह ही तो उस की डोली आई थी. भोर की वेला में ही उस ने रमेश के साथ सात फेरे लिए थे. एकदूसरे का साथ निभाने की कसमें खाई थीं. अच्छेबुरे समय में साथ रहने की प्रतिज्ञा की थी. और अब यह?



*कमरे के बाहर हुई आहट से निशा संभल कर बैठ गई. कनखियों से देखा रमेश अंदर आ गए थे.*

नहीं, रमेश ऐसे नहीं हो सकते? उस की आंखों के आगे रमेश का चेहरा उभर आया. हालांकि विदाई का समय बड़ा ही भावुक होता है, पर रमेश ने उस की सहेलियों से हंसीमजाक कर, वातावरण की बोझिलता को कम किए रखा था.

रमेश के हावभाव से कहीं भी तो ऐसा नहीं लगा था कि उन के अंदर कोई दुविधा थी अथवा छलकपट का कोई खेल वह खेल रहे थे.

पर फिर यह चिट्ठी? यह क्या है? सच या झूठ? अगर सच है तो अतीत के कौन से घिनौने रहस्य को उजागर कर रही है?

अपनेआप से ही जूझती निशा उदास बैठी थी.

एक बार पुनः नजर पत्र पर जा पड़ी. उन्हीं पंक्तियों को फिर पढ़ा और उस का मन निराशा व संदेह की अथाह गहराइयों में डुबकियां लगाने लगा. वह रमेश से जरूर पूछेगी कि इस पत्र का रहस्य क्या है?

कमरे के बाहर आहट होते ही वह संभल कर बैठ गई. कनखियों से देखा, रमेश अंदर आ कर दरवाजा बंद कर रहे थे.

पलंग पर बैठ कर रमेश कुछ देर निशा के झुके मुख को निहारते रहे, फिर हाथ बढ़ा कर उन्होंने उस की ठोड़ी पकड़ कर उस का चेहरा

**सुहागरात को ही निशा के हृदय में शंका कुंडली मार कर बैठ गई और पति की मानमनुहार के स्थान पर उस की वह रात अवसाद में बीती. संदेह का आवरण हटने के बाद क्या उस का दांपत्य सहज सामान्य हो पाया?**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऊपर उठाया, "निशा, इधर देखो. क्या मैं..."

बात पूरी होने से पहले ही निशा ने एक झटके से रमेश के हाथ को परे धकेल दिया और स्वयं पीछे सरक गई.

रमेश ने शायद खुद को अपमानित महसूस किया था. वह तनिक रोष में आ गए, "क्या बात है? मेरा स्पर्श अच्छा नहीं लगा?"

निशा मौन बैठी रही. रमेश इस बार उस के बिलकुल करीब सरक आए और उसे बांहों के घेरे में लेने की चेष्टा करने लगे पर निशा झटके से पलंग से नीचे उतर कर खड़ी हो गई. उस का सारा बदन कांप रहा था.

रमेश हतप्रभ से पलंग पर बैठे उसे ही घूर रहे थे. उन का चेहरा क्रोध से तमतमा रहा था, "तुम्हें मालूम है, मैं तुम्हारा पति हूं, फिर यह कैसा अनोखा व्यवहार है तुम्हारा?"

पर निशा ने उन की आवाज की कठोरता की परवाह न कर, अपने हाथ में पकड़ा पत्र आगे कर दिया और तीखे स्वर में बोली, "किसी दूसरी स्त्री का जीवन नष्ट कर, अब मेरा जीवन भी नष्ट करना चाहते हैं आप? ऐसा मैं कदापि नहीं होने दूंगी."

"क्या? क्या कह रही हो तुम?" रमेश आश्चर्य से निशा को देख रहे थे.

"इतने भोले मत बनिए. यह पत्र सारे रहस्य खोल रहा है. खुद ही देख लीजिए. कह कर निशा ने पत्र रमेश के आगे फेंक दिया, कौन है यह लड़की विनती, जिस को झूठे झांसे देने के बाद अब आप पीछे हट गए हैं? आप इतने गिरे हुए इनसान हो सकते हैं, मैं ऐसा सोच भी नहीं सकती थी.

रमेश ने पत्र उठाया, पढ़ा और फिर तीखी निगाहों से निशा के चेहरे को देखने लगे. फिर संयत स्वर में बोले, "बस, इतना ही विश्वास है मुझ पर. अपना फैसला देने से पहले मुझ से भी कुछ शब्द सुनना जरूरी नहीं समझा तुम ने?"

"क्या सफाई देना चाहते हैं आप? शायद कोई कहानी पहले से ही गढ़ रखी होगी." निशा स्वयं को रोक नहीं पा रही थी.

"जब तुम विश्वास करने को तैयार ही नहीं तो मैं सफाई क्यों दूं?" कह कर रमेश एक झटके से पलंग से उठे. अपना तकिया उठाया और सामने पड़े सोफे पर जा कर लेट गए.

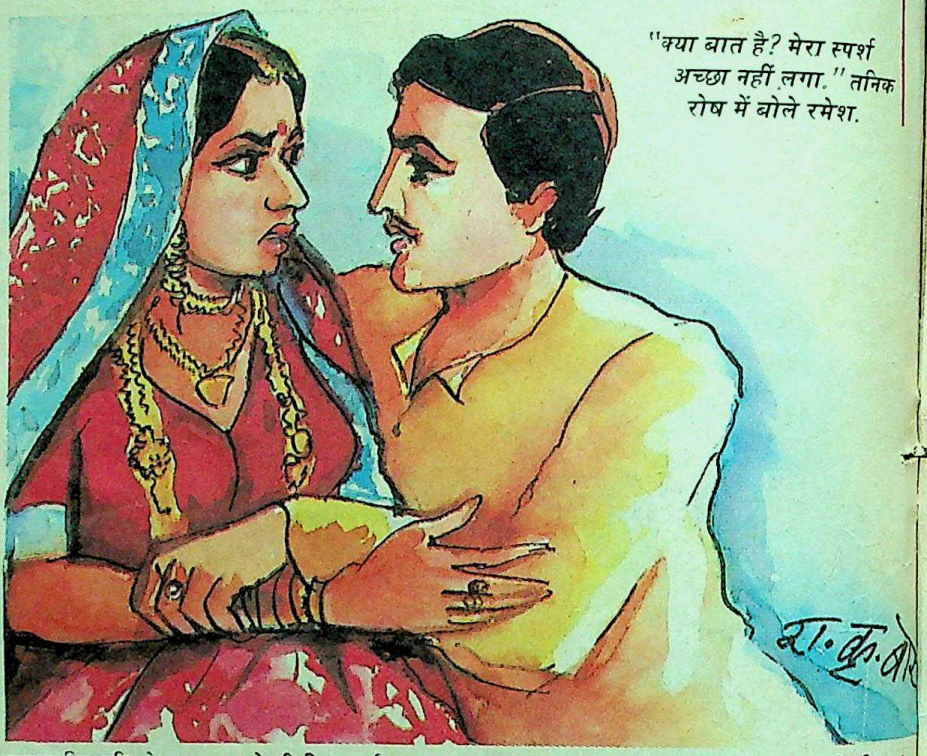
निशा अब भी पलंग के किनारे खड़ी थी.

रमेश व्यंग्यपूर्वक बोला, "सुहागसेज मुबारक हो निशाजी. सो जाइए अब." और फिर उस ने करवट बदल ली.

रातभर निशा पलंग पर अकेली पड़ी छटपटाती रही. कभी लगता, उस ने रमेश के साथ ज्यादती की है. रमेश से सारी कहानी सुन लेने के बाद ही उसे कोई निर्णय करना चाहिए था. पर तभी लगता कि रमेश जरूर दोषी होंगे, तभी तो अपनी सफाई में उन्होंने कुछ भी नहीं कहा, उलटे उसे ही डांटने लगे. ऐसे गिरे चरित्र के व्यक्ति को पति का कोई भी अधिकार वह नहीं देगी. स्वयं को हमेशा उस से एक निश्चित दूरी पर ही रखेगी.

सुबह उस की नींद खुली तो रमेश कमरे से जा चुके थे. नहाधो कर वह अपने कमरे में ही बैठी रही. सोचा, शायद कोई बुलाने आ जाएगा.

रमेश के मातापिता नहीं थे. बड़ी बहन अलका ने ही शादी का सारा प्रबंध किया था. थोड़े से रिश्तेदार ही शादी में आए थे. अधिकतर कल ही विदा हो गए थे, जो एकदो रह गए थे, उन्हें ही विदा करने में उस की ननद व्यस्त थी. उन लोगों के जाते ही निशा कमरे से



*"क्या बात है? मेरा स्पर्श अच्छा नहीं लगा." तनिक रोष में बोले रमेश.*

बाहर निकली तो ननद सामने ही मिल गई.

"अरे, इतनी जल्दी उठ गईं." वह बड़े स्वाभाविक ढंग से बोल रही थीं पर उन की अनुभवी आंखें निशा का चेहरा पढ़ने का प्रयास भी कर रही थीं. निशा का उदास, उतरा चेहरा उन्हें कुछ और ही कहानी बता रहा था. पर उन्होंने कुछ पूछा नहीं. दूसरी ही बात आरंभ कर दी, "रमेश अभी सैर से लौटा है या नहीं? कैसा नियम का पाबंद है कि आज के दिन भी अपनी सुबह की सैर को नहीं भूला." कह कर वह स्वयं ही हंस पड़ीं. और मेज पर नाश्ते की प्लेटें सजाने में व्यस्त हो गईं.

निशा चुपचाप उन्हें काम करते देखती रही. कैसे बताती उन्हें कि रमेश की कल की रात और अन्य रातों में जरा सा भी अंतर नहीं था.

निशा वापस अपने कमरे में जा कर पलंग के पायताने बैठ गई. कुछ क्षणों बाद ही रमेश आए और बिना उस से कुछ बोले अलमारी के सामने जा खड़े हुए. चुपचाप कपड़े निकाल कर स्नानघर में चले गए. आध घंटे बाद बाहर निकले तो निशा से बोले, "तुम नहा चुकी हो?"

"हां," निशा ने संक्षिप्त सा उत्तर दिया.

नाश्ते की मेज पर ही निशा ने रमेश को अपनी बहन से कहते सुना, "मैं थोड़ी देर के लिए आफिस जाऊंगा, कुछ जरूरी काम है."

"क्या कह रहे हो? आज के दिन और आफिस? नईनवेली दुलहन को ले कर कहीं घूमने का कार्यक्रम बनाते तो कोई बात भी थी. यह क्या, कल शादी हुई और आज आफिस चल दिए. तुम ने तो हद कर दी रमेश."

पर रमेश पर बहन की डांट का कोई असर नहीं हुआ.

"शादी तो अब जिंदगीभर चलनी है. काम का नुकसान क्यों करूं." और एक तीखी निगाह निशा पर डाल कर वह टेबल से उठ गए.

हतप्रभ सी बैठी अलका कभी निशा को देखती तो कभी बाहर जाते रमेश को. पर इस से पहले कि वह निशा से कुछ पूछती, निशा भी अपने कमरे की ओर दौड़ गई.

भीतर आ कर निशा ने देखा, रमेश अपने ब्रीफकेस में कागज संभाल रहे थे.

"क्या आफिस जाना जरूरी है." वह हिचकिचाते हुए पूछ ही बैठी.

"यहां बैठ कर भी क्या करूंगा. तुम्हें तो मेरे चेहरे से भी नफरत है. एक गिरा हुआ इनसान हूं न मैं." कह कर रमेश कमरे से बाहर चले गए.

शाम के समय रमेश घर लौट कर उदास, थकेथके से चुपचाप पलंग पर लेट गए. निशा सोफे पर बैठी थी. पर न तो रमेश ने उसे बुलाया और न ही निशा ने कुछ कहा.

कमरे में काफी देर खामोशी छाई रही, फिर निशा ने ही पहल की, "क्या बहुत थक गए हैं? लाइए सिर दबा दूं." और वह रमेश के सिरहाने जा बैठी. उस ने अपना हाथ रमेश के माथे पर रखा ही था कि रमेश ने उसे परे हटा



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उच्चकोटि फैशन सिल्क विराट संग्रह

१०० प्रतिशत विशुद्ध सिल्क
असली जरी

**क्यों** कि रंगीन दुनिया आपके जीवन का अंग है... इस दिशा में को-ऑपटेक्स अपने रंग-विरंग के उत्कृष्ट विशुद्ध सिल्कों द्वारा इनकी मोहकता पर जादू की तरह कब्जा कर लेता है ।

**अपने सुन्दर क्षणों में को-ऑपटेक्स को अंग बना डालें ।**

को-ऑपटेक्स
तमिलनाडु हैण्डलूम्स

भारत में सबसे अधिक बिकने वाला "हैण्डलूम वस्त्र"

एक ही जगह पर आपके परिवार, आपके घर के लिए फैशन से भरपूर दूकान ।

• साड़ियाँ— कॉटन, पोलियस्टर, सिल्क • शर्टिंग • सूटिंग • फर्निशिंग • बेडशीट • तौलिया • धोती • लुंगी

DIPR/1765/MS88/HTA

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिया, "धन्यवाद. मैं ठीक हूं. मुझे हाथ मत लगाओ." और वह करवट बदल कर लेट गए. इस तिरस्कार से निशा की आंखों में आंसू आ गए.

सारा दिन निशा ने कैसे काटा था वही जानती थी. ननद के सामने ज्यादा नहीं पड़ी थी कि वह कहीं कुछ पूछ न लें. बस खाने की मेज पर ही उन से थोड़ी बातचीत हुई थी. घर के बारे में ही वह समझाती रही थीं. वह भी एकाध दिन में लौटने वाली थीं. ननदोई तो कल ही बच्चों को ले कर चले गए थे.

निशा का मन यह सोचसोच कर ही डूबता रहा था कि ननद के चले जाने के बाद वह कैसे अजनबी और फरेबी इनसान के साथ इस घर में अकेली रहेगी. रहरह कर रमेश पर गुस्सा आता रहा था कि कहीं और दिल लगाया हुआ था तो उस का हाथ क्यों थामा? और अब कैसा रवैया अपना रहे हैं? एक तो चोरी ऊपर से सीनाजोरी. बजाय माफी मांगने के और अकड़ रहे हैं. हुंह, अकड़ते रहें, वह भी नहीं झुकेगी. वह उठी और बाहर बालकनी में जा कर खड़ी हो गई.

दो दिन बाद उस की ननद चली गई. बस घर में रह गए वे दोनों और उन के बीच लगातार बढ़ती शक व घृणा की दीवार, जिसे तोड़ने में पहल दोनों में से कोई भी नहीं कर रहा था.

निशा ने अपनी भारी साड़ियां सब उठा कर अलमारी में बंद कर दीं. हलकीहलकी सिर्फ चारपांच साड़ियां ही रोजमर्रा के पहनने के लिए रख लीं. शौक से खरीदा मेकअप का सामान व आभूषण सब शृंगार मेज की दराज में ही पड़े रह गए.

रमेश सुबह के गए रात को घर लौटते. दोनों के बीच कोई ढंग की बात ही न होती. निशा की तरफ रमेश आंख उठा कर देखने की जरूरत ही न समझते. और वह भी सजतीसंवरती किस के लिए.

इसी तनातनी में आठ दिन बीत गए. बहन के जाने के बाद से ही रमेश ने दूसरे कमरे में सोना शुरू कर दिया था. निशा अब दिनरात अकेली रहती और भीतर ही भीतर छटपटाती रहती.

बारबार सोचती, इन परिस्थितियों के लिए कौन उत्तरदायी था, वह या रमेश? कभी लगता, उस से ही ज्यादती हो गई. वह ही झुक जाए तो शायद तनाव कम हो जाए. फिर सोचती, मैं क्यों झुकूं? गलती पर तो वह हैं. संधि के लिए तो हाथ उन्हें बढ़ाना चाहिए."

बस इसी ऊहापोह में वह मौन रहती और रमेश के व्यवहार को और भी शंकित दृष्टि से देखने लगती.

उस शाम रमेश घर आए तो चाय पीते हुए बोले, "आज रात का खाना हमारा बाहर है. आठ बजे तैयार हो जाना."

"किस के यहां?" निशा ने उत्सुकता से पूछा.

"मेरे एक दोस्त अशोक के यहां. वह हमारी शादी की खुशी में पार्टी दे रहा है." कह कर रमेश व्यंग्य से मुसकरा दिए.

पर निशा इस समय कोई भी कड़वी बात नहीं करना चाहती थी. वह चुपचाप मेज से उठ गई.

शादी के बाद आज पहली बार उसे बाहर जाने का मौका मिल रहा था. सो, उस ने बड़ी उमंग से खुद को सजायासंवारा. शायद उस का अवचेतन मन रमेश को रिझाने की कोशिश में लगा था.

रमेश ने भी जब उसे देखा तो उन की आंखें भी अनायास ही प्रशंसा से भर उठीं. पर फिर शीघ्र ही उन्होंने नजरें दूसरी ओर घुमा लीं. निशा का मन थोड़ा आहत तो हुआ पर अपने मन की पीड़ा को छिपाती, वह भी रमेश की बगल में चुपचाप कार में बैठ गई.

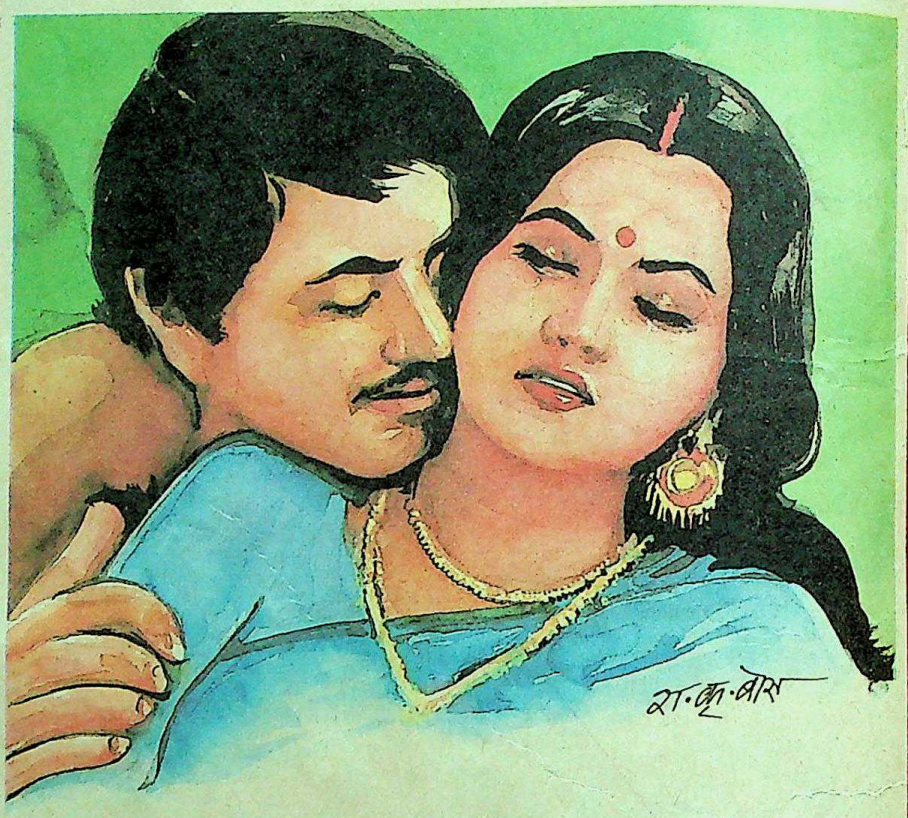
पार्टी में काफी लोग आमंत्रित थे. अशोक और उस की पत्नी दोनों ही बड़े हंसमुख और मिलनसार थे. बड़ी आत्मीयता से वे दोनों से मिले. शीघ्र ही और भी कई लोगों ने रमेश और निशा को घेर लिया. कुछ समय बाद औरतों की टोली अलग बन गई. निशा भी उन्हीं में बैठी, मीठी चुहलबाजी का आनंद लेती रही.

उधर रमेश भी दोस्तों से घिरे खड़े थे. जब कभी उन की मुक्त हंसी निशा के कानों में सुनाई देती, निशा का मन कसक उठता. वह सोचने लगी, मेरे हिस्से में यह हंसी क्यों नहीं?

उधर रमेश की निगाहें बराबर निशा पर टिकी थीं, इस से वह अनभिज्ञ ही थी.

पर रमेश के एक मनचले दोस्त ने इस पर गौर किया तो परिहास के स्वर में कह उठा, "यार, क्या बीवी से थोड़ी देर के लिए जुदा होने में भी तकलीफ हो रही है? कहो तो भाभी को यहीं तुम्हारे पहलू में ला कर खड़ा कर दें," सुन कर सभी हंस पड़े.

रमेश मुसकरा दिए और वह दोस्त सचमुच ही निशा को खींच कर अपनी मंडली में ले आया और रमेश से बोला, "लो संभालो अपनी बीवी को," फिर निशा से हंस कर बोला, "भाभीजी, आप ने ऐसा कौन सा जादू कर दिया है हमारे दोस्त पर कि हर वक्त उस की आंखें आप का ही पीछा करती रहती हैं. हां भई, पत्नी सुंदर हो तो यह मुसीबत तो होती ही है."




*"रोने से कोई समस्या हल नहीं होती. आओ आज वादा करें कि आज के बाद एकदूसरे पर शक नहीं करेंगे."*

दोस्त की चुहलबाजी से रमेश की मुसकान थोड़ी फीकी पड़ गई और निशा तो मानो धरती में ही गड़ गई. अपने वैवाहिक जीवन की सचाई को वह अच्छी तरह समझ रही थी.

घर आ कर निशा चुपचाप अपने कपड़े बदलने स्नानघर में चली गई. कपड़े बदल कर जब वह बाहर निकली तो अचकचा कर दरवाजे में ही खड़ी हो गई. रमेश सामने कुरसी पर आंखें बंद किए बैठे थे. चेहरे पर एक अजीब सी वीरानी छाई थी.

"क्या तबीयत ठीक नहीं?" निशा ने घबराए स्वर में पूछा.

"हां, सिर में दर्द हो रहा है."

"मैं दबा दूं?" हिचकिचाते हुए निशा ने कहा.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रमेश ने निशा का हाथ पकड़ कर अपने माथे पर रख दिया.

कुरसी की बगल में खड़ी हो कर वह रमेश का सिर दबाने लगी. थोड़ी ही देर बाद अचानक रमेश ने आंखें खोलीं. निशा को अपने इतने समीप पा कर उन की बांहें क्षणांश में ही उस के चारों ओर कस गईं.

"यह क्या कर रहे हैं आप?" निशा एकाएक घबरा उठी.

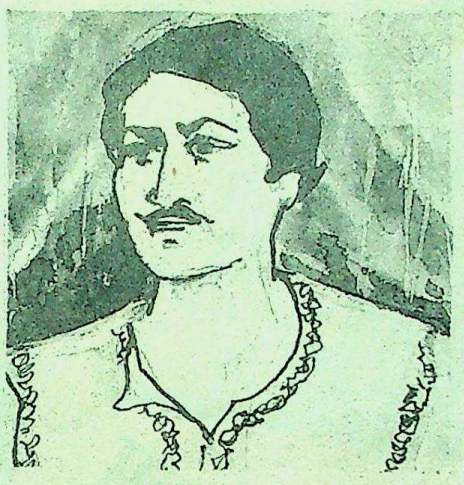
"वही जो मुझे बहुत पहले करना चाहिए था. तुम ने मुझे बहुत तड़पाया है. अब और सब्र नहीं होता."

निशा ने भी परे हटने का कोई प्रयास नहीं किया. इन्हीं क्षणों के लिए उस का अंतर्मन न जाने कब से तड़प रहा था.

सहसा रमेश ने अपनी भावनाओं पर काबू पाते हुए नजरें ऊपर उठाईं और धीमे स्वर में बोले, "शक की कैसी रेतीली बुनियाद पर हम ने अपने नए जीवन की इमारत खड़ी करने की कोशिश की है? मेरा विश्वास करो निशा, मैं बिलकुल निर्दोष हूं. परिस्थितियों के भंवर में फंसा बहुत छटपटाता रहा हूं. अब और बरदाश्त नहीं होता. मुझ से यह दूरी और नहीं सही जाती."

पति की विह्वल प्रेम पुकार सुन कर भी निशा का मन पूरी तरह नहीं पसीजा. शक का शैतान अभी भी उस के मन को कोच रहा था. इसी लिए उस के मुंह से निकल ही गया. "तो वह विनती कौन है? आप से उस के क्या संबंध हैं?"

रमेश कुछ क्षणों तक निशा के चेहरे को गौर से देखते रहे. फिर बेचैन से कमरे में इधरउधर घूमने लगे. कुछ देर बाद निशा के सामने आ खड़े हुए और दृढ़ स्वर में बोले, "आज मैं तुम्हारी सारी जिज्ञासा शांत कर देता



हूं. पर, आज के बाद विनती का कभी नाम भी मत लेना. मैं उस से नफरत करता हूं. विनती हमारे आफिस के एक उच्चाधिकारी की बेटी है. नाम भारतीय, पर चलन सब विदेशी. बीसियों लड़कों के साथ गुलछर्रे उड़ाने के बाद मुझे भी अपने जाल में फंसाना चाहती थी. मैं ने बढ़ावा नहीं दिया तो चिढ़ गई. मेरी शादी पक्की होने की खबर जब उसे मिली तो धमकी दे गई थी कि मुझे बरबाद कर के रहेगी."

तब मैं ने समझा था कि उस की धमकी सिर्फ कोरी धमकी ही थी. पर झूठा पत्र लिख कर जैसा जहर वह मेरे विवाहित जीवन में भर गई, उस की मैं ने कभी कल्पना भी न की थी. लेकिन अब उस की मैं ने वह खबर ली है कि कहीं मुंह दिखाने लायक नहीं रही.

उस से भी ज्यादा मुझे तुम्हारे ऊपर गुस्सा आया. बिना जानेबूझे कि असलियत क्या है, तुम ने उसी की बात को सच मान, मुझे दोषी करार दे दिया. जितना मैं उस के पत्र से आहत हुआ था, उस से कहीं अधिक मैं तुम्हारे द्वारा लगाए हुए आरोप से व्यथित हुआ था. "एक गिरा हुआ इनसान, यही शब्द थे न तुम्हारे?"

निशा ने रमेश के होंठों के आगे हाथ रख दिया, "कृपया, उस रात की बातें, अब और याद मत दिलाइए. मैं बहुत शर्मिंदा हूं. मुझे माफ कर दीजिए." और वह अपने हाथों में मुंह छिपा कर सिसकने लगी.

"रोने से कोई समस्या हल नहीं होती. आओ, आज वादा करें कि बिना कारण जाने दूसरों की बातों में आ कर कभी भी एकदूसरे पर शक नहीं करेंगे. शक के काले सायों से अपने जीवन को अब कभी अंधकारमय नहीं होने देंगे. विश्वास की दृढ़ नींव पर ही हम अपने विवाहित जीवन की सुंदर इमारत बनाएंगे." •


सुंदरी संजीवनी का सेवन देता है नित्य नवयौवन

सुंदरी संजीवनी®

स्त्रियों की तंदुरुस्ती के लिए

स्त्री - सहज दुर्बलताएँ, हर प्रकार के प्रदर, गर्भाशय एवं मासिकधर्म की सभी विकृतियों में आराम पहुँचाता है। चुस्त व आधुनिक महिलाओं के लिए महत्त्वपूर्ण औषध। यह एक हानि रहित, विश्वसनीय और स्थायी लाभप्रद बेजोड आयुर्वेदिक टॉनिक।

दवाईयों की प्रत्येक दुकान में प्राप्य

शाखायें :
(१) ८/६, जमुना भैरों, बेलन गंज, आगरा - २८२ ००४ (यु.पी.)
(२) एफ/७५, रीको अंबाजी इन्डस्ट्रीयल एस्टेट, आबूरोड - ३०७ ०२६ (राजस्थान)

ESTD. 1894
ऊंझा आयुर्वेदिक फार्मेसी
ऊंझा (उ.गुजरात) 384170


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चुटकी की चुटकियां

ज़िन्दगी की भोली-भाली मस्तियां

चुटकी पान मसाला प्यार के रिश्तों में एक अनोखी ताज़गी और मीठी-मीठी महक लाता है। हर मौके, हर महफ़िल में रंग जमाता है। सौंफ़, छुआरा और इलायची वाला चुटकी पान मसाला कितना है निराला!

अब नये सजधज के साथ नये आकर्षक पॉउचपैक में!

## प्यार का मस्ती भरा एहसास चुटकी पान मसाला!

जैसे बने ही हों एक दूजे के लिए

आकर्षक पैक में

दुलहन के लिए

## उपहार सेट

देने वाला भी खुश
लेने वाला भी खुश

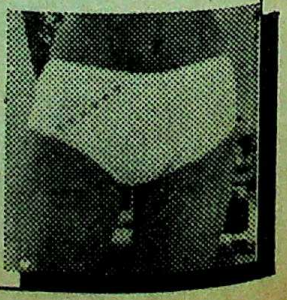
## BRIDAL FORM®

वक्षस्थल की साजसंवार के लिए लाजवाब

सूचीपत्र मुफ्त मंगाएं

माल वी.पी.पी. से भी उपलब्ध

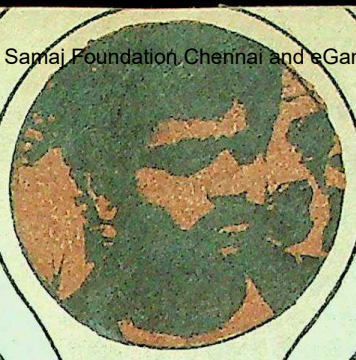
निर्माता :
के.आर. विट्ठल
13, त्रिकमजी खिया मार्ग,
बंबई-400002 दूरभाष : 317919



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सांप की कुंडली में फंसे अतिरिक्त संबंध



**विवाहेतर संबंध भले ही वर्तमान में मानसिक तृप्ति दे दें, पर जीवन की किसी संध्या पर वे कभीकभी ऐसी तीखी गंध में भी परिवर्तित हो जाते हैं कि उन विषाक्त क्षणों को बस फिर ढोने के सिवा कोई चारा नहीं बचता.**

जीवन की डगर पर सीधे चलते कदम कब अनजाने, अनचाहे किसी दूसरी पगडंडी से जा मिलते हैं, पता ही नहीं लगता. लेकिन कदमों को संभालने व लौटाने की बात की आवश्यकता मन में लगी रेशमी गांठें नहीं समझतीं. कई बार ऐसा होता है कि कितना भी गलत और ठीक हिसाब से गांठ खोलने की कोशिश करें, मन के बंधन और भी अधिक कसते चले जाते हैं. क्यों बंध जाता है मन? अपने घर, गली, आंगन से बेगाना हो, वह क्यों किसी वर्जित द्वार पर आह्वान के उदास स्वरों से पुकारने लगता है?

इन संबंधों में कितनी पीड़ा, कितनी कसक है, यह सिर्फ वही समझ सकता है, जिस ने इस व्यथा को सहन किया हो. बरबस याद हो उठती है प्रसिद्ध चित्रकार विंसेंट वान गोग (1853-90) की सहनशीलता. उन की प्रेमिका के पिता को यह संबंध स्वीकार नहीं था. उन्होंने विंसेंट वान गोग के संग बहुत क्रूरतापूर्ण

*प्रेम में पागलपन की हद तक जाने वाला प्रेमी विंसेंट वान गोग.*

परिहास किया, 'तुम अपना हाथ जलती मोमबत्ती के ऊपर रख कर जितनी देर खड़े रहोगे, उतनी देर तक मेरी बेटी को निहार सकोगे.'

विंसेंट वान गोग ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया. वातावरण में विंसेंट के जलते हुए मांस की गंध भर उठी और विंसेंट की आंखों में उस की प्रेयसी की प्रेरणा साकार हो उठी. अचानक ही प्रेमिका के पिता ने मोमबत्ती की लौ को गोली मार दी और कहा, "विंसेंट, तुम पागल हो गए हो, चले जाओ यहां से."

विवाह बंधन द्वारा लगाई गई सीमारेखा जब एक बार हटती है तो पारिवारिक सुखशांति के भंग होने का सिलसिला शुरू हो जाता है. और इस सिलसिले का अंत कभीकभी भयानक नतीजे पर जा पहुंचता है.

24 जून, 1988 को दिल्ली की नवविकसित कालोनी पश्चिम विहार के निवासी हरीश अरोड़ा की पत्नी इंदु अरोड़ा के विवाहेतर यौन संबंधों की परिणति भी ऐसे ही हुई. इंदु अरोड़ा व अजीत सेठ के प्रेम संबंधों को निर्द्वंद्व बनाने की खातिर जिस तरह इंदु अरोड़ा के दो मासूम बच्चों को आग में जिंदा जलाया गया, उसे विवाहेतर प्रेम संबंधों की सब से बड़ी त्रासदी कहा जा सकता है.

इंदु अरोड़ा के पास वह सब कुछ था, जिस की कल्पना कोई युवती विवाह से पूर्व करती है, धनदौलत, कार, मकान, दो प्यारे बच्चे (सनी और शिखा) और पति का प्यार. मगर इस छः वर्षीय सुखी विवाहित जीवन के सुखी घरौंदे को इंदु की असीमित आकांक्षाओं ने उस समय तोड़ना शुरू कर दिया, जब हरीश और इंदु के बीच अजीत सेठ का आगमन हुआ.

क्यों बन जाते हैं ऐसे संबंध? कदमों के नीचे तर्क का आधार ही नहीं होता? क्यों मन अंधी गली के रेशमी अंधेरों में भटक जाता है, जहां से वापस लौटने का कोई मार्ग ही शेष नहीं होता? पूछने पर कुछ ऐसा कहा था वीरेंद्र सिन्हा ने, "मन के संबंधों के बीच उचितअनुचित की सीमारेखा क्यों ढूंढ रही हैं? मैं अनुभव के आधार पर कह सकता हूं कि उचित कहे जाने वाले संबंध ही आदमी को अधिक त्रास देते हैं. मैं ने सोचा नहीं था कि विवाह के अतिरिक्त भी मैं कभी किसी से जुड़ जाऊंगा. कौन से हालात आदमी की समूची विचारधारा कब बदल दें, पता ही नहीं चलता.

"मैं आम आदमी की ही तरह अपनी गृहस्थी चला रहा था. मेरी पत्नी का कार्यक्षेत्र बहुत बड़ा है. वह कालिज में प्रवक्ता है. विभिन्न पत्रपत्रिकाओं में लेख, कविताएं आदि लिखती है. मैं लखनऊ में बहुत बीमार हो गया. मेरी पत्नी उस समय बच्चों के साथ अपने मायके दिल्ली गई हुई थी. मेरे मित्रों ने उन्हें सूचना दी, फोन भी किया. लेकिन उस ने वापस आने की जरूरत ही नहीं समझी. बीमारी से टूटा शरीर और अपने कहे जाने वाले संबंधों की उपेक्षा से मैं इतना हताश हो गया कि दिल चाहता था, मर जाऊं.

"उस समय मेरे मित्र की पत्नी ने हर तरह से मुझे फिर से जीवन के प्रति आस्थावान बनाया. उन के पास तो किसी भी तरह के संबंध का अधिकार नहीं था. आज वह मेरे इतने निकट हैं, जितना कोई दूसरा नहीं. अनुचित है न? पर मेरी विवशता है.

"मेरी पत्नी अपनी साहित्यिक दृष्टि के बाद भी मेरी पीड़ा से सदा अनजान रही. पतिपत्नी के संबंधों की प्रगाढ़ अनुभूति मेरे लिए क्षीण हो गई.

"मेरी पत्नी तो भावनाओं को कलम से कैद करने वाली लेखिका है. फिर कैसे पति के





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*विवाहेतर संबंधों की सब से बड़ी त्रासदी इंदु अरोड़ा प्रकरण. किसे क्या मिला?*

भावुक मन और बीमार शरीर की पुकार को अनसुना कर सकी? बस, तभी से लगाव जैसी भावना मेरे मन से टूट गई. बच्चों को सही परिवेश देने के लिए ही हम दोनों साथ हैं.

"मेरे मित्र की पत्नी मेरे जीवन से बहुत गहराई से जुड़ी है. मुझे जब भी कमजोर क्षणों में ममतामयी सहचरी व परामर्श देने योग्य साथी की जरूरत होती है तो मैं उन्हीं का आश्रय लेता हूं. यहां पर विशेष रूप से मैं कहना चाहूंगा कि मेरे लिए मेरी पत्नी का होना भले ही गौण हो किंतु उन के व मेरे लिए मेरे दोस्त का अस्तित्व मुख्य है. हमारे संबंध सदा ही मर्यादा की सीमारेखा के अंदर ही रहे और रहेंगे. जिसे पाया नहीं जा सकता, मानव मन में उसी का प्रलोभन अधिक होता है.

"स्त्री एक प्रेरणा है, जिस में पुरुष प्रेरणा, समर्थन व प्रेम का आश्रय ढूंढता है. जिस ने सही साथी पा लिया, उस के लिए तो भटकाव का प्रश्न ही नहीं, किंतु मेरे जैसे पुरुषों की स्थिति विचित्र होती है. मैं जितेंद्रिय होने का दावा नहीं करना चाहता. कितनी ही महिलाओं व युवतियों के अंतरंग संबंधों के बाद भी मन कहीं बेहद रीता है. यह मन का खालीपन बहुत त्रास देता है. इसे भरने के लिए सभी तरह की अति कर के देख ली. मन का सूनापन ज्यों का त्यों बना है, खंडहर के अंदर की गूंज सा सन्नाटा आदमी को जैसे निगल जाएगा.

"कभीकभी रवींद्रनाथ ठाकुर की ये पंक्तियां बड़ी सच लगती हैं. 'इस चांदसितारों से भरी दुनिया की हर चीज मुझे मिल जाए, फिर भी और, और की मैं कामना करूंगा. बस, केवल वह और नदी के किनारे एक कुटिया हो, मुझे और कुछ नहीं चाहिए.'

"सवाल सिर्फ उस के पाने का है, जिस के मिलने से पूरी सृष्टि ही संपूर्ण लगती है. बिना उस के जिंदगी भटकाव का एक लंबा सफर ही तो है." वीरेंद्र सिन्हा को सुन कर लगता था, जैसे वह अपनेआप से ही बातें कर रहे हैं, महज एक संयोग था कि मैं वहां थी.

फिल्म लेखक व निर्देशक महेश भट्ट से इस विषय पर बातचीत करना विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण इस अर्थ में लगा कि उन्होंने ऐसे संबंधों को जिया है. स्वीकारा ही नहीं है, अपितु फिल्म के परदे पर भी उतारा है.

महेश भट्ट पत्नी को बौद्धिक विकास के लिए अड़चन मानते हैं. उन के लिए नए संबंध हस्पताल में दी गई आक्सीजन की तरह हैं, जिन में ताजगी है, स्फूर्ति है, नई चुनौतियां हैं और नए आयाम हैं. महेश भट्ट ने कहा, "सिर्फ शादी होने से ही आप के विचार, आप की भावनाएं एक व्यक्ति पर केंद्रित नहीं हो जातीं. संबंध हमेशा एक से नहीं रहते, प्रगाढ़ होते हैं या तटस्थ हो कर सीमित होते चले जाते हैं. जीवन में हम कितने मित्र बनाते हैं, हर मित्र से मित्रता का स्तर व कारण अलग होता है. महिलाओं के साथ संबंधों की सीमारेखा का औचित्य विवाह के बाद क्यों नापातोला जाता है? केवल विवाह होने ही से पुरुष अन्य नारियों के आकर्षण व मैत्री से भला क्यों अपनेआप को वंचित करे. वैसे तो यह बात अलग है कि परोक्ष रूप से प्रगाढ़ संबंध होने पर भी पुरुष सामाजिक रूप में ऐसे संबंध स्वीकार नहीं कर सकते.

"अकसर महिलाएं (विशेषतः भारतीय) यह समझती हैं कि उन की सारी शिक्षा, सारा ज्ञान व आकर्षण केवल 'पति' नाम के प्राणी की प्राप्ति तक ही था. बस, पति को अपनी परम उपलब्धि मान कर विवाह के बाद पति के आर्थिक व सामाजिक स्तर पर अमरबेल की तरह पलने लगती हैं और अपना व्यक्तित्व ही खो देती हैं. ऐसी दशा में पति के लिए दो ही रास्ते रह जाते हैं, या तो वह अपने पर निर्भर पत्नी के साथ ही अपने भावनात्मक जीवन की इतिश्री मान कर संतोष करे अथवा अपने भावनात्मक और मानसिक स्तर का साथी कहीं और खोजे.

"मैं दूसरे पुरुषों की बात नहीं जानता,

*महेश भट्ट : नए संबंध बनाने के हिमायती.*

अपने जिए अनुभव के आधार पर कह सकता हूं. पुरुष जब अन्य महिलाओं से संबंध स्थापित करते हैं, तब मानसिक सामंजस्य की भावना ही अधिक होती है, शरीर तो अनायास ही साथ देता है. हर संबंध कुछ न कुछ नई प्रेरणा, नया अनुभव दे कर जाता है.

"समाज में इन संबंधों के प्रति क्या टीकाटिप्पणी होती है, वह मैं भी नहीं जानता. मेरे लिए इतना जरूर है कि ये संबंध मेरी रचनात्मक प्रवृत्ति के सृजन के लिए बेहद जरूरी हैं. पानी भी एक जगह बहुत दिन तक रहे तो सड़ जाता है. एक जगह ठहरे हुए संबंध बड़े बोझिल हो जाते हैं. मेरी दृष्टि में नारी का बौद्धिक होना बहुत जरूरी है. शारीरिक आकर्षण भी अपना स्थान रखता है, इसे मैं अस्वीकार नहीं करता, लेकिन वह भी बौद्धिकता के सामंजस्य से ही रुचिकर प्रतीत होता है. इन अतिरिक्त संबंधों के बनने में मैं किसी को भी दोष नहीं देता, ये संबंध तो अनायास, अनजाने में उमड़ने वाले भावनात्मक ज्वर के समान हैं, जिन्हें रोका या दबाया नहीं जा सकता, छिपाया भले ही जाए.

"नारी के लिए उस का व्यक्तित्व और निजी विचारधारा का होना बहुत जरूरी है, जो केवल आत्मनिर्भर हो कर ही पाई जा सकती है. आज भी जहां तक निजी चिंतन व निर्णय लेने की शक्ति का प्रश्न है, बहुत कम महिलाएं ही आत्मनिर्भर मिलेंगी. कितनी महिलाएं हैं जो स्वतंत्र रूप से अपने विवाह, तलाक या नौकरी के विषय में पूरी तरह से आत्मनिर्भर हो कर निर्णय ले सकती हैं? ऐसी नारी जो अपनी पहचान खुद नहीं रखती, वह किसी के मन में अपनी छवि क्या बनाएगी?"

महेश भट्ट का निष्कर्ष है कि पुरुष व नारी के संबंध सदा से ही असीम हैं और आगे भी ऐसे ही रहेंगे. मूल बात है, मानव मन की संतुष्टि, जीवन की चरमसीमा तक पूर्णता से जीने की इच्छा, उपभोग करने की क्षमता और इस के लिए अतिरिक्त कहे जाने वाले संबंधों को नकारा नहीं जा सकता, इन संबंधों से जीवन में जो तूफान आ सकता है, परिवार की ही नहीं, खुद की भी नैया डूब सकती है या अपाहिज कर किसी वीरान किनारे पर पटक सकती है, महेश भट्ट इसे सोचने के लिए तैयार नहीं हैं.

अजय गोयल एक समृद्ध उद्योगपति हैं. उन के भी खुद ऐसे ही संबंधों के चर्चे हवाओं में उड़ रहे थे. उन का दृष्टिकोण क्षोभ भरा है. वह दमघोंटू वातावरण से निकलने के लिए सात फेरों के बंधन ढीले किए हुए हैं.

उन का कहना है, "अतिरिक्त संबंधों के औचित्य की बात बहुत संकुचित वृत्ति की द्योतक है. मुख्य प्रश्न है, क्या आदमी विवाह के बाद सही माने में खुशहाल जिंदगी जी सकता है. वैसे हर आदमी की जिंदगी और जीने का तरीका दूसरे आदमी से अलग होता है. वैसे अपने जिए गए जीवन के आधार पर मैं कह सकता हूं कि यह अतिरिक्त संबंधों की ही



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

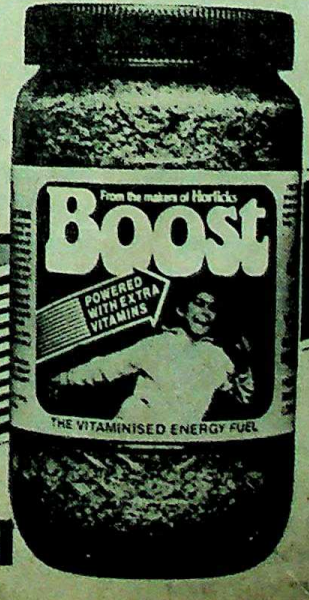
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चैम्पियन का नया राज़!

"अधिक विटामिनों द्वारा अधिक शक्ति – जब मुझे इनकी ख़ास ज़रूरत होती है।"

**अधिक विटामिनों की शक्ति:**

बूस्ट में अब अधिक विटामिन हैं। विशेषरूप से चुने गए विटामिन, जो बढ़ते हुए बच्चों की हर दिन की आवश्यकता के लिए शक्ति का भंडार बनाते हैं।




अधिक विटामिन, अधिक शक्ति

# बूस्ट

## विटामिन-युक्त शक्ति का ईंधन

HTA 6008HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शक्ति है, जिस के आधार पर मैं जीवन की सब कड़वाहटें सहने में समर्थ रहा हूं. यदि सामाजिक संबंधों के आधार पर उन्हें संबोधित करूं तो वह उपपत्नी का स्थान भी नहीं पा सकती. लेकिन मेरे जीवन की पूरी शक्ति का संबल उन्हीं से जुड़ा है.

"कोई भी बुद्धिमान आदमी ऐसा समझबूझ कर नहीं करता. व्यवसाय की मारामारी के बाद आदमी घर में सुखशांति के क्षण ढूंढता है. घर में दिनरात किटकिट हो तब काम के बाद घर लौटना सजा से कम नहीं लगता. कुछ ऐसी ही सजा से खुद को बचाने के लिए मैं दिनरात अपने को ज्यादा से ज्यादा काम में व्यस्त रखने का प्रयत्न करता. जाहिर है, कमाई भी बढ़ रही थी. घर में सब सुविधाएं जुटा कर भी मैं सुख नहीं पा सका. मातापिता, बहन और पत्नी के बीच घर कुरुक्षेत्र बना हुआ था. जहां किसी को भी मेरी देखभाल की चिंता न थी. इन झंझटों के बीच लगता था, सब कुछ छोड़ कर कहीं चला जाऊं.

"कुछ ऐसे ही तनाव के क्षणों में अनजाने ही मैं अपनी निजी सहायिका के अत्यंत निकट आ गया. मेरे जीवन का कोई भी पक्ष इन से छिपा हुआ नहीं है. अपने काम से निबट कर ही कुछ फुरसत के क्षण हम साथ बिताते हैं. पहले भी घर में देर से जाता था, आज भी देर से ही जाता हूं. मेरे तब और अब के जीवन में जमीनआसमान का अंतर है. जहां पहले पूरी दुनिया सूनी लगती थी और मन उदास, वहां अब जिंदगी जीने लायक लगने लगी है. किसी एक का भावनात्मक आधार जीवन में इतना बदलाव ला सकता है, मैं सोच भी नहीं सकता था.

"मैं ने इन संबंधों के बीच उचित अथवा अनुचित का लेखाजोखा कभी नहीं किया, लेकिन यदि ये अनुचित हों तब भी मुझे खेद नहीं है. जब पहले मैं ने पूरी जिंदगी नैतिकतापूर्वक बिताई थी, तब कौन सा सुख पाया था. इन अतिरिक्त कहे जाने वाले संबंधों की ही कोमलता पर मेरे जैसे बहुत से लोगों की जिंदगी स्थिर है. विवाह करने की एक भूल की सजा अगर पूरी जिंदगी भोगनी है, तब इन्हीं संबंधों का आश्रय लेना इसलिए भी विवशता बन जाती है कि सामाजिक प्रतिष्ठा के नाम पर तलाक नहीं ले सकते. बच्चों के भविष्य को देख कर दूसरी शादी नहीं कर सकते. अब अपनी छोटीछोटी खुशियां जीने के लिए यही एक रास्ता रह जाता है. इस से न तो परिवार की हानि है, न समाज की. यह तो दो समान विचारधारा वाले व्यक्तित्वों का सहज मेल है."

पुरुषों के दृष्टिकोण से महिलाओं के अनुभव बिलकुल ही भिन्न हैं. महिलाएं यदि चारदीवारी लांघती हैं तो स्नेह, सहानुभूति की आशा में ही, उन्हें सामाजिक भय ज्यादा होता है. उन के चरित्र पर लगे धब्बे सड़कों के विज्ञापन होर्डिंगों की तरह विशाल लगने लगते हैं. फिर भी वे संत्रास, शक, अवहेलना के बदले कहीं कुछ और की तलाश में प्रतिबंधों को तोड़ने पर उतर आती हैं.

रीता भाटिया एक उभरती हुई गायिका हैं. इन के अनुभव इन की जिंदगी की कटुताओं से उत्पन्न अलग ही विचारधारा प्रस्तुत करते हैं.

रीता का कहना है, "मैं ने तीन वर्षों की मैत्री के बाद प्रेम विवाह किया. मैं गायन नहीं छोड़ सकती, यह जानते हुए भी इन्होंने मुझ से शादी की थी. विवाह से पूर्व इन्हें पूरी तरह से मेरे परिचितों का विस्तृत दायरा भी पता था, किंतु शादी करते ही पति की उदार मानसिकता सिकुड़ने लगी. हर मिलनेजुलने वाले व्यक्ति से इन्हें शंका होती. इन्हीं शंकाओं के कारण रोज ही झगड़ा होने लगा. विवाह के दो वर्ष व्यतीत होने पर एक बेटा होने के बाद मेरी सहनशक्ति भी समाप्त हो चली थी.

"मेरे पति हर बात की पूछताछ करते, फिर भी संतुष्ट नहीं होते थे, शादी की पाबंदी न हुई, दरोगा की कचहरी हो गई. और हमारे संबंधों की कटुता का अंत तलाक के रूप में हुआ. मेरे तलाक लेने के प्रति पुरुषों का रुख इतना खराब नहीं था, जितना कि महिलाओं का. मैं नारी स्वतंत्रता के लिए झगड़ा करने का विचार नहीं रखती, क्योंकि स्वतंत्रता हमें कहीं बाहर से नहीं, अपनेआप से ही लेनी है.

"तलाक के बाद संगीत कार्यक्रमों आदि के पूर्वाभ्यास के समय पता नहीं क्यों मेरे पुरुष सह कलाकारों को लगता था कि मैं हर तरह का स्वतंत्र व्यवहार (कुछ पाश्चात्य उन्मुक्त विचारधारा से प्रभावित) भी कर सकती हूं और उन का छिछोरा व्यवहार सह भी लूंगी. वे बड़ी कुशलता से फंदा फेंकते, 'आप बड़ी बहादुर औरत हैं, आप पर हर रंग खिलता है. आप के संग हर पल का जीना सार्थक है, आदिआदि.'

"मैं बड़ी उत्सुकता से उन के शब्दों के अर्थ समझती. चंद वाक्य कुछ दिन में खत्म हो जाते और बात मूल विषय पर आ जाती, 'क्या समारोह के बाद आप हमारे साथ रात्रिभोज ले सकती हैं? रात्रिभोज के बाद की मनशा भी इशारों में जता दी जाती. मेरे स्पष्ट रूप में अस्वीकार करने के बाद वे थोड़े दिन खिंचेखिंचे रहते, फिर उन्हीं के द्वारा उड़तेफिरते जुमले सुनने को मिलते, 'भई, बड़ी तेज है, हम ने ही किनारा कर लिया.'

"यह है हमारे समाज में पुरुष की मानसिकता और नारी स्वतंत्रता की पीड़ा. अनेक पुरुष मित्रों ने बड़े उदार विचारों की शिक्षा दी. इस तरह के संबंधों की सार्थकता बताई. किंतु मजे की बात यह है, ऐसे स्वतंत्र जीवन का मार्ग सुझाने वाले ये उदार पुरुष अपने घरपरिवार के लिए बड़ी मर्यादा वाले हैं, उन के घर की नारी चारदीवारी के भीतर ही रहनी चाहिए."

रीता भाटिया इस बारे में कहती हुई बहुत कटु हो बैठती हैं, "इन अतिरिक्त कहे जाने वाले संबंधों की सार्थकता केवल पुरुषों के लिए ही ठीक है.इन संबंधों का लाभ केवल पुरुष ही उठाते हैं. स्त्री तो हमेशा ही छली जाती है. पुरुष की मनचाही होती रहे तो वह पूरी सृष्टि ही प्रेयसी के पावों तले बिछाने को तत्पर है. पर जहां कहीं औरत का अहम आगे आया, पुरुष दूध की मक्खी सा उसे अपनी जिंदगी से निकाल कर फेंक देगा.

"नारी ही इन संबंधों की प्रवंचना अधिक भोगती है. पुरुषों के साथ संबंधों का औचित्य खोजना बालू से तेल निकालने की तरह व्यर्थ है. महिलाओं को पथभ्रष्ट करने के लिए पुरुषों के पास सौ तरह की दलीलें हैं. महिलाओं को विवश करने के लिए साम, दाम, दंड, भेद कुछ भी तो नहीं छोड़ते. किंतु इन्हीं पुरुषों के अपने परिवार की महिलाएं जब ऐसा ही कुछ कर दिखाती हैं, उस समय सारी प्रगतिशील विचारधारा व उदार नीति ताक पर रख दी जाती है.

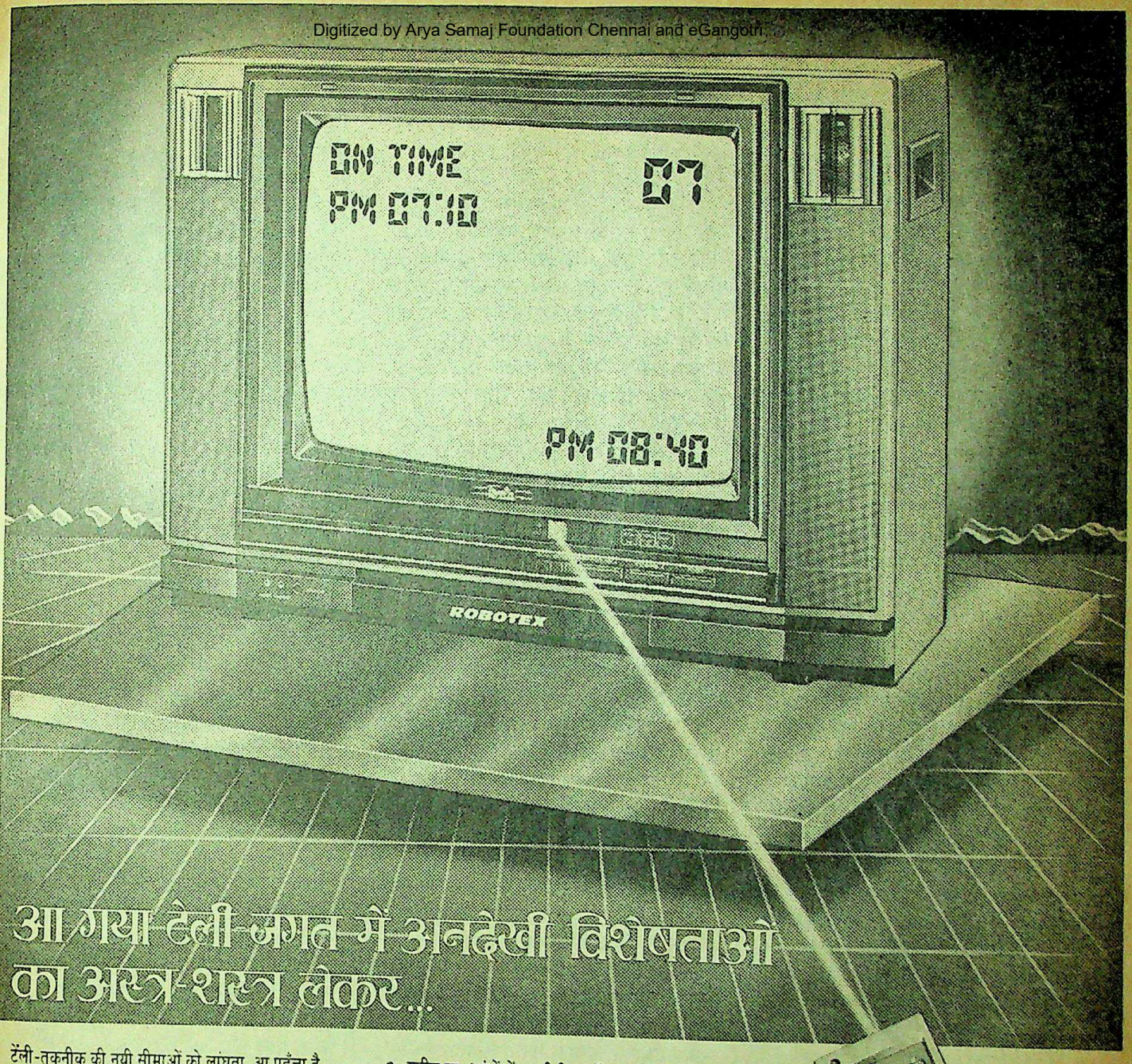
"अतिरिक्त संबंध पुरुष के लिए भले ही उचित हों, मेरे अनुभव के आधार पर महिलाओं के लिए (यदि उन में आत्मसम्मान हो तो) सर्वथा अनुचित हैं. न ये संबंध समाज को मान्य हैं, न परिवार को और न ही पुरुष जाति को ही. नारी के लिए इन संबंधों का परिणाम कुंठा, तनाव व मानहानि ही है. इस के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है."

जानेमाने अभिनेता व निर्मातानिर्देशक देवआनंद का विचार भी अतिरिक्त संबंधों की दोहरी नीति पर क्षुब्ध सा था. वह बोले, "भारतीय परिवेश में ऐसे संबंध केवल स्थापित किए जाते हैं, स्वीकारे नहीं जाते. जीतेजागते संबंधों की तो बात ही छोड़िए. इस विषय पर बनने वाले चलचित्र तक अस्वीकार कर दिए जाते हैं. भारतीय मानसिकता से मेरी मनशा कशमीर से कन्याकुमारी तक की है और

*देवानंद : लोग चाहते हैं संबंध बनाना, पर डरते भी हैं समाज से.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

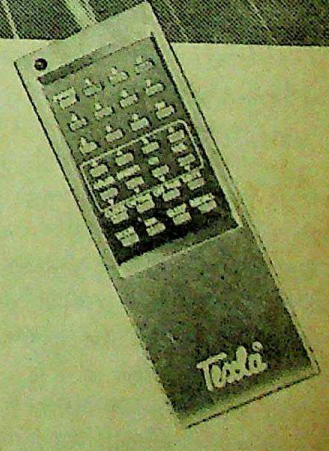



# आ गया टेली-जगत में अनदेखी विशेषताओं का अस्त्र-शस्त्र लेकर...

टेली-तकनीक की नयी सीमाओं को लांघता, आ पहुँचा है रोबोटेक्स – एक ऐसा कलर टीवी जो उन्नत विशिष्टताओं के शस्त्रागार की ताकत पर टेली-जगत में अपना विजय-पताका फहरा रहा है।

रोबोटेक्स... तकनीकी जादूगरी और नये रूप-ओ-अंदाज़ का बेजोड़ समन्वय जिसे आप, एक 28 बटन वाले रिमोट कंट्रोल यंत्र के ज़रिये, दूर बैठे, उंगली मात्र के स्पर्श से जागृत कर सकते हैं.

- अपने आप चालू व बंद होने की सुविधा ताकि आप अपने पसंदीदा कार्यक्रम देखना न भूलें.
- स्क्रीन पर सुबह-शाम का वक्त दर्शाने वाला विशेष डिजिटल घड़ी.
- स्क्रीन पर 6 रंगों में 11 टीवी कार्यों का डिसप्ले – जैसे ट्यूनिंग की बारीकी, चालू व बंद होने का समय, तथा आवाज़, चमक, रंग-संतुलन व कॉन्ट्रास्ट लैवल आदि.
- स्लीप-टाइमर सुविधा, जिस से, अगर आप चाहें तो टीवी खुद-ब-खुद 90, 80, 70, 60, 50, 40, 30, 20, या 10 मिनट के बाद बंद हो सकता है।
- अती-आधुनिक, 28 निर्देशों वाला रिमोट-नियंत्रण यंत्र जिस से टीवी आपके इशारों पर चले.
- दो-तर्फ़ा डबल स्पीकर.
- पैनल-लॉक, जिसके प्रयोग से आप पूर्व-व्यवस्थित कंट्रोल्स को अनचाहे छेड़-छाड़ से सुरक्षित कर सकते हैं.




naa/ND/TX-88

# रोबोटेक्स

...कुछ ख़ास, कुछ अलग!

Texla®
सही पसंद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह ज्ञान मैं ने बहुत महंगे तरीके से सीखा है.

"मेरी फिल्म 'गाइड' में रोजी (वहीदा रहमान) अपने अय्याश व बदमिजाज पति को बड़ी मजबूरी में त्याग कर दूसरे पुरुष के संग अपने जीने का मार्ग ढूंढती है, जिसे भारतीय दर्शकों ने नहीं स्वीकारा. यह तो है हमारे समाज का इन संबंधों के प्रति नजरिया.

"अब यदि मेरा दृष्टिकोण देखें तो मैं कहूंगा, यदि दो व्यक्ति एक मानसिक धरातल के हैं, उन्हें भावनात्मक रूप से एकदूसरे से लगाव है तो उन में संबंधों का होना अनुचित क्यों है? अनुचित तो उन संबंधों को होना चाहिए, जहां रातदिन एकदूसरे की जिंदगी में जहर घोल कर भी पतिपत्नी बने रहने की विवशता हो. ऐसे वातावरण में रहने वाले लोग भी कुंठाग्रस्त होंगे. असल बात यह है कि हम दोगली मानसिकता वाले हैं. हम कर सकते हैं, पर स्वीकार करते हुए झिझकते हैं."

अतिरिक्त संबंधों का बन जाना बड़ी स्वाभाविक सी बात है और नितांत व्यक्तिगत व निजी ही है. दो व्यक्ति जब सुख के क्षण एक संग जी सकते हैं तो उन्हें अपनी जिंदगी अपने तरीके से जीने का पूरा अधिकार है. इस पक्ष का एक मनोरंजक पहलू यह भी है कि जब प्रसिद्ध व्यक्तियों के इस तरह के संबंध होते हैं, तब बड़ी चर्चा होती है. इन्हें पत्रपत्रिकाओं की सुरखियों में छापा जाता है. आम आदमी की ऐसी बात अगर जगजाहिर हो जाए, तब वह सिर उठा कर शहर में चल भी नहीं सकता. असल में हम लोग कुएं के मेढक हैं, कृत्रिम मर्यादा की सीमा में रह कर हर बात में अपनी भारतीयता की दुहाई देते हैं.

रीता भाटिया की तरह एक और महिला के अनुभव कटु हैं. असामान्य करना चाहते हुए भी सदा लगता है कि कहीं कुछ गलत हो गया. रीता भाटिया ने पति को छोड़ा और अंत में कड़वाहट महसूस की. इन्होंने विवाह ही नहीं किया और जानतेबूझते विवाहित पुरुष के सहारे जीवन काटा, पर फिर भी वह संतुष्टि नहीं. यह फिल्म पत्रकारिता, सिने जगत से जुड़ी एक जानीमानी हस्ती हैं, नाम नहीं देना चाहेंगी, उन का कहना है, "नाम इसलिए नहीं दे रही हूं कि पुरुषों में अवसर का लाभ उठाने की प्रवृत्ति होती है. यदि इस तरह का स्वतंत्र जीवन आप एक पुरुष के साथ जी सकती हैं तो पुरुष जाति को यह भ्रम हो जाता है कि आप सहज, सुलभ हैं. उस पर हमारा पत्रकारिता व सिनेमा, नाटक का व्यवसाय.

चलिए, मान लें कि उन का नाम हीरा परवेज है. उन का कहना था, "मैं पहले एक विदेशी कंपनी में काम करती थी और गौतम मेरे उच्चाधिकारी थे. शुरूशुरू में मुझे उन से बहुत चिढ़ होती थी. इतनी टोकाटाकी करते, जैसे स्कूल मास्टर हों. तंग आ कर मैं ने अपना विभाग ही बदलवा लिया. किसी काम से उन के पास जाना पड़ा तो उन्होंने कारण पूछा. मैं ने भी बिना डर के साफसाफ बता दिया कि आप का व्यवहार मुझे सहन नहीं था. इस पर इन्होंने बड़ी कोमलता से समझाया.

"जानती हो, आदमी किसी खास से ही इतने अधिकार से बात करता है. बाकी सहयोगी कुछ भी करते थे, उन्हें तो मैं ने कभी कुछ नहीं कहा. तुम ने समझने की जगह, विभाग ही बदल लिया."

"बस, उसी समय ही मुझे पता नहीं क्याक्या महसूस होने लगा. कहने की जरूरत नहीं कि विभाग भी दोबारा बदलवा लिया. गौतम मुझे हर तरह की प्रेरणा और सहयोग देते रहे. उन्होंने शुरू में ही मुझे बता दिया था कि वह विवाहित हैं. मैं खुद संबंध बढ़ाने से पहले उन के घर गई, केवल यही देखने कि इन की पत्नी व परिवार के लोग वास्तव में वैसे ही हैं या नहीं, जैसा यह कहते हैं.

"इन के परिवार में पत्नी के अतिरिक्त चार बच्चे भी थे. उन सभी का व्यवहार गौतम के प्रति बहुत उपेक्षापूर्ण पा कर मेरे मन में उन के प्रति अधिक सहानुभूति व प्रेम उत्पन्न हो गया. मेरे परिवार में इस बात का बड़ा विरोध किया गया. वैसे भी मैं पारसी परिवार से हूं और यह ब्राह्मण. उस पर शादीशुदा और चार बच्चों के बाप. खैर, जब घरवालों का दबाव ज्यादा बढ़ गया, तब मैं ने घर छोड़ कर कंपनी से कर्ज ले कर फ्लैट ले लिया.

"केवल रविवार का पूरा दिन ही यह मेरे साथ बिताते हैं. हमारे संबंध पंद्रह वर्षों से भी अधिक पुराने हो चुके हैं. मैं ने अपने संबंध कभी किसी से छिपाए नहीं हैं. आज इस उम्र में पहुंच कर कईकई बार एक अजीब तरह का पछतावा जरूर होता है. पुरुषों की जीवन के प्रति दोतरफी नीतियां बहुत खराब लगती हैं. एक छोटा सा उदाहरण दूंगी. गौतम की बेटी डाक्टर है. वह अपनी पसंद के किसी गुजराती लड़के से शादी करना चाहती थी. हालांकि वह लड़का ब्राह्मण ही था, पर इन के दुख का अंत नहीं था. बिलकुल रोंआसे हो गए. कहने लगे, 'उसे समझाओ, हमारी जाति में इतने अच्छे लड़के हैं.'

"मेरे ही घर में बैठ कर केवल भाषा के अलगाव पर ही इतने दुखी? मुझे लगा, अगर यह विवाह करने को स्वतंत्र भी होते तब भी मुझ से शादी नहीं करते. भाषा तो क्या, हमारा जाति, धर्म कुछ भी एक नहीं. अब तो पछतावे का भी कोई अर्थ नहीं है—क्योंकि भावनात्मक रूप से मैं गौतम से पूरी तरह जुड़ी हुई हूं.

"गौतम अपने परिवार के साथ यदि कोई फिल्म देखते हैं या मनोरंजन आदि के लिए जाते हैं तो मुझे बताना नहीं चाहते, छिपाने की कोशिश करते हैं. मुझे इस से बड़ी पीड़ा होती है. क्या मैं पंद्रह साल लगातार अकेली रह कर इन की खुशी में ही खुश होने का प्रमाण नहीं दे चुकी. इन की खुशी के सिवाय क्या है मेरे पास? सब से अधिक खराब तब लगता है, जब हम दोनों साथ होते हैं तो यह किसी परिचित को देख कर कतराने की कोशिश करते हैं. इस

*सुमन सरीन : तथाकथित नारी मुक्ति आंदोलन की समर्थक नहीं.*

अपमान के कारण कई बार तो मैं इतनी कुढ़ जाती हूं कि सरेआम इन का हाथ पकड़ कर अपना परिचय स्पष्ट कर देती हूं.

"एक छोटी सी जिज्ञासा है, क्या कोई पुरुष किसी विवाहिता महिला के लिए इस तरह केवल सप्ताह में चंद घंटों की मुलाकात के आसरे जिंदगी बिता देगा? नहीं जनाब, यह हिम्मत महिलाओं में ही है, जो मेरी तरह अपनी जिंदगी फूंक कर तमाशा देखती हैं. ये संबंध तो दीवानगी है. समझबूझ कर कौन पागल होता है भला?"

हिंदी की एक जानीमानी फिल्म पत्रिका के संपादक इस विषय पर बहुत रोचक लगे. उन का कहना था, "पुरुष मूल रूप से पशुओं का ही परिमार्जित रूप हैं." (शायद ही कुछ पुरुष अपवाद हों) अधिकांश पुरुष शारीरिक व मानसिक रूप से एक महिला के संग बंध कर नहीं रह सकते. दूसरी महिलाओं के संग संबंधों के कारण खोजना सिर्फ बहानेबाजी है.

"कोई भी महिला कभी भी पुरुष की केवल मित्र मात्र नहीं रह सकती. आदिम आकर्षण की भावना बड़ी तीव्र होती है. पुरुष संग्रहशील है, वह अधिक से अधिक पाना चाहता है. 'जर, जोरू और जमीन' सदा से ही पुरुष की उपलब्धि का मापदंड रही हैं. पुरुष जितना पा सकता है एवं पाना चाहता है, उस के बीच उचितअनुचित की भावना शेष नहीं रहती. 'प्रेम व युद्ध में सब कुछ मान्य है,' कहावत ऐसे ही नहीं बनी.

"संबंध यदि एकदूसरे को किसी तरह की हानि पहुंचाए बिना बनें तो इन संबंधों की भावुकता व प्रेरणा से पुरुष कहीं का कहीं पहुंच सकता है. ललित कला व काव्य की प्रेरणा यदाकदा ही पत्नी होगी. हमेशा ही इन अतिरिक्त कहे जाने वाले संबंधों ने कला के क्षेत्र में बहुत योगदान दिया है. आज जिन संबंधों को लुकाछिपी के आवरण से ढका जा रहा है, पहले वे ऐसे नहीं थे. कृष्ण के साथ राधा का ही नाम होता है. रुक्मिणी सहित एक



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आधुनिक
रसोईघर की
सुविधा
नीलकंठ
स्टेनलैस स्टील सिंक

इससे कम पर समझौता न करें
25
वर्षों की गारन्टी
भारत के सभी प्रमुख सेनीटरीवेयर स्टोरों पर उपलब्ध

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दावणगेरे

पॉलीएस्टर, शिफ़ॉन साड़ियां

**प्रिया, पद्मिनी, प्रेमिका**

आप में फैशन की नयी उमंग जगाए

दावणगेरे

फैशन

फैब्रिक्स

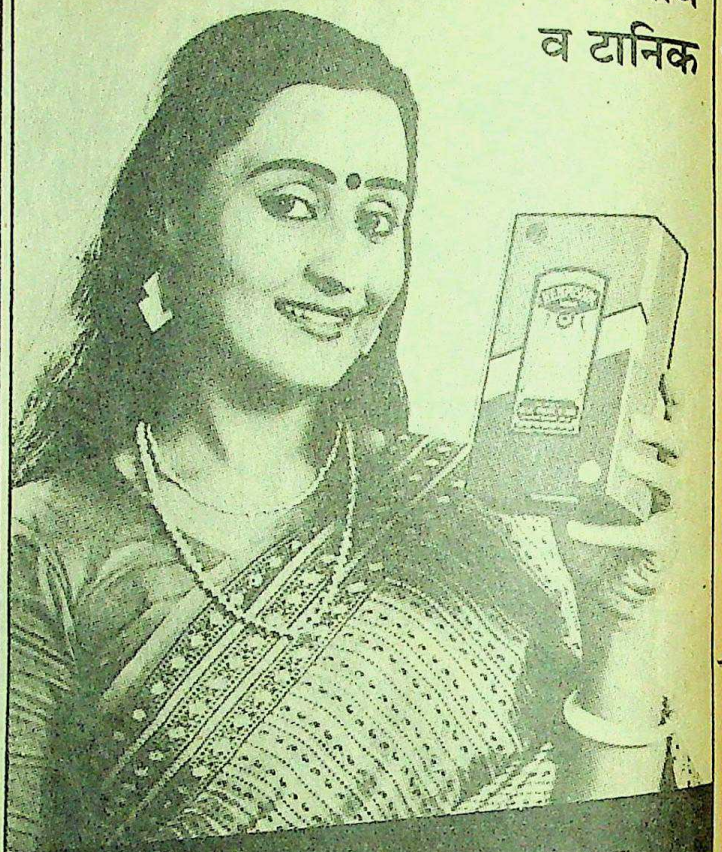
दि दावणगेरे कॉटन मिल्स लिमिटेड, दावणगेरे-५७७ ००२.

साड़ियों, सूटिंग्स, शर्टिंग्स, ड्रेस मटीरियल्स, लौंगक्लॉथ और धोतियों के निर्माता

शोरूम: कावेरी भवन, बैंगलूर-५६० ००९. दाजीबनपेठ, हुबली-५८० ०२०.
चित्रदुर्गा रोड, दावणगेरे-५७७ ००२. होललकेरे रोड, चित्रदुर्गा-५७७ ५०१.

MAP/DCM/52 HIN

# स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये प्रामाणिक औषधि व टानिक



# हेमपुष्पा

**हेमपुष्पा** स्त्रियों को स्वस्थ बनाने वाली एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि व टॉनिक है जिसका निर्माण उनके शरीर की विशेष रचना और खास जरूरतों को ध्यान में रखकर किया गया है।

**हेमपुष्पा** नये रक्त का निर्माण करने के साथ-साथ रक्त को साफ करती है जिससे नारी सौन्दर्य खिल उठता है।

**हेमपुष्पा** हार्मोनल असंतुलन ठीक करती है।

**हेमपुष्पा** स्त्रियों की घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, भूख न लगना, अनुत्साह, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, कमर तथा पेडू का दर्द तथा मानसिक एवं शारीरिक थकावट को दूर कर जीवन में स्फूर्ति व उमंग लाती है।

**हेमपुष्पा** 50 वर्षों से अधिक आजमाई हुई एक हानिरहित, विश्वसनीय और स्थाई लाभप्रद बेजोड़ औषधि है।

सभी प्रमुख दवा विक्रेताओं के पास उपलब्ध

निर्माता

**राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस**

4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2

शाखाएं : दिल्ली, गाजियाबाद, नागपुर, इन्दौर

Sampan - 130

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौ आठ पटरानियों की कहीं गिनती है क्या?

"बहुत सी ऐसी परेशानियां होती हैं जो न पत्नी से बांटी जाती हैं और न ही पत्नी उस दृष्टिकोण से समझने का प्रयत्न ही करती है. महिला मित्र के संग ऐसा बहुत कुछ बिना हीन भावना के बांटा जा सकता है. न ही पत्नी की तरह प्रेमिकाएं पुरुष को जन्मजात मूर्ख होने का आभास कराती हुई ताना देती हैं.

"पुरुष अपने विचार व कुंठा सरलता से बराबरी के स्तर पर इन संबंधों के बीच बांट लेता है. कुंठा व भय की भावना तो पछतावे के बाद ही पैदा होती है. पुरुष व नारी, दोनों इन आपसी संबंधों से सुखी व संतुष्ट हैं, तब जीवन दोनों के लिए सहज ही होगा. यदि पुरुष मानसिक रूप से परिपक्व नहीं है या महिला से शादी जैसे वादे किन्हीं कमजोर क्षणों में न कर दिए हों और पत्नी से अलग होने का न भावनात्मक कारण ही है और न सामाजिक, तब तो स्थिति विकट होगी ही. उस तनाव व झंझट का तो अनुमान लगाया ही जा सकता है.

"अतिरिक्त संबंध पुरुष के लिए केवल मन बहलाव ही नहीं है, इस में उस की मानसिक तृष्णा भी है. पुरुष के मन में इच्छा होती है कि उस का नितांत निजी कोई हो, जो बिना कोई अपेक्षा, आकांक्षा रखते हुए भी उस के संग हो यह अवलंबन भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है. मैं समाजशास्त्री नहीं हूं कि इन संबंधों को वैध या अवैध करार दूं."

सुमन सरीन भावुक कवयित्री होने के साथसाथ एक पत्रिका में उपसंपादक भी हैं. प्रस्तुत हैं उन के विचार.

"मन नाम की चीज किसी भी परिभाषा से परे है. मन गणित व व्यावहारिकता नहीं समझता और मन के बंधन स्थापित हो जाते हैं. समझबूझ कर, सोचविचार कर तो मन कहीं झुकता नहीं है. अचानक एक पल में ही कोई आप की मान्यता, व्यक्तित्व, विचारधारा सब से ऊपर हो जाता है. प्यार या कमजोरी को यदि मैं परिभाषित करूं तो व्याख्या कुछ यों होगी. जब ऐसा महसूस हो कि इस व्यक्ति से अलग हो कर सांस नहीं आएगी, दम घुट जाएगा. वही प्यार है. यानी, हवा की तरह उस की मौजूदगी जीने के लिए जरूरी हो. आक्सीजन जैसा अनिवार्य हो वह आदमी. वैसे अतिरिक्त संबंधों (अगर ईमानदार है तो) का रास्ता बहुत पीड़ाप्रद है, रोजरोज रोना नियति है.

"जहां कभी एक हो कर जीने की संभावना न हो, वहां मन का जुड़ जाना बहुत बड़ी सजा है. विवाहित महिला के पास पत्नी होने का दर्द और बच्चों के रूप में स्थिर भविष्य सामने है, प्रश्न यह भी तो हो सकता है, क्या औचित्य है ऐसे विवाह का जहां आप भावनाओं के साथ जुड़े न हों, केवल बच्चों को सही परिवेश देने अथवा सामाजिक स्तर पर वैवाहिक बने रहने की मर्यादा भर निभा रहे हों. वैसे हमारे यहां 90% शादियां बच्चों के ही

*धर्मेंद्र अपनी पूर्व पत्नी प्रकाश कौर के साथ.*

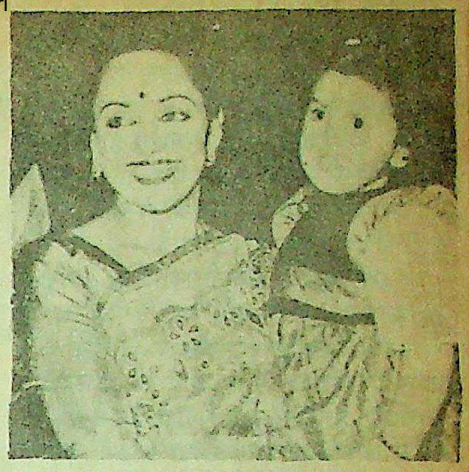
कारण ढोई जाती हैं.

सामाजिक सहानुभूति भी पत्नी को ही अधिक मिलती है. इस अतिरिक्त लड़की को खलनायिका और पत्नी को महान बना दिया जाता हैं. चाहे प्रेमिका कितनी ही अच्छी हो, समाज एक पत्नी के आगे सौ प्रेमिकाओं को तुच्छ समझता है. मैं ऐसी सड़ीगली मान्यता का कड़ा विरोध करती हूं.

"पत्नी को विश्वास होता है, पति कहीं भी घूम ले, आखिर में तो उस को लौट कर घर आना ही है. प्रेमिका हर दिन नए सिरे से पलपल शंका में ही जीती है. जितने भी क्षणों का प्रिय का संग है, वह केवल उधार के सीमित चुराए हुए पल ही हैं. इस तरह स्वाभिमान बुरी तरह टूटता है, आहते होती है अस्मिता, कोई भी औरत अपने प्रेमी को बंटता नहीं देख सकती.

"यदि मैं इस तरह का प्यार किसी से करूं तो अपने प्रिय को बाल बराबर भी बांटने के लिए तैयार नहीं हूं. मैं सोचसोच कर ही मर जाऊंगी कि कोई दूसरी लड़की उस के लिए रोटी बना रही होगी और वह खा रहा होगा, कोई उस की कमीज के टूटे बटन टांक रही होगी. जो मेरा है, वह मुझे पूरापूरा चाहिए, बाल बराबर भी खंडित और बंटा हुआ नहीं. इस पक्ष पर मैं अनपढ़, गंवार औरत से भी छोटी मानसिकता रखती हूं. आपस में सच्चा प्रेम हो तो मैं उस के जूतेमोजे उतारने में अपने को संतुष्ट समझूंगी, बच्चे की तरह उस की सारसंभाल करूंगी. वह अपने को पूरी तरह मुझ पर छोड़ दे, मैं स्वयं को पूरी तरह उस पर छोड़ दूं और वह मेरा, सिर्फ मेरा बना रहे.

"वैसे मेरे मन से जुड़ने वाले पुरुष को यह स्वीकार कर के चलना होगा कि उस ने अपनी आजादी खो दी है. इस तरह के संबंधों में मैं शारीरिक संपर्क का बिलकुल विरोध करती हूं. मुझे लगता है, जैसे पवित्रता खत्म हो जाएगी और प्रेमी के लिए शरीर बड़ा और प्रेम छोटा हो जाएगा. तब शारीरिक आकर्षण ही प्रमुख हो जाएगा. मैं शरीर को अपने से बड़ा कैसे मान सकती हूं? वैसे देखा जाए तो जहां मन ही हार दिया हो, वहां शरीर बड़ी बात नहीं है.



*हेमा मालिनी बेटी ईशा को उठाए हुए. पुरुष की ज्यादती की शिकार आज भी होती है नारी.*

शायद मैं बहुत पुरातन परंपरावादी हूं. जो इस तरह सोचती हूं. वैसे यदि मैं विवाह करूं और अपनी बेटी के लिए ऐसे संबंधों में थोड़ी उदारता बरतूं तो वह उस उम्र की परिपक्व सोच के कारण ही होगा, पर ऐसा होगा नहीं.

मैं तथाकथित नारी मुक्ति आंदोलन का रूढ़ अर्थों में कतई समर्थन नहीं करती. जिस के भी साथ मन का बंधन हो, भले ही वह पति हो अथवा प्रेमी मैं चाहूंगी कि उस की मेरे प्रति अधिकार की भावना बड़ी तीव्र हो. पुरुष की अपनत्व की भावना से भरा आधिपत्य बहुत गहरे तक मन को पिघला सकता है, कोई अपनत्व से भी डांटे तो अच्छा लगता है. उस को मैं पूरे मन से स्वीकारूंगी. लेकिन विश्वास भी मैं असीम चाहूंगी. मुझ पर जरा सा भी संदेह या शंका करे, वह एक व्यक्तित्व के रूप में मेरा अपमान है. आपसी संबंध दृढ़ हों, फिर मेरी गलती पर वह मुझे थप्पड़ भी मारे तो ऐसे पुरुष की पत्नी होने का या ऐसे प्रेमी की प्रेमिका होने का मुझे गर्व होगा.

"बात को अधिक स्पष्ट करने के लिए मैं बताऊं कि मेरी करुणा धर्मेंद्र की पत्नी प्रकाश के लिए है, लेकिन विवाह प्रकरण में हेमामालिनी घाटे में रही. जिस ने धर्मेंद्र से शादी करने की हिम्मत तो की, लेकिन वैधानिक रूप से वह उस की कुछ नहीं लगती, उस औरत की कुंठा और त्रासदी तो देखिए, जिस की बच्ची को 'प्रणय शिशु' कहा जाता है. और उस की नन्ही बेटी ईशा को आज तक धर्मेंद्र ने सामाजिक रूप से गोद में उठाया नहीं है.

शायद हेमामालिनी महान है, जिस ने ऐसा समझौता किया और जो हर रोज अपने पति को दूसरी औरत के पास, उस की वैधानिक पत्नी के पास जाने देती है. माफ कीजिए, मैं हेमामालिनी जैसी महान नहीं बन सकती."

इन तमाम बातों के बावजूद अंतिम रूप से, सुमन सरीन पूरी गंभीरता से यह मानती हैं कि जीवन की ढलती सांझ में जो मन से साथ चलता है, वही अपना होता है. यौवन की उछाह भरी उम्र का क्या, यह तो कुंठाओं के बावजूद,


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यदि सम्मोहन हो तो उस सम्मोहन के साथ बीत जाएगी. लेकिन बुढ़ापे में जिस कांधे पर सिर रख कर आश्वस्त हुआ जा सके, वही संबंध प्रगाढ़, शाश्वत और सच्चा है. वह चाहे पति न हो, पर ऐसे किसी पुरुष से संबंध होता है, तो ब्रह्म अग्नि की साक्षी ले कर लिए गए हजारहजार फेरों वाले संबंधों से कहीं ऊंचा, कहीं पवित्र, कहीं खरा होता है.

इस संबंध में श्रीकांत कहते हैं, "कोई औचित्य नहीं है इन अतिरिक्त संबंधों का. यह दो जनों की स्वार्थपरायणता ही है, जिस की हानि परिवार व समाज, दोनों को ही सहनी पड़ती है. आज परिवार से बच कर किसी दूसरी जगह सुख खोज लिया, ठीक है, लेकिन क्या विश्वास कि दूसरी जगह का सुख थोड़े दिन बाद फीका नहीं पड़ेगा, वहां परेशानियां और व्यक्तिगत मतभेद नहीं होंगे. जो लोग सामंजस्य स्थापित नहीं कर सकते, उन्हें ही जगह और लोग बदलने पड़ते हैं. हर संबंध के अंदर यदि आपसी समझ और त्याग हो तो संबंध कभी खराब नहीं होते.

"यह ठीक है, कोई आप को बेहद अच्छा लगने लगता है, मन उसे अपनाने के लिए ललकता है. यहां तक तो अपने बस की बात नहीं है, मन की विवशता है. लेकिन इस से आगे तो बुद्धि की बात ही माननी चाहिए. यदि सामाजिक स्वीकृति से एकदूसरे को स्वीकार करने का दम नहीं हो तब संबंधों को बढ़ाना ही नहीं चाहिए. एक बहुत अच्छा शेर है:

'एक कदम गलत उठा था राहे शौक में,
मंजिल तमाम उम्र हमें ढूंढती रही.'

"मुझे यह बात जिंदगी का बहुत बड़ा सच लगती है. भटकाव का पहला कदम ही आदमी रोक ले तो आदत ठीक रहती है, वरना इच्छाओं का तो कोई अंत नहीं है.

"अकसर लोग कहते हैं, बीवी झगड़ती है, लड़ाकू है, इन कारणों से वह इधरउधर ताकझांक करते हैं. पर ऐसे ही मेरे एक मित्र की पत्नी झगड़ा होने के बाद उन्हें छोड़ कर मायके चली गई. थोड़े दिन तो इन्होंने मित्रों के साथ आनंद किया, पर शीघ्र ही घर के सूनेपन से पीड़ित हो कर खुद पत्नी को मना कर ले आए. मैं ने पूछा तो बेहद मासूमियत से बोले, 'यार, उस के बिना घर में रौनक ही नहीं है.'

"जब भटक कर अपने साथी के पास ही लौटना है, तब मैं भटकाव का सफर ही क्यों शुरू करूं? किसी भी चीज की सीमा नहीं पाई जा सकती. आज जो आप को अच्छा लगा, कल कोई चीज उस से भी ज्यादा भा जाएगी.

संबंध वही अच्छा है, जिसे समाज, परिवार सभी के सामने सिर उठा कर स्वीकार किया जा सके. जिस संबंध को आप छिपा कर रखना चाहें, उस में जरूर कोई खराबी है, तभी छिपाव की जरूरत पड़ती है. जिसे प्यार करें, उसे समाज में सिर उठा कर जीने का अधिकार भी दें, तभी प्यार करने का औचित्य है.

*—विजया वासुदेव* •

# हाय मैं शर्म से लाल हुई

बात उन दिनों की है, जब हमारी नईनई शादी हुई थी. शादी के 15 दिन बाद हम हनीमून मनाने ऊटी गए थे. जुलाई का महीना होने पर भी वहां ठंड थी. लेकिन हम ऊनी कपड़े साथ नहीं ले गए थे, इसलिए स्वेटर खरीदने के लिए एक दुकान पर गए.

बहुत देर ढूंढने के बाद हमारी पसंद का स्वेटर मिला. पहनने के बाद मेरे पति ने पूछा, "अच्छा लगता हूं."

मेरे हां कहने पर दुकानदार को उसे पैक करने के लिए कहा. दुकानदार बोला, "एक बार खुद आईने में देख लीजिए."

मेरे पति ने कहा, "नहीं, इस की जरूरत नहीं. मेरा आईना तो मेरे सामने है."

यह सुन कर दुकानदार हंस पड़ा और मैं शर्म से लाल हो गई.

*—रेखा जयप्रकाश, महेसाना.*

•

मेरे बाल बहुत लंबे हैं. इस से मेरी ननद को खूब जलन होती है. एक बार मैं कुरसी पर बालों को लटकाए बैठी थी. हमारा पालतू कुत्ता मोंटू लटकते बालों को देख कर झपटा. इस पर मैं ने लकड़ी से मार कर उसे भगा दिया. मेरी ननद व देवर भी वहीं बैठे थे.

तभी मेरे पति दफ्तर से आए और चुपके से पास आ कर मेरे बालों को धीरे से खींचा. मैं ने मोंटू समझ कर पास रखी छड़ी जमा दी. यह देख कर मेरी ननद व देवर हंसने लगे.

मैं ने जब पीछे देखा तो शर्म से लाल हो गई और मेरे पति की हालत देखने लायक थी.

*—लक्ष्मी, जैसलमेर.*

•

एक बार मैं और मेरी एक सहेली फिल्म देखने गईं. फिल्म नई होने के कारण बड़ी मुशकिल से हमें टिकट मिल सके.

जब सिनेमाहाल के भीतर पहुंचे तो फिल्म शुरू हो चुकी थी. कुछ दिखाई नहीं दे रहा था. टिकटों पर सीटों के नंबर भी नहीं थे. मैं ने अपनी सहेली की बांह पकड़ी और सीटों को टटोलते हुए एक कोने की तरफ ले जाने लगी.

तभी मेरे कानों में आवाज आई, "अरे बहनजी, आप मुझे कहां ले जा रही हैं."

सुनते ही मैं सकपका गई और बांह छोड़ दी. वह मेरी सहेली नहीं, कोई लड़का था, जिसे मैं अंधेरे में अपनी सहेली समझ बैठी थी. स्थिति समझते ही मैं शर्म से लाल हो गई.

*—सरोज रत्हन, जालंधर.*

•

एक बार हमारे यहां दीदी व जीजाजी आए हुए थे. उन्हीं दिनों कुछ और रिश्तेदार भी आ गए. रात को सोने की जगह की कमी हो गई. इसलिए मुझे भंडारगृह में लेटना पड़ा. काफी गरमी थी और चूहे भी उछलकूद मचा रहे थे. पूरी रात डर के मारे मैं सो नहीं पाई.

सुबह उठी तो मेरी आंखें लाल हो रही थीं.

"क्या रातभर सोई नहीं." जीजाजी ने पूछा.

मैं गुस्से में तो थी ही. झुंझला कर बोली, "आप लोग तो मजे से सोते रहे और मैं ने सारी रात चूहों के संग गुजारी."

इस पर जीजाजी बनावटी आह भर कर बोले, "हाय, चूहों को कितना अच्छा मौका मिला." इस पर सभी जोर से हंस पड़े और मैं शर्म से लाल हो गई. *—गीता कुमारी, पटना.*

•

बात मेरी दीदी की शादी के वक्त की है. मैं ने जीजाजी के जूतों की जगह उन के छोटे भाई के जूते चुरा लिए. थोड़ी देर बाद जीजाजी का भाई आया और बोला, "कृपया मेरे जूते दे दीजिए."

मैं हंसी में बोली, "लीजिए, जनाना चप्पल."

यह सुनते ही वह बोला, "चलिए, यही सही." और पहन कर जाने लगा, तो मैं फिर बोली, "हमारे कहने पर जनाना चप्पल तो आप ने पहन ली. अब हमारा सूट भी पहन लीजिए."

इस पर वह बोला, "आइए, आमनेसामने हो कर बदल लें."

यह सुनते ही मैं शर्म से लाल हो गई और वहां उपस्थित सभी लोग हंस पड़े.

*—रेणु गोयल, नीलोखेड़ी.*

•

मेरे घर मेहमान आए हुए थे. मेरी ननद भी थी. मैं खाना पका रही थी और वह रसोई में ही मेरे साथ बैठी थी. मेरे पति दूसरे कमरे में थे. खीर में डालने के लिए किशमिश चाहिए थी.

मैं ने रसोई से ही पति को आवाज दी. "जरा जल्दी से मुझे किशमिश देना." मेरे पति रसोई मे आ कर मेरे पास खड़े हो गए.

"जल्दी दो और भी काम है." मैं ने कहा. मेरे पति ने दरअसल किशमिश को 'किस मी' सुना था. इसी लिए कहने लगे, "तुम्हारा दिमाग तो खराब नहीं है. कब से 'किस मी' 'किस मी' कर रही हो. यहां सब के सामने कैसे किस करूं. अंदर चलो तो एक नहीं दस दे दूं." इतना कहना था कि सब लोग सुन कर हंसतेहंसते लोटपोट हो गए और मैं शर्म से लाल हो गई. *—शोभा बंबई* •

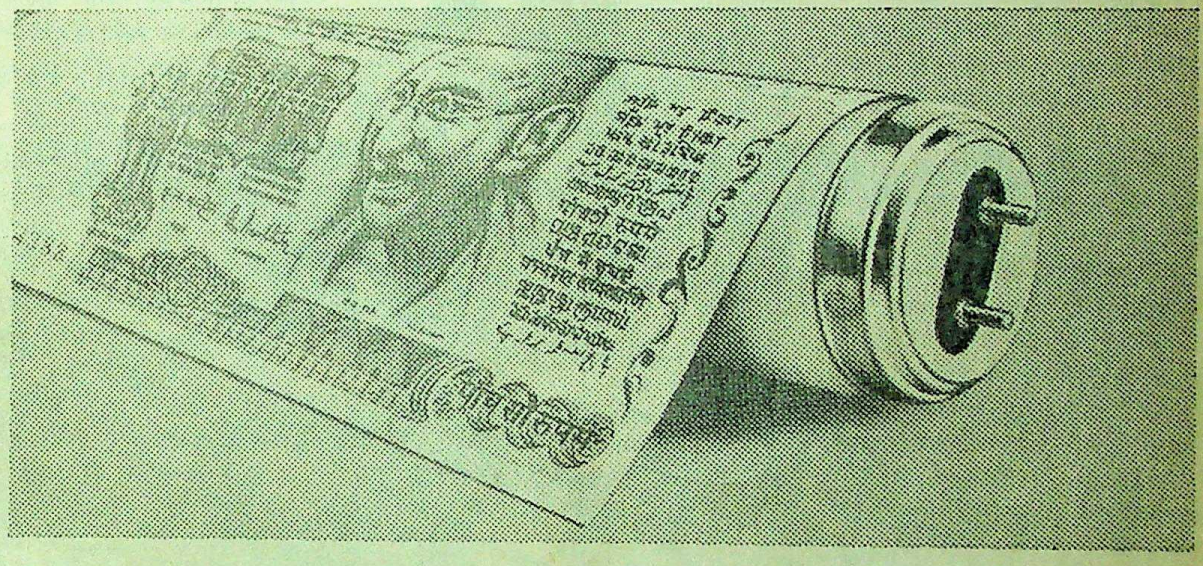
इस स्तंभ के लिए अपने जीवन के अविस्मरणीय क्षणों की उन अनुभूतियों को लिख भेजें, जिन के कारण आप लाज से लाल हो गईं. प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पता है : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ५६० रु. की बचत!
# हर 'लाइट पॉइंट' पर,
# ये मैसूर लैम्प्स् का वादा.



## ज़्यादा रोशनी,
## ज़्यादा टिकाऊ ट्यूबलाइट्स की बदौलत!

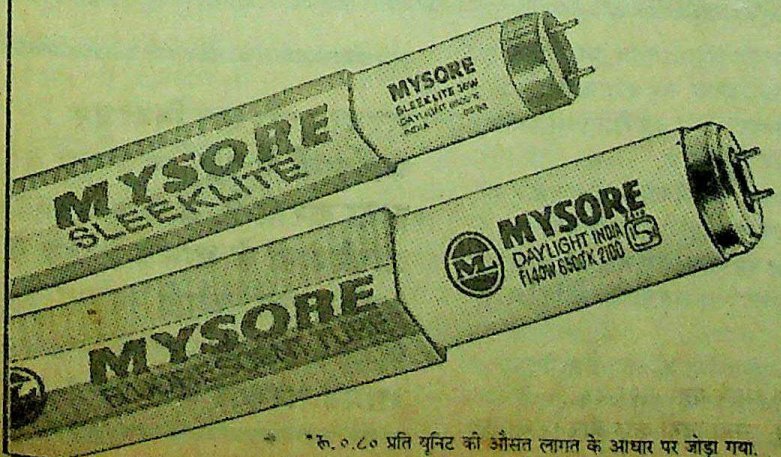
मैसूर लैम्प्स् की एक ट्यूबलाइट की रोशनी होती है ३.२ साधारण बल्बों के बराबर और उम्र १६ बल्बों के बराबर.

अगर इनके जीवनकाल में इन बल्बों द्वारा बिजली की खपत का हिसाब लगाया जाए तो बनेंगे रु. ७६८/-*
जबकि मैसूर लैम्प्स् कि एक ट्यूबलाइट पर खर्च आएगा सिर्फ़ रु.२०८/-

इसका मतलब, मैसूर लैम्प्स् की हर ट्यूबलाइट के ५००० घंटों के जीवनकाल में आप रु. ५६० बचाते हैं.

**इसके अलावा, इस प्रकार हर वर्ष हम रु. १९६ करोड़ की राष्ट्रीय बचत करते हैं.**

यह अविश्वसनीय, मगर सच है!




MYSORE Lamps

जनता को रोशनी.
देश को बचत.

*रू. ०.८० प्रति यूनिट की औसत लागत के आधार पर जोड़ा गया.

MLW/8895/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

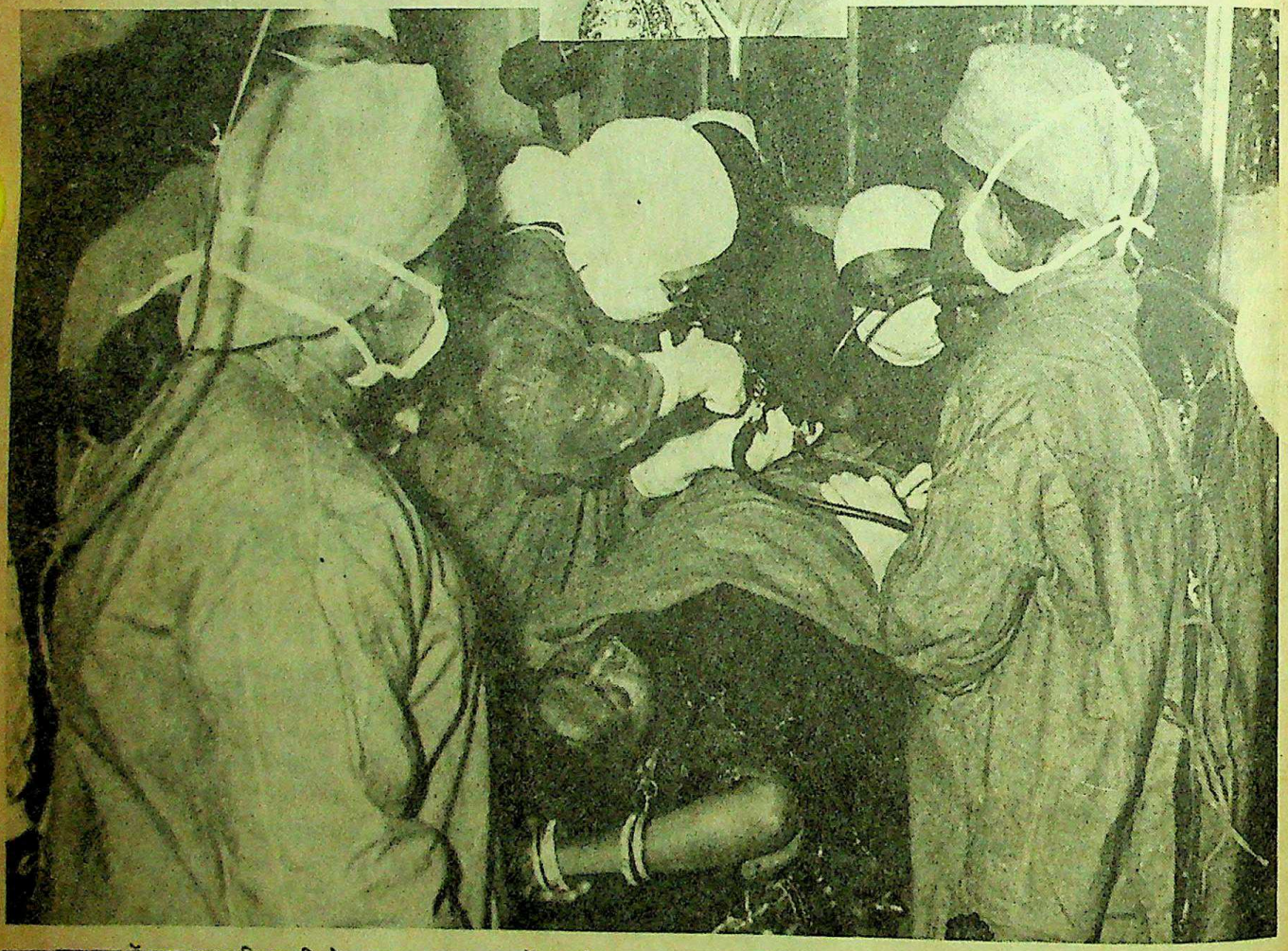
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सरकारी नसबंदी आपरेशन

## न माया मिली न आराम

परिवार नियोजन मंत्री : श्रीमती कमला.

परिवार नियोजन शिविर में आपरेशन करवाती महिला : डगमगाते विश्वास.



राजस्थान में चल रहा परिवार नियोजन कार्यक्रम वहां की महिलाओं के लिए जान का जोखिम बन गया है. राजगढ़ (चुरू) की सुमन सेठिया और सिरोही की गीता रावल के बाद बूंदी जिले के लाखेरी कसबे की सुशीला देवी अब एक जिंदा लाश के रूप में मौत का इंतजार कर रही है.

सुमन ने दूसरे बच्चे के जन्म के कुछ समय बाद राजगढ़ के राजकीय चिकित्सालय में नसबंदी आपरेशन करवाया था. इस आपरेशन के बाद सुमन बेहोश हो गई. लंबे समय तक जब होश नहीं आया तो उसे जयपुर के बड़े हस्पताल में भरती कराया गया, जहां आठ माह के बाद उसे होश आया. पर उस का सारा शरीर सुन्न हो गया. अब वह जिंदा मांस का लोथड़ा बन कर रह गई है.

सुमन के इस मामले को ले कर जब राजस्थान उच्च न्यायालय के दरवाजे खटखटाए गए तो न्यायालय ने राज्य सरकार को 50 हजार रुपए मुआवजा देने के निर्देश दिए.

सुमन ने इस राशि को कम बताते हुए अपनी दूसरी याचिका में कहा है कि इतनी कम राशि में वह अपनी सारी उम्र नहीं काट सकती. उस के हाथपैर हमेशा के लिए खत्म हो गए हैं. लिहाजा 'दयापूर्ण मृत्यु' की इजाजत दी जाए. यह याचिका उच्च न्यायालय में विचाराधीन है.

सिरोही की गीता रावल के हाथपैर सिकुड़ गए हैं. उस की आवाज जाती रही है. गीता दो बच्चों की मां है. कम आमदनी के कारण गीता सिलाई कर के उस की मदद करना चाहती है, पर उस के पास सिलाई मशीन नहीं थी. इस बीच गांव में नसबंदी शिविर लगाया गया, जिस में नसबंदी वाली महिला को सिलाई मशीन दी जा रही थी. गीता को अपना सपना साकार होता दिखाई दिया. लेकिन उसे क्या

**सरकार परिवार नियोजन कार्यक्रमों में 95% सफलता का दावा करती है. ये मात्र नसबंदी आपरेशनों के आंकड़े हैं. इस में आम जनता कितनी लाभान्वित होती है इस का दारोमदार शायद सरकार पर नहीं है.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मालूम था कि इस तरह मशीन ले कर वह हमेशा के लिए अपाहिज हो जाएगी.

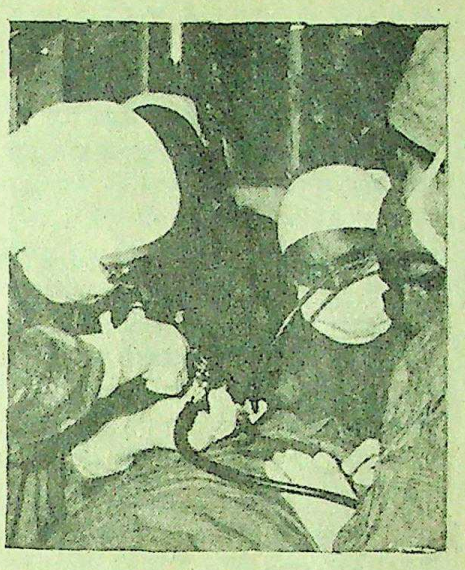
इस आपरेशन के बाद गीता होश में नहीं आई. उस के हाथपैर सिकुड़ गए. कई दिनों तक गीता स्थानीय हस्पताल में रही. बाद में उसे जोधपुर हस्पताल में भरती कराया गया. वहां जब कोई फायदा नहीं हुआ तो उसे जयपुर के सवाई मानसिंह हस्पताल में दाखिल कराया गया.

गीता रावल भी इस समय जिंदा मांस का लोथड़ा बन कर रह गई है. एक सामाजिक संस्था कटस (कंजूमर यूनिटी एंड ट्रस्ट सोसाइटी) ने इस मामले को ले कर जब राजस्थान उच्च न्यायालय के दरवाजे खटखटाए तो न्यायालय ने राज्य सरकार को सहायता राशि देने के निर्देश दिए.

इन दो दर्दभरी कहानियों का अभी अंत भी नहीं हुआ था कि लाखेरी की सुशीला भी एक जिंदा लाश में बदल गई.

सुशीला ने 26 सितंबर, 1987 को लाखेरी में लगे परिवार कल्याण शिविर में अपना नसबंदी आपरेशन करवाया था. उस के पांच टांकों में मवाद पड़ गया. स्थिति की गंभीरता को देखते हुए 17 मई, 1988 को उसे बूंदी हस्पताल में भरती करवाया गया. वहीं उस का आपरेशन किया गया. इस आपरेशन में 10 टांके आए. इस के बाद भी मवाद का रिसना जारी रहा तो तीसरा आपरेशन किया गया. इस बार उसे 23 टांके आए.

इस आपरेशन के बावजूद मवाद का रिसना जारी रहा. धीरेधीरे हालात बद से बदतर होते चले गए. हालात की गंभीरता को देखते हुए सुशीला को जयपुर के सवाई मानसिंह हस्पताल में लाया गया. बड़ी भागदौड़



के बाद उस का पति मास्टर बृजमोहन उसे 22 जुलाई को एस.एम.एस. हस्पताल के काटेज वार्ड में भरती करा सका. यहां भी सुशीला का आपरेशन किया गया, लेकिन मवाद का बहना जारी रहा. 21 सितंबर, 1988 तक इस हस्पताल में सुशीला का इलाज होता रहा और इसी दिन अचानक उसे बीमारी की हालत में ही हस्पताल से जबरदस्ती छुट्टी दे दी गई.

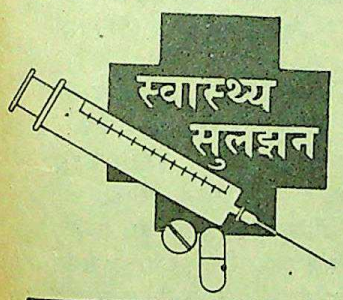
बृजमोहन का कहना था, "दो माह तक हस्पताल में रखने के बाद भी रोगी की हालत नहीं सुधरी. मवाद फिर से रिसने लगा है. मेरी आर्थिक स्थिति भी गड़बड़ा गई है. अब मैं क्या करूं मेरी समझ में कुछ नहीं आ रहा है. उधर डाक्टरों ने साफ कह दिया कि सारी जांच करने के बाद भी बीमारी का कारण पता नहीं लगा है. आप हमेशा ड्रेसिंग करते रहे."

'कटस' नामक संस्था ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 की धारा 12 (ब) एवं 17 (ए-1) के तहत सुशीला देवी के इस मामले को उपभोक्ता विवादों को हल करने के लिए बने सरकारी आयोग के समाने रखा है. इस याचिका में सुशीला देवी ने 9 लाख 31 हजार रुपए का मुआवजा अदा करने की मांग की है.

नसबंदी आपरेशन के समय तथा उस के परिणामस्वरूप लगभग 42 महिलाएं मौत के मुंह में जा चुकी हैं. और अगर यही हालात रहे तो वह दिन दूर नहीं जब जनता इन नसबंदी शिविरों तथा सरकारी हस्पतालों में अपना विश्वास खो बैठेगी. फिर भी सरकार बेशर्मी से यह दावा करती है कि परिवार नियोजन के इस राष्ट्रीय कार्यक्रम में 95% लक्ष्य हासिल कर लिया गया है.

—कुमार अहस्कर ●

---




● डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्न: मेरी उम्र 27 वर्ष है. विवाह के कुछ दिन बाद ही मेरे पति विदेश चले गए थे. इस दौरान हम चार बार ही 'मिल' सके. पर तब से ही योनि से सफेद दुर्गंधमय स्त्राव आने लगा है, खुजली की शिकायत भी रहती है और बीचबीच में जख्म से बन जाते हैं. इस सस्मया से कैसे छुटकारा पाया जा सकता है? मैं नहीं चाहती कि किसी डाक्टर के पास जाऊं. दूसरा, यह भी जानना चाहूंगी कि क्या सहवास की क्रिया हमेशा ही तकलीफदेह बनी रहेगी, जैसा कि मेरा अब तक अनुभव है?**

उत्तर: आप की बीमारी के विवरण से यह स्पष्ट है कि आप को किसी तरह की छूत हो गई है. बिना भीतरी जांच के यह कहना संभव नहीं है कि वह किस किस्म की छूत है और इस जानकारी के बिना दवा करना कतई ठीक न होगा. इसलिए मन से झिझक निकाल कर किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञा से तुरंत सलाह लें. सही रोगाणुरोधक दवा द्वारा आप की समस्या शीघ्र ही दूर हो जाएगी.

शुरू के वैवाहिक जीवन में सहवास के दौरान कुछ कष्ट होना एक स्वाभाविक बात है. इस से मन में किसी तरह का डर पैदा न होने दें. कुछ समय बाद यह समस्या स्वत: दूर हो जाएगी. पर यह जरूरी है कि योनि मार्ग में किसी तरह की छूत न हो. छूत से हुई सूजन के कारण सहवास के दौरान कष्ट होना निश्चित है. इसलिए भी यह जरूरी है कि पति के पास विदेश रवाना होने से पूर्व ही आप इस का उपचार लग कर करवा लें और बाद में भी यौन अंगों की सफाई की ओर ध्यान दें.

●

**प्रश्न: मेरी छोटी बहन की उम्र 19 वर्ष है, किंतु उसे अब तक मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ है. पिछले दिनों एक डाक्टर से राय ली तो ज्ञात हुआ कि उसे माहवारी नहीं आ सकती क्योंकि उस का गर्भाशय नहीं है. वैसे इस के अलावा वह पूरी तरह सामान्य है. जब से यह जानकारी मिली है, मैं बेहद चिंतित रहती हूं. ऐसे में क्या उस का विवाह कर देना उचित होगा? घर के लोगों का कहना है कि विवाह कर देना चाहिए. आगे जो होगा देखा जाएगा.**

उत्तर: आप के पत्र में आप की बहन की डाक्टरी जांच का विस्तृत ब्यौरा नहीं है. पर गर्भाशय का न होना एक अत्यंत ही असामान्य घटना है. इस तरह के मामले लाखों में एक होते हैं और आमतौर पर उन में अन्य रचनात्मक विकृतियां भी होती हैं. इसलिए यह आवश्यक है कि आप सर्वप्रथम तो अपनी बहन का किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञ से डाक्टरी मुआयना करवाएं. हो सकता है कि समस्या का कारण कुछ और ही हो. क्या उस का योनि मार्ग सामान्य है. यह जानना भी जरूरी होगा.

समस्या का पूरा ब्यौरा पाने के बाद ही आप को यह निर्णय लेना चाहिए कि उस का विवाह करें कि नहीं. यदि उस में शारीरिक रूप से और कोई कमी नहीं है और वह सामान्य वैवाहिक जीवन निभा सकती हो, तब भी विवाह करने से पूर्व वर पक्ष से यह बात स्पष्ट कर लेनी होगी कि वह गर्भधारण नहीं कर पाएगी. इस समय सब से बड़ी आवश्यकता यह है कि उस की समस्या का सही निदान करवाएं और हो सके तो उस का उपचार करवाएं. ●

---

इस स्तंभ के लेखक डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी. को पिछले माह दिल्ली प्रशासन की हिंदी अकादमी ने बाल साहित्य पुरस्कार योजना के अंतर्गत उन की पुस्तक 'रक्त की कहानी' पर पुरस्कार देने की घोषणा की है.

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति क्या चाहते हैं, प्रगाढ़ प्रेम या काम सुख?

प्रायः स्त्रियों की यह आम शिकायत होती है कि पुरुष यौन के मामले में इतने स्वार्थी और एकपक्षीय सुख के मालिक होते हैं कि उन्हें पत्नी की इच्छाअनिच्छा का तो ख्याल रहता ही नहीं. उस के मन एवं भावना का भी ख्याल नहीं रहता. उन का मतलब केवल अपनी इच्छापूर्ति से होता है.

हो सकता है पति बिस्तर पर यह व्यवहार जानबूझ कर नहीं करता हो. रात और बिस्तर की सार्थकता इसी में है, यह सोच कर उस से अनजाने में यह सब हो जाता हो. पर पत्नी के गले पुरुष की यह जोरजबरदस्ती हर समय उत्तर नहीं पाती. तब इसे सहज ही पचाना कितना मानसिक तनाव होता होगा, यह वह महसूस करती है, पर जबान खोल कर न तो पति को 'जानवर' कह पाती है और न ही मूक रह इस संपूर्ण क्रिया में सहयोग ही दे पाती है.

मर्म यह हो सकता है कि चूंकि प्रकृति ने ही प्रेम, यौन के मामले में स्त्री व पुरुष की नैसर्गिक प्रवृत्तियां एकदूसरे से भिन्न कर दी हैं. शायद यह सोच कर कि एक सी रुचि ऊब पैदा कर सकती है, पर बेमेल रुचि एकरसता पैदा नहीं करती, विभिन्नता व नवीनता बनाए रखती है.

अप्राप्य को प्राप्य बना कर सुख ग्रहण करने का संतोष देती है. तभी जो पतिपत्नी इस भेद व मर्म को गहराई तक समझ कर परस्पर सामंजस्य बनाए रखते हैं, वे ही दांपत्य के समर क्षेत्र में विजयी हो आदर्श और पूरक पतिपत्नी कहलाते हैं.

स्त्री व पुरुष मुद्दतों से एकदूसरे के पूरक माने जाते हैं. वैसे यदि पूरक का विवेचन गंभीरता से किया जाए तो पता चलेगा कि एकदूसरे की अपूर्णता ही एकदूसरे को उन का पूरक बनाती है. प्रेम के मामले में नरनारी की मूलभूत प्रवृत्ति एकदूसरे से बिलकुल भिन्न है. और यह भिन्नता नदी के दो किनारों की तरह है.

यह बिलकुल सही है कि स्त्री व पुरुष के हार्दिक भाव बहुत कुछ एक से ही होते हैं. दोनों में ही समान भावनात्मक आवेग, रागात्मकता व संवेदनाएं होती हैं. प्रायः सामान्य परिस्थितियों में सभी भावों की प्रतिक्रिया भी लगभग समान ही रहती है. दोनों में ही प्रेम देने की उत्कट प्रवृत्ति होती है. दोनों को ही एकदूसरे के माध्यम से अपने प्रेम की पूर्ति का संतोष होता है.

एकदूसरे के काम आ कर, शरीर सुख दे कर, तनाव दूर कर के दोनों ही आत्मसंतोष, जीवन की सार्थकता व भरपूर तृप्ति पाते हैं. यानी दोनों ही एकदूसरे की मानसिक, शारीरिक व भावनात्मक मांगों को पूरा कर अत्यंत संतोष पाते हैं.

परंतु लंबे अरसे तक साथ रहने पर प्रत्येक मामले में यह मनोवृत्ति कायम नहीं रह पाती. धीरेधीरे दोनों ही कुछ मामलों में कदम पीछे हटाने लगते हैं, पति घरगृहस्थी का तमाम दायित्व पत्नी पर डाल कर खुद वहां हस्तक्षेप करना जरूरी नहीं समझता. पत्नी कभी मदद भी चाहे कि बच्चे बिगड़ रहे हैं या नौकर नहीं मिल रहा तो पति झट हाथ झाड़ अलग हट कर खड़ा हो जाएगा. कहेगा, "अरे भई, अब यह भी मैं देखूं क्या? फिर तुम किस मर्ज की दवा हो? मुझे तो इन कामों से मुक्त ही रखो."

उधर घरगृहस्थी, पति, बच्चों के अलावा घर के बीसियों छोटेमोटे काम व परेशानियों को झेलती, दिनभर मानसिक व शारीरिक तनाव, थकान से क्लांत पत्नी रात को बिस्तर पर लेट कर बदन को आराम देना चाहती है.

पर आराम करने से पूर्व उसे एक जरूरी काम और करना होता है, पति को शारीरिक सुख देना. मानो दैहिक संपर्क बिना उस का पति से किया प्यार, आत्माभिव्यक्ति बिलकुल अधूरी है.

यहीं इसी मोड़ पर शरीर की मर्यादाएं टकराती हैं. पुरुष इस अदम्य इच्छापूर्ति से पूरी तरह तृप्त हो जाता है. यौन संबंध उस के लिए दिनभर के तनाव से मुक्त होने का सरल व अचूक उपाय है. सामाजिक मर्यादाओं में बंधा होने के कारण वह यह सुख किसी अन्य नारी शरीर को भोग कर नहीं, वरन अपनी पत्नी को ही भोग कर पाना चाहता है. संभवतः उसे लगता हो कि पत्नी उसे इसी निमित्त मिली है. यह नहीं कि यौन सुख की जरूरत पत्नी को नहीं, उसे भी है. पर स्त्री व पुरुष की इस जरूरत की प्राथमिकता में मूलभूत अंतर है.

> जहां पुरुष दिनभर का थका होने के बावजूद पत्नी का सामीप्य पा कर राहत महसूस करता है वहीं शारीरिक रूप से थकीहारी पत्नी को पति द्वारा समयअसमय की यह मांग अनुचित प्रतीत होती है. ऐसे में कैसे चले निर्बाध दांपत्य की गाड़ी.

दिनभर की रेलपेल, शारीरिक थकान के बाद पत्नी यौन सुख की इच्छा रख नहीं पाती. शरीर की थकान मन की उमंग व ताजगी को खत्म कर देती है. यह ठीक वैसा ही है जैसे, बीमार पड़ी स्त्री को कोई कहे, "चलो, सिनेमा ले चलें, थोड़ा आराम मिलेगा."

इस समय उसे केवल चुपचाप पड़े रहना ही अच्छा लगता है कि कोई उसे छेड़े तक नहीं, पर इसी प्रकार बीमार पति, पत्नी का स्पर्श पा कर झट यह सुख 'लगे हाथों' पा लेना चाहेगा. फिर भले ही थक कर चूर हो जाए पर उस का मन व दिमाग हलका हो जाएगा.

यहां नरनारी की मानसिक स्थिति में अंतर हो जाता है. पत्नी के मन का भारीपन, तनाव उसे सो जाने, बिना छेड़छाड़ पड़े रहने को प्रेरित करता है. पर पति का थकाहारा तनमन पत्नी को भोग हलका हो लेना चाहता है.

अधिकांश पुरुषों के लिए यौन की मांग एक जरूरी, बल्कि नितांत जरूरी शारीरिक मांग होती है. जिस की तीव्र प्रतिक्रिया उन के मन पर उसी तरह हावी हो सकती है, जैसे थकीहारी, बेहद व्यस्त स्त्री को कोई कहे, "चलो तुम्हें साड़ी व जेवर दिलवा लाएं"

और वह स्त्री तमाम थकान व व्यस्तताएं भूल झट चलने को तत्पर हो जाए. रुचि का मन से गहरा संबंध है और जो मन को रुचिकर लगता है, उस में शरीर का, थकान का, बहानों का कोई स्थान नहीं होता.

ज्योंज्यों उम्र बढ़ती है, स्त्री व पुरुष एकदूसरे के संग रहतेरहते एकदूसरे की अभिरुचि ही अपना लेते हैं. उन्हें एकदूसरे की आवश्यकता एवं सीमाओं का भान हो जाता है या यों भी इसे समझा जा सकता है कि पुरुष की ऊर्जा शक्ति समय के संग थोड़ी पीछे आती है, जहां स्त्री का उस से मेल हो जाता है. स्त्री में कभी भी उद्दाम आवेग नहीं रहता. फलतः उस का और पीछे हटना मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी ठीक नहीं हो सकता.

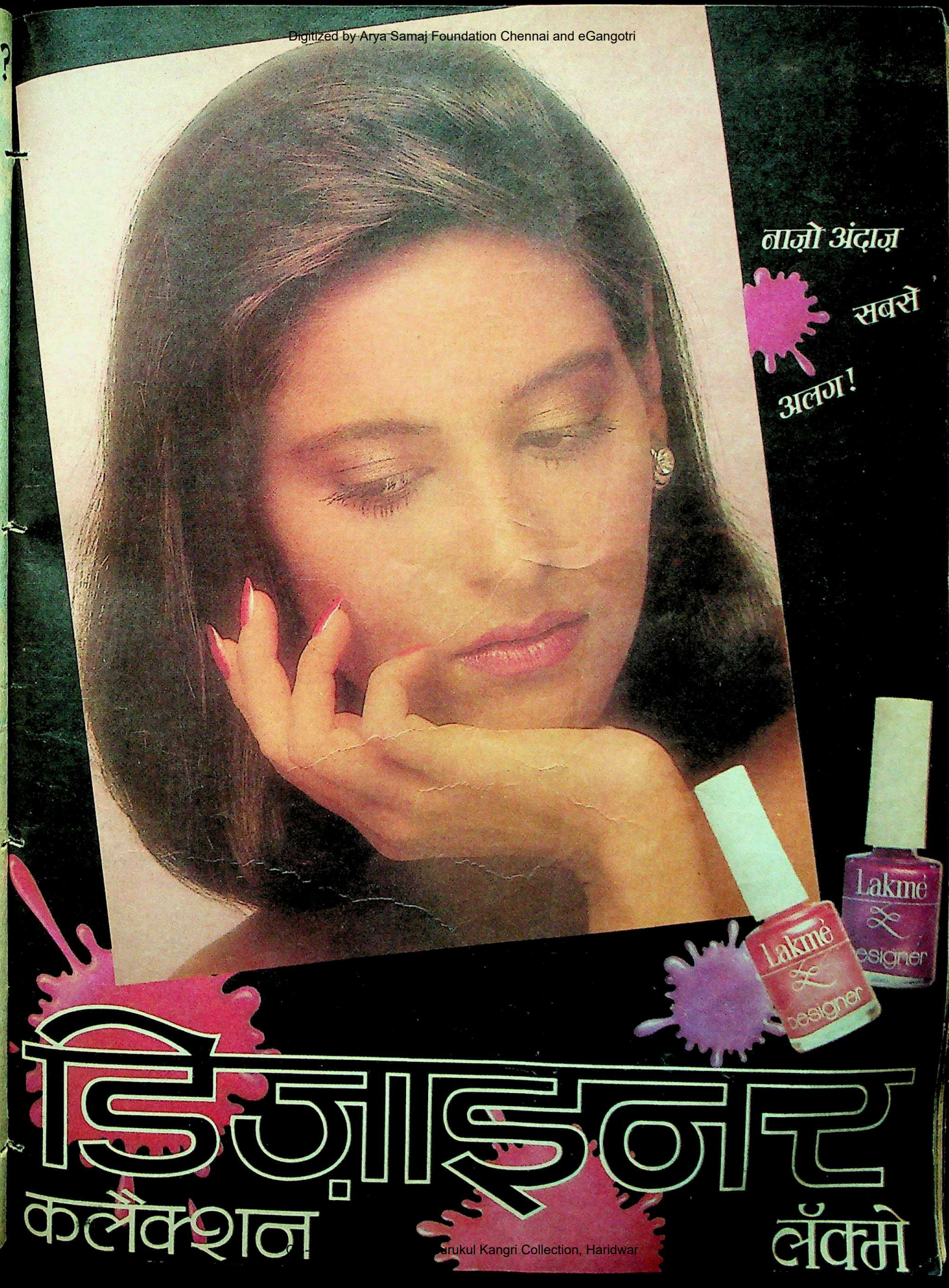
वास्तव में मन के भेद के कारण ही स्त्रीपुरुष की तमाम यौन संबंधी उलझनें जन्म लेती हैं. वैसे एकदूसरे से सामंजस्य रखते युगल जब एकांत में एकदूसरे के पास होते हैं तो कब बीच का दुराव व अंतर समाप्त हो जाए, पता नहीं चलता. प्रायः कार्यक्रम बना कर या मन बना कर किया काम पूरा होने में देर लगती है, पर अनजाने में कब वह सब हो जाए, पता नहीं चलता.

कौन से क्षण में स्त्रीपुरुष एकाकार हो जाएं और ये अनमोल क्षण कौन से होंगे, यह कहा नहीं जा सकता. पर स्वाभाविक क्रियाकलाप से भोगे क्षण जरूर महत्त्व रखते हैं, अपेक्षाकृत उन क्षणों के जब मन बना कर यह कदम उठाया जाता है.

—मंजु


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# यही है मौसम
# ऊनी, रेशमी कपड़ों का
# और ईज़ी का.

ईज़ी सुपर लिक्विड डिटर्जेंट.
ऊनी. रेशमी. सिन्थेटिक और सभी बेशक़ीमत कपड़ों
की घर पर धुलाई के लिए.
और पैसों की बचत!
500 ग्राम पैक की क़ीमत सिर्फ़ रु. 19/*-
और धुलाई की ताक़त... 50 साड़ियाँ या 100 ऊनी कपड़े
या 150 क़मीज़ें या...
अब ख़ुद ही समझ लीजिए, बाज़ार में आप एक
सिल्क की साड़ी धुलवाती हैं तो कितने दाम चुकाती हैं!


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फिल्मों में

पिछले काफी समय से यह कोशिश चल रही थी कि अमिताभ बच्चन और श्रीदेवी को एकसाथ किसी फिल्म में लिया जाए. पर बात बन नहीं पा रही थी, क्योंकि श्रीदेवी किसी ऐसी फिल्म में काम करने को तैयार नहीं थी, जिस में उस की सशक्त भूमिका न हो.

पिछले दिनों काफी प्रतीक्षा के बाद अमिताभ बच्चन की प्रदर्शित फिल्म 'शहंशाह' जब ज्यादा सफल नहीं हुई तो उसे अपने नीचे से 'सुपर स्टार' का आधार खिसकता नजर आया.

इधर श्रीदेवी की भी पिछली दो फिल्में 'शेरनी' और 'राम अवतार' असफल हुईं तो उसे अपनी नंबर एक की पदवी छिनने का डर लगने लगा. दोनों किसी ऐसे ही अवसर की तलाश में थे कि एकसाथ किसी फिल्म में काम करें.

यहां पहल अमिताभ बच्चन की तरफ से हुई. फिल्म 'रूप की रानी चोरों का राजा' के कुछ अंश देखने के बाद उस ने श्रीदेवी की खिदमत में फूल भिजवाए और उन फूलों में एक संदेश था, 'रूप की रानी' का प्रशंसक -अमिताभ बच्चन.

श्रीदेवी लगा कि बर्फ पिघलने लगी है. उस फिल्म का मुहूर्त भी बड़े नाटकीय ढंग से हुआ. एक थिएटर में 'मुहूर्त शाट' की फिल्म दिखाई गई जो वस्तुतः अफगानी ढंग की लड़ाई (बुजकाशी) का दृश्य था.

इस में श्रीदेवी अमिताभ बच्चन, संजय, फरहा सभी थे. साथ ही अमिताभ बच्चन की गंभीर आवाज में मोनोलाग था. वह पूरा का पूरा सुनने योग्य था.

"सरजमीने हिंदुस्तान,
अस्सलामालेकुम. मैं बादशाह खान हूं. इश्क मेरा मजहब, मुहब्बत मेरा ईमान. मुहब्बत, जिस के लिए शीरीं और लैला के नाम फूलों की खुशबू बन गए. जिस के लिए फरहाद ने पहाड़ों का सीना चीर कर दूध की नहर बहा दी. जिस के लिए मजनूं ने सेहराओं की खाक छानी और आज भी जिंदा है त्वारीक बन कर. उसी मुहब्बत के लिए काबुल का यह पठान, बादशाह खान, हिंदुस्तान की सरजमीन से मुहब्बत की खैर मांगने आया है."

मोनोलाग खत्म होने पर पूरा हाल तालियों से गूंज उठा और मंच पर अमिताभ बच्चन और श्रीदेवी प्रकट हुए. अमिताभ बच्चन हाथ में नंगी तलवार लिए पठान के वेश में था, साथ में फूलों की रानी बनी श्रीदेवी खड़ी थी. उस से खड़ा नहीं हुआ जा रहा था. क्योंकि पिछले दिनों के.सी. बोकाड़िया की फिल्म 'मैं तेरा दुश्मन' में नृत्य करते हुए वह शीशे के सेट पर गिर पड़ी थी और उसे गहरे घाव हो गए थे.

यहां अमिताभ बच्चन ने उसे सहारा दिया हुआ था. निर्देशक मुकुल आनंद ने बताया कि यह दो पीढ़ियों की कहानी है, जिस में श्रीदेवी की दोहरी भूमिका है.

*श्रीदेवी और अमिताभ : कम होती लोकप्रियता ही क्या फिर से साथसाथ काम करने की वजह है.*

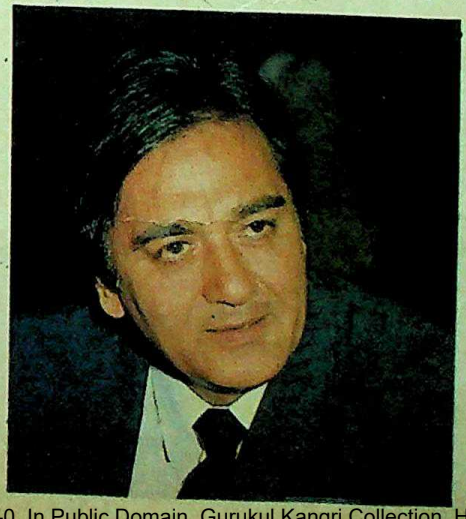
•

फिल्म अभिनेता और सांसद सुनील दत्त जापान में हीरोशिमा से नागासाकी की नौ सौ किलोमीटर की शांति पदयात्रा करने के बाद वापस लौटे ही थे कि उन के साथ एक दुर्घटना घट गई.

पिछले दिनों वह चांदीवली स्टुडियो में सुदर्शन नाग की फिल्म 'धर्मयुद्ध' की शूटिंग कर रहे थे. फिल्म में उन्हें एक बंदूक से फायर करना था. पर बंदूक पुरानी होने की वजह से उलटी चल गई और बारूद उन की आंखों में घुसता हुआ चेहरे को जला गया. उन्हें तुरंत हस्पताल ले जाया गया, जहां उन की हालत में सुधार हो रहा है.

उन के कुछ तथाकथित हितैषी इस से खुश हैं. उन का कहना है कि सुनील दत्त इतनी लंबी पदयात्रा के बाद थक गए थे. अतः उन्हें आराम की आवश्यकता थी.

*सुनील दत्त : अब तो वाकई आराम की जरूरत है.*



•

गोविंदा ने एक भेंट में बताया, "फिल्म 'हत्या' की सफलता के बाद मैं नृत्य वाली भूमिकाओं के अलावा भी कुछ करना चाहता हूं."

"और यह बढ़ता हुआ पेट और बदला हुआ केश विन्यास?"

गोविंदा ने उत्तर दिया, "मेरे प्रशंसकों ने इसे सराहा है. इसलिए अब मैं ऐसे ही बाल रखूंगा और व्यक्तित्व के लिए थोड़ा भारीपन जरूरी है."

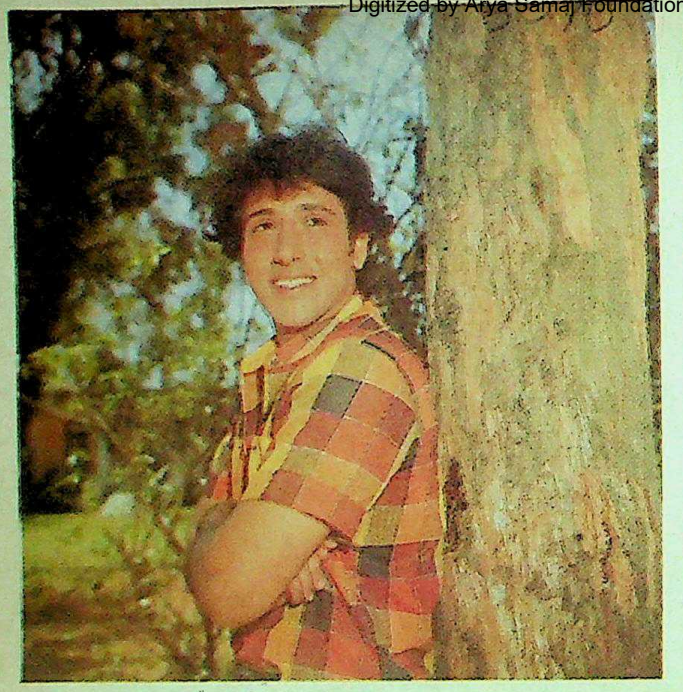
आगे पूछा, "फिल्म 'राधा के संगम' की राधा मिली क्या?"

"अभी तो नहीं, पर कीर्ति देख रहा है."

"अच्छा, उस राधा की विशेषता क्या


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



गोविंदा : राधा की तलाश जारी है.

पद्मिनी कपिला : पुरुषों को छकाने में माहिर.

है?'' गोविंदा चहक कर बोला, ''जनाब, ऐसी राधा यहां कहां मिलेगी. चालीस गांव के लड़के उस पर मरते हैं.''

और शहर में तो आप हीरो हैं ही. आप पर वह लड़की फिदा नहीं होगी तो फिल्म आगे कैसे बढ़ेगी? आखिर राधा का संगम गोविंदा से होता आया है और होगा.

●

फिल्मों में हीरोइन की कीमत ज्वारभाटे की तरह बदलती है. अब श्रीदेवी को ही लें. कल तक वह एक फिल्म के 20 लाख रुपए मांगती थी.

मगर 'राम अवतार' और 'शेरनी' के असफल होने के बाद वह 15 लाख पर आ गई है. दूसरी ओर रेखा है, जिस की फिल्म 'खून भरी मांग' अच्छी चली तो उस ने अपने भाव बढ़ा दिए. पहले वह 10 लाख में मान जाती थी, पर अब श्रीदेवी के बराबर कीमत मांगती है.

पर यह घटना उस से भी दिलचस्प है. पिछले दिनों रेखा ने तय किया कि श्रीदेवी के 'नगीना' के रेकार्ड को तोड़ा जाए. उस ने फिल्म 'शेषनाग' के लिए एक नौ मिनट का नागिन नृत्य किया, जिस में वह नागिन की तरह फर्श पर लोटती रही और हर कोण से अपने शरीर का प्रदर्शन करती रही.

रेखा : वक्त का तकाजा है श्रीदेवी से मुकाबला, पर उम्र का भी कुछ तकाजा है.

●

पद्मिनी कपिला का नाम आप को ध्यान होगा. प्रकाश मेहरा की कई फिल्मों की वह हीरोइन रह चुकी है और पिछले कई वर्षों से उस की बिनब्याहता बीवी की तरह उस के साथ रह रही थी और प्रकाश मेहरा के पैसों से ही उस ने एक फिल्म शुरू की थी जिस के निर्देशक थे, शशिलाल नायर.

यह कोई नई बात नहीं है. अकसर बीवी या प्रेमिका के नाम से निर्माता व निर्देशक फिल्में बनाते हैं.

अब हुआ यह कि पद्मिनी कपिला ने प्रकाश मेहरा को छोड़ दिया और अलग से एक होटल में रहने लगी. जब वह प्रकाश मेहरा के साथ थी, उसे पैसे की कमी नहीं थी. इसलिए उस ने पहले तो निर्देशक शशिलाल नायर को फिल्म से यह कह कर अलग किया कि वह बेकार आदमी है और पिछले दो साल से फिल्म ही पूरी नहीं कर पाया.

शशिलाल नायर ने इस का जवाब यह दिया कि यदि तुम इसे सात दिनों में पूरी कर लो तो मैं अपना पैसा नहीं लूंगा. और पद्मिनी कपिला लग गई पैसा बचाने में. उस ने छः दिनों में फिल्म की शूटिंग कर डाली.

अब शशिलाल नायर बेचारे पछता रहे हैं एक तो वह पहले ही कड़की में थे. अब आटा और गीला हो गया. पैसा तो गया ही गया, नाम भी गया. अब पद्मिनी कपिला इस फिल्म की निर्देशका है. फिल्म का नाम है, 'मुहब्बत का पैगाम.'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# देखिए! सिर्फ़ ६ हफ़्तों में अनोखा गोरापन

## क्लियर-टोन गोरेपन प्लान का कमाल!

आप अक्सर अपने सजीले सलोने प्राकृतिक रंग रुप की कल्पना करते हैं. क्लियर-टोन गोरेपन की क्रीम आपकी त्वचा में नैसर्गिक निखार लाकर आपकी कल्पना को साकार करती है.

दिन मे दो बार हल्के-हल्के क्लियर-टोन लगाइये. इसकी नर्म क्रीम आपकी त्वचा मे जल्द ही समा जाएगी. रह जाएगी सिर्फ़ इसकी भीनी भीनी फ्रेंच सुगन्ध. बस इसी समय इसका चौतरफा असर भी शुरु हो जाएगा.

**एक अनोखा गोरेपन का तत्व** (जो सिर्फ़ इसी क्रीम में है) आपके रोम-रोम में जादू उभारकर आपकी त्वचा को नैसर्गिक सुन्दरता प्रदान करेगा.

**एक विशेष सन-स्क्रीन** जो दिन भर न सिर्फ़ आपकी त्वचा को सूरज की तपती किरणों से बचायेगी वरन् आपकी त्वचा को काली पड़ने से भी रोकेगी.

**भरपूर माइश्चराइज़र** जो आपकी त्वचा को तरोताज़ा बनाकर आप में यौवन की मादकता छलकाएगा.

**दाग धब्बे सब खत्म** इन चन्द हफ़्तो के बाद.

छः हफ़्ते बाद आप खुद क्लियर-टोन का कमाल महसूस करेंगी... ठीक उसी तरह जैसे भारत की और बहुत सी नारियां पहले से ही महसूस कर रही हैं.

अब तो आपको भी चाहिए न क्लियर-टोन का गोरापन?

लंदन • पेरिस • न्यू यार्क

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "आत्मविश्वास मेरी सफलता का राज है" माधवी

**यों तो दक्षिण भारत ने हिंदी फिल्म जगत को कई कोटि की अभिनेत्रियां दी हैं. लेकिन बंबइया फिल्मों में आने के बाद जहां ये अभिनेत्रियां बंबई की ही हो कर रह गई, वहीं माधवी हिंदी फिल्मों के साथसाथ प्रादेशिक फिल्मों से भी जुड़ी हुई है. यह उस की विवशता है या कुछ और, आइए जानें.**

*बहुत सीदी साधी है माधवी पर अपनी निजी जिंदगी में.*

माधवी आज की बहुचर्चित अभिनेत्री है जो श्रीदेवी, मीनाक्षी शेषाद्रि, जयाप्रदा आदि की स्पर्धा के बावजूद फिल्मों में अपना अलग स्थान बनाती जा रही है. शायद वह ऐसी अकेली अभिनेत्री है, जिस ने क्षेत्रीय सिनेमा के बड़े सितारों के साथसाथ हिंदी फिल्मों के 'सुपर स्टार' के साथ भी काम किया है. माधवी ने मलयालम फिल्मों में प्रेम नजीर, तमिल फिल्मों में कमलहसन, तेलगू फिल्मों में राजकुमार और हिंदी फिल्मों में अमिताभ बच्चन के साथ काम किया है. और अब भी वह इन सितारों के साथ विभिन्न भाषाओं की फिल्मों में काम कर रही है.

इस सब के बावजूद माधवी अपनी निजी जिंदगी में सीधीसादी है, कोई नक्शेबाजी नहीं, कोई हंगामा नहीं.

माधवी की हाल ही में दो फिल्में प्रदर्शित हुई हैं, 'प्यार का मंदिर' और 'फलक' पहली फिल्म बाक्सआफिस पर हिट हुई है और उस का काम भी सराहा गया है. पर दूसरी फिल्म 'फलक' असफल हुई है. यद्यपि इस से माधवी पर कोई खास असर नहीं पड़ा है.

यह बातचीत 'फलक' से ही शुरू हुई.

"आप फिल्मों की बड़ी अभिनेत्री हैं, फिर आप ने 'फलक' जैसी फिल्म में छोटी सी भूमिका क्यों स्वीकार की? और इस के असफल होने के बाद आप कैसा महसूस करती हैं?"

माधवी कहती है, "भूमिका का महत्त्व, उस की लंबाई या चौड़ाई से नहीं, वरन उस की गहनता और प्रभाव से है. इस में मेरी भूमिका छोटी होते हुए भी प्रभावशाली थी. आप को वह दृश्य याद है न, जब घर में पार्टी के खत्म होने पर मैं जैकी श्राफ से कहती हूं, "तुम ने बहुत देर कर दी" और मेरा पति शेखर कपूर 'लांग शाट' में हमें देख रहा है. अब भी मैं मानती हूं कि 'फलक' अच्छी फिल्म थी. बाक्सआफिस पर उस का असफल होना एक अलग बात है, पर मुझे इस फिल्म में काम कर के खुशी हुई है.

"और इस फिल्म के निर्देशक शशिलाल नायर के बारे में क्या कहेंगी?"

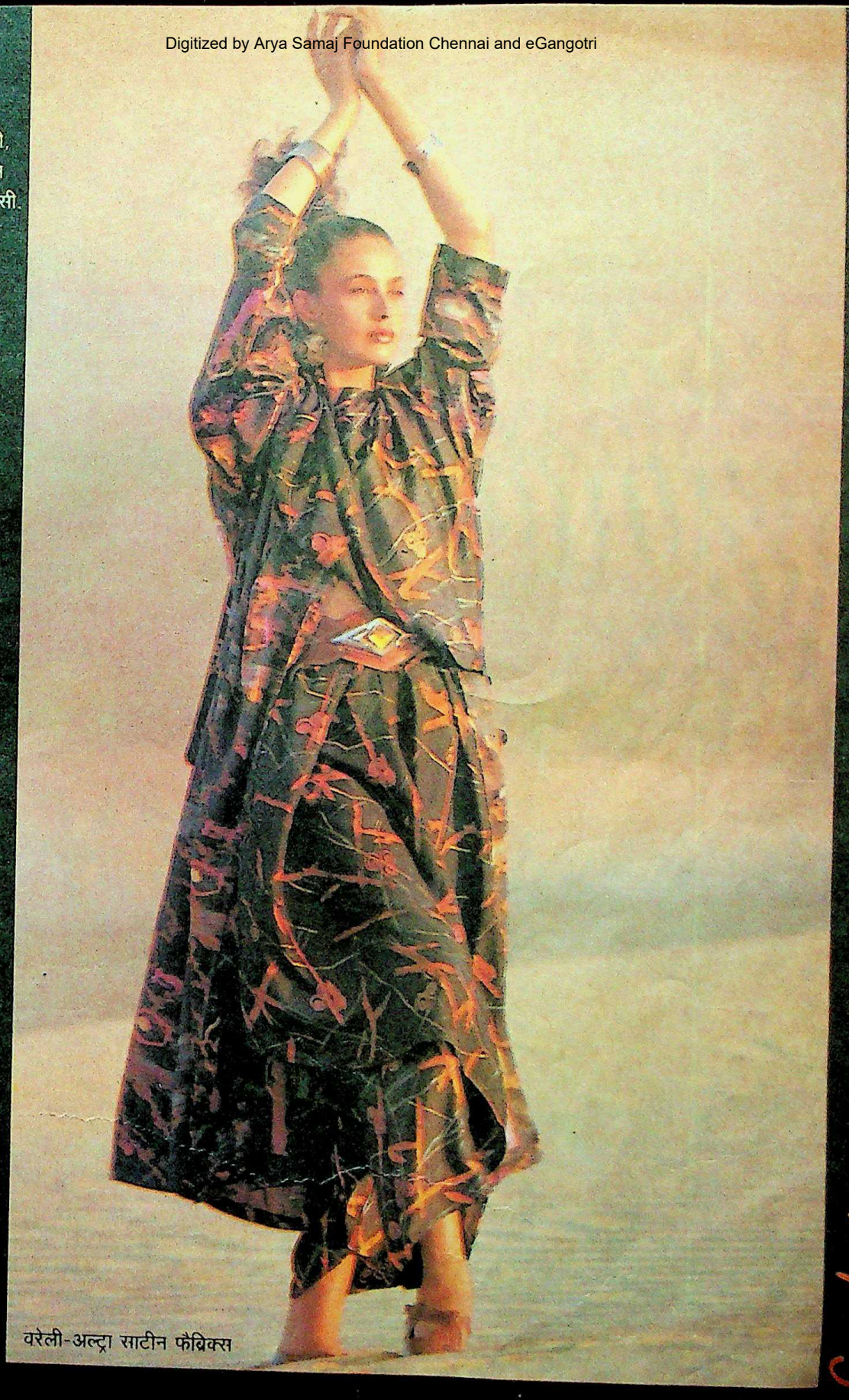
"वह समझदार और मेहनती निर्देशक हैं. उन में प्रतिभा है तथा एक दिन वह जरूर रंग लाएगी."

"चलिए, आगे बढ़ें. 'प्यार का मंदिर' की सफलता के लिए बधाई स्वीकार करें. पर मेरी शंका है कि आप अकसर ग्लैमर भूमिकाएं करती हैं. इस फिल्म में भी आप ने अंग प्रदर्शन में संकोच नहीं किया. इस की कोई खास


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूप में रंभा
गुणों में उर्वशी,
मेनका-सी तुम
मोहिनी उर बसी.



वरेली-अल्ट्रा साटीन फैब्रिक्स

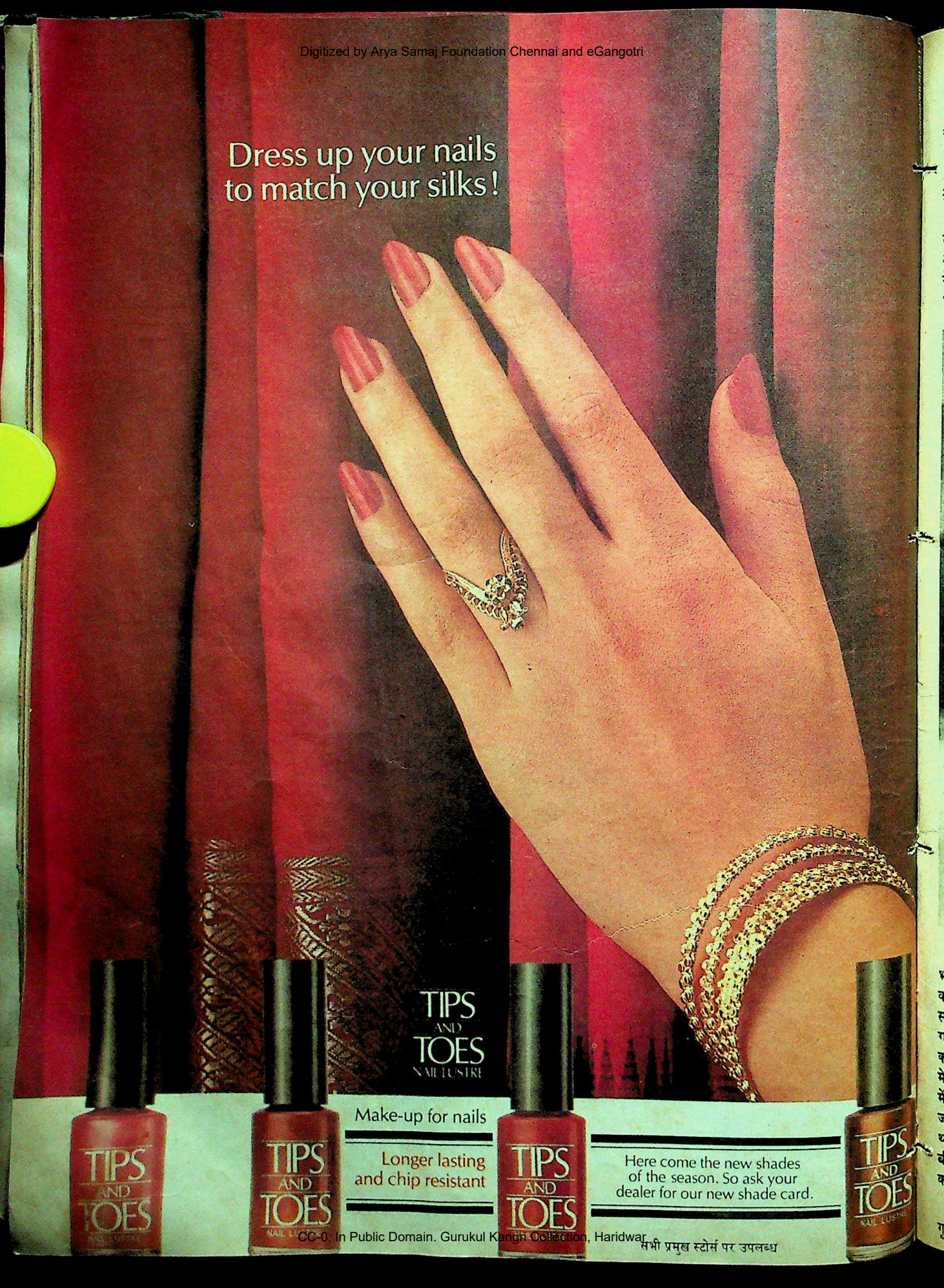
Garden*

VARELI

फैशन फैब्रिक्स

...ain. Gurukul Kangri Collec...

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

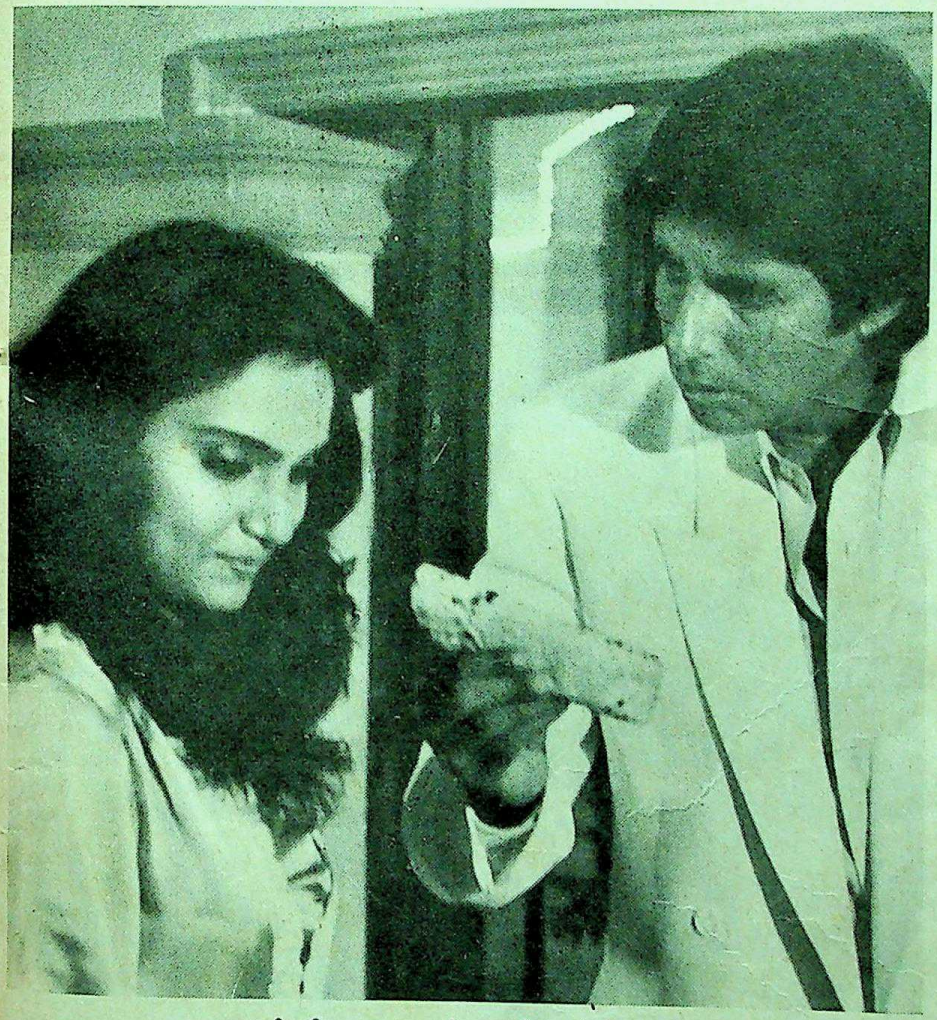
वजह?"

"मुझे ग्लैमर से परहेज नहीं है. ऐसी भूमिकाएं मुझे पसंद हैं. यों मैं ने घरेलू किस्म की भूमिकाएं भी की हैं," माधवी प्रतिवाद करती है.

"चलिए अब समय को पीछे करते हुए आप की स्मृति के द्वारा आप के अतीत को देखते हैं."

माधवी खिलखिलाते हुए कहती है, "यह तो बहुत अच्छी बात है. मैं हैदराबाद की हूं और हिंदी बहुत अच्छी तरह समझती हूं. स्कूल में यह मेरी दूसरी भाषा थी. मैं ने हिंदी साहित्य भी पढ़ा है तथा अब तो हिंदी फिल्मों में काम भी कर रही हूं. हिंदी, उर्दू, तमिल, तेलगू, कन्नड़ इत्यादि ये सभी भाषाएं मैं पढ़ व बोल सकती हूं. मेरी शिक्षा हैदराबाद के स्टैनले गर्ल्स स्कूल में हुई है, पर सिर्फ नवीं कक्षा तक. क्योंकि तभी मुझे स्कूल छोड़ना पड़ा. असल में मेरी मां स्त्रीरोग विशेषज्ञा है और उसे विदेश में नौकरी मिल गई थी तथा मुझे उस के साथ जाना था. छोटी बहन को पिता के साथ रहना था, जो तब 'मिनरल कारपोरेशन' में थे. इसी बीच दसारी नारायण राव ने मुझे फिल्मों में काम करने के लिए कहा. मां ने हामी भर दी.

"इस तरह मेरी पहली फिल्म थी, 'टू टू पराकरा' (पूर्व और पश्चिम) यह फिल्म 'सुपर हिट' हो गई और फिर जो स्कूल छूटा तो छूट ही गया. हां, मैं मां के साथ विदेश जाने से बच गई तथा मां भी यहीं रह गई." माधवी हंसते हुए बताती है, "फिर तो फिल्मों की भरमार हो गई. के. विश्वनाथन ने मेरी पहली कन्नड़ फिल्म को हिंदी में 'एक नई पहेली' के नाम से बनाया. इस में हेमा मालिनी, राजकुमार आदि थे. इस बीच मैं ने बापू की 'दोस्ती,' के. राघवेंद्र राव की 'अमर दीपम,' के. बापैय्या की 'मडे गुंडेलू' भी की. इस के बाद कमलहसन के साथ 'राजा पारवैई' की. इस में कमलहसन ने अंधे की भूमिका की थी. यह फिल्म बहुत सफल हुई और मैं तमिल फिल्मों में जम गई तथा 1982 में हम सब मद्रास आ गए.



*माधवी अमिताभ बच्चन के साथ फिल्म 'अग्नि पथ' में.*

"अच्छा, कमलहसन के साथ काम करना आप को कैसा लगा?"

"बहुत अच्छा, बिना कुछ कहे हम दोनों यह समझ जाते थे कि हमें क्या करना है. उन के साथ मेरा पूरा तालमेल था. वह लाजवाब अभिनेता हैं. मैं ने उन के साथ पंद्रह फिल्में कीं."

"पर आप की यह जोड़ी फिर आगे क्यों नहीं चली?"

माधवी हंसते हुए कहती है, "क्योंकि तब मैं बंबइया फिल्मों में आ गई थी. कमलहसन की 'नायकम' एक जोरदार फिल्म है और उसे राष्ट्रीय पुरस्कार मिलने पर मुझे बहुत खुशी हुई."

"हिंदी फिल्मों की एक दिलचस्प परंपरा है. अकसर ऐसा हुआ है कि फिल्मों में नायिकाएं तो दक्षिण से आती हैं और नायक उत्तर से. इस की कोई खास वजह? आप कुछ बताएंगी?"

"यह तो और अच्छा है. एकता में अनेकता. यहां उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम सभी मिलते हैं," फिर वह इस परंपरा की पृष्ठभूमि इस तरह बताती है, "हिंदी फिल्मों में नायिका को नाचना और गाना जरूर होता है और दक्षिण की लड़कियां इस कला में प्रवीण होती हैं. वहां हर लड़की को छोटी उम्र से ही नाचगाना सिखाया जाता है. मैं ने भी आठ साल की उम्र से भरतनाट्यम सीखना शुरू किया. इस तरह दक्षिण की जितनी नायिकाओं ने हिंदी फिल्मों में जगह बनाई, वे सब अच्छी नर्तकियां थीं, चाहे वह पद्मिनी हो या वैजयंती माला, हेमा मालिनी हो या रेखा, श्रीदेवी हो या जयाप्रदा और रही नायकों की बात तो उत्तर के लोग गोरेचिट्टे होते हैं. सुंदर भी होते हैं. यद्यपि अब नायक की परिभाषा बदल गई है."

"अच्छा, फिर हिंदी फिल्मों में आप कैसे आईं?

माधवी बताती है, "एल.वी. प्रसाद अपनी हिट तमिल फिल्म का हिंदी संस्करण 'एक दूजे के लिए' बना रहे थे. मूल तमिल फिल्म में मैं ने जो भूमिका निभाई थी, उसी को हिंदी संस्करण में निभाने के लिए प्रसादजी ने कहा. मैं ने भी सोचा कि चलो बदलाव के लिए कर लेते हैं. मैं ने वही भूमिका 'एक दूजे के लिए' में की. यह फिल्म सुपर हिट हुई तथा मेरा काम भी सराहा गया. तब हिंदी फिल्मों में काम करने के मुझे कई प्रस्ताव मिले, पर मैं मद्रास ही लौट गई. मैं वहां की सफल हीरोइन थी. आप जानते ही हैं कि मद्रास के कुछ प्रमुख निर्माता हिंदी फिल्मों का भी निर्माण करते हैं. इस तरह देरसवेर हिंदी फिल्मों में आना ही था. वहां मैं ने जितेंद्र के साथ 'कैदी,' अमिताभ बच्चन के साथ 'गिरफ्तार' और 'अंधा कानून' की. इस से मेरी हिंदी फिल्म दर्शकों में पहचान बन गई और लोग मुझे जानने लगे."

"आप ने मद्रास और बंबई दोनों जगह की फिल्मों में काम किया है. दोनों में आप कोई अंतर महसूस करती हैं?"

"नहीं, कोई खास नहीं. फर्क सिर्फ इतना है कि वहां समय की पाबंदी है. यदि नौ बजे की शिफ्ट है तो सब लोग नौ बजे ही निश्चित स्थान पर इकट्ठे हो जाते हैं. बंबई में यह सब नहीं हो पाता. इस का कारण शायद यह है कि मद्रास में सब स्टूडियो पासपास हैं, जबकि बंबई में स्टूडियो दूरदूर हैं. शायद इसी लिए शिफ्ट देर से शुरू होती है या यहां का ढर्रा ही ऐसा हो गया है. बहरहाल, मैं सभी जगह समय से पहुंचने की कोशिश करती हूं. जहां तक फिल्मों

—शेष पृष्ठ 114 पर



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# संगीता बिजलानी

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**माडलिंग के क्षेत्र में सफलता पाने के बाद संगीता बिजलानी के कदम फिल्मों की ओर बढ़े हैं. उस में अभिनय प्रतिभा है, अपने काम के प्रति एकाग्रता है और संघर्ष के लिए अदम्य साहस है. इतने पर भी वह एक सफल अभिनेत्री बन पाएगी?**

## माडलिंग से फिल्मों तक का रोमांचक सफर

कल की सफल माडल और आज की अभिनेत्री संगीता बिजलानी आने वाले समय में फिल्मों में किस ऊंचाई को छू पाएगी, यह तो वह ही बताएगी, लेकिन एक बात तय है कि संगीता बिजलानी अपने इस नए कैरियर के बारे में काफी गंभीर है और उस के लिए आजकल काफी मेहनत कर रही है.

इस बात का अंदाजा पिछले दिनों फिल्म 'कालित' के सेट पर उस के काम को देख कर और बातचीत से लगा, जहां वह शक्ति कपूर के साथ एक डिस्को नृत्य के फिल्मांकन में भाग ले रही थी.

1978 में स्कूल में पढ़ाई के दौरान उस ने खटाऊ साड़ियों के विज्ञापन के लिए माडलिंग की थी. उसी के साथ ही फैशन शो और सौंदर्य प्रतियोगिताओं में भी भाग लेना शुरू किया. सौंदर्य प्रतियोगिताओं में विज्ञापन व्यवसाय से जुड़े हुए लोग आते ही हैं. वहां वे अपनी आवश्यकता के अनुरूप चेहरों को छांट लेते हैं. इस तरह संगीता को नियमित रूप से काम मिलना शुरू हुआ. 10 वर्ष के माडलिंग कैरियर में उस ने 300 से भी अधिक विज्ञापन फिल्मों में काम किया है. पिछले दिनों उस के किए हुए विज्ञापनों में से चर्चित शालीमार पेंट्स और निरमा वाशिंग पाउडर के हैं.

1980 में संगीता बिजलानी 'मिस इंडिया' चुनी गई और सियोल में 'मिस यूनिवर्स' प्रतियोगिता में भाग लेने गई. वहां उसे सब से अच्छी पोशाक पहनने के लिए पुरस्कार मिला. उन दिनों संगीता के पास फिल्मों में काम करने के लिए कई प्रस्ताव आए, लेकिन वह फिल्मों में काम करने के बारे में कोई निर्णय नहीं ले पाई.

इस के बारे में उस ने बताया, "मैं ने फिल्म उद्योग और उस से जुड़े हुए लोगों के बारे में जो कुछ भी सुना था, उस से इस के बारे में अजीब सी धारणा बन गई थी. काफी दिनों बाद इस उद्योग से जुड़े लोगों से जब मेरा मिलना हुआ तो मुझे अपने विचार बदलने पड़े."

अपने निर्णय को बदलने में संगीता बिजलानी ने जो सात वर्ष लगा दिए, उस के कारण माडलिंग के क्षेत्र में उस के साथ काम कर रही अन्य सुंदरियां, खासतौर से किमी काटकर आगे निकल गई.

इस बारे में संगीता सोच कर बोली, "फिल्म उद्योग से जुड़े लोगों का कैरियर कुछ अलग तरह का होता है. यहां तो सारा दारोमदार फिल्म के सफल अथवा असफल होने पर है. आज मेरी कोई फिल्म अत्यधिक सफल



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो जाए तो बहुत सारी स्थापित अभिनेत्रियां पीछे छूट जाएंगी."

## परिवार और बचपन

संगीता बिजलानी का बचपन बंबई में बहुत आराम से बीता. स्कूली शिक्षा बांद्रा के सेंट मेरी स्कूल में हुई. वाणिज्य स्नातक बनने के लिए एम.एम.के. कालिज में प्रवेश लिया, उन्हीं दिनों माडलिंग करने की शुरुआत थी. इसलिए उस की व्यस्तता बढ़ गई. फैशन शो के अभ्यास और शो करने के लिए विभिन्न नगरों में जाने के कारण पढ़ाई के लिए समय मिलना बंद हो गया, इसलिए शिक्षा पूरी नहीं हो पाई.

## सीढ़ियां कैरियर की

संगीता बिजलानी के कैरियर ने सही मानी में 1978 में खटाऊ साड़ियों के विज्ञापन के साथ उड़ान भरनी शुरू की. अपनी माडलिंग की उपलब्धियों का श्रेय संगीता अपनी मां को देती है.

उस ने बताया, "मेरी मां मेरी प्रेरणा थी. मेरी चालढाल, भावभंगिमा, प्रस्तुतिकरण शैली की वह पथप्रदर्शक और समीक्षक दोनों ही रही."

माडलिंग में आप ने किसे अपना आदर्श चुना था?

"जब मैं माडलिंग के क्षेत्र में आई थी, उन दिनों अन्ना ब्रेडमेयर, नंदिनी सेन, अनिता रेड्डी आदि प्रसिद्ध माडल थीं. इन्हें मैं ने अपना आदर्श माना. ये इतनी सुंदर थीं कि मैं भी वैसा ही दिखना चाहती थी. हां, जब मैं अपनी उपलब्धियों के बारे में मुड़ कर देखती हूं तो मुझे लगता है कि इस क्षेत्र में मैं ने भी एक स्थान बना लिया है."

## व्यावसायिकता

संगीता बिजलानी का कहना है, "मैं बुनियादी तौर पर व्यावसायिक कलाकार हूं, आसानी से किसी से दोस्ती नहीं करती हूं जो कि मेरे व्यवसाय की मांग है. लेकिन जिस से परिचय हो जाता है, उस से मैं सच्ची दोस्ती करने की कोशिश करती हूं."

प्रतियोगिता के बारे में चर्चा छिड़ने पर संगीता बिजलानी ने बताया, "माडलिंग व्यवसाय की मांग है कि नएनए चेहरे इस क्षेत्र में आते रहें, नहीं तो दर्शक ऊबने लगेंगे. इस का यह अर्थ भी नहीं है कि नए चेहरों के आने से पुराने चेहरों को काम में कोई कमी हो जाएगी. लेकिन आजकल कुछ नए लोग अपना चेहरा परदे या पत्रपत्रिकाओं में देखने की खातिर कम भुगतान में ही माडलिंग के लिए तैयार हो जाते हैं. इस से व्यवसाय की गुणवत्ता प्रभावित होती है."

## फिल्मों में प्रवेश

"सात वर्ष पहले की बात है. फिल्म निर्माता गुलशन राय का बेटा राजीव राय एक मुझे फिल्मों में काम करने के लिए कहा. उस की बातचीत ने मुझे फिल्म वालों के बारे में अपनी धारणा बदलने पर विवश कर दिया. बाद में राजीव राय ने अपनी नई फिल्म के लिए मेरे समक्ष काम का प्रस्ताव रखा तो मैं ने उसे स्वीकार कर लिया. मैं ने अभिनय का प्रशिक्षण भी लिया. किन्हीं कारणों से राजीव राय की फिल्म शुरू नहीं हो पाई और मैं माडलिंग में ही सक्रिय रही.

"लगभग दो वर्ष पहले मुझे निर्देशक जे.पी. दत्ता और निर्माता नडियाडवाला का बुलावा मिला. उन्होंने मुझे फिल्म 'हथियार' में ऋषि कपूर के साथ भूमिका दी.

"वैसे भी मैं माडलिंग के कैरियर में एक ऐसे मुकाम पर पहुंच गई थी, जहां पहुंच कर लगने लगा कि अब अपनी प्रतिभा को नया आयाम दिया जाए.

"फिल्मों में काम करना मेरे लिए नया जरूर था, लेकिन मुझे यह बहुत ही सहज सा लगा."

इस समय संगीता बिजलानी, मिथुन चक्रवर्ती के साथ एस. चंद्रा की फिल्म 'युगांतर,' जैकी श्राफ के साथ राजीव राय की 'त्रिदेव,' सनी देयोल के साथ राहुल रवेल की 'योद्धा' और संजय दत्त के साथ भप्पी सोनी की फिल्म 'खून का कर्ज' में काम कर रही है. ये फिल्में निर्माण के अंतिम चरण में हैं.

संगीता बिजलानी के अलावा माडलिंग के क्षेत्र में जीनत अमान, परसिस खंबाटा, प्रेमा नारायण भी फिल्मों में आई थीं, लेकिन माडलिंग से जुड़े होने के कारण उन की 'ग्लैमर गर्ल' वाली छवि टूट नहीं पाई. इसलिए अन्य तरह की भूमिकाओं में वे चल नहीं पाईं. संगीता भी अपने चेहरे के हिसाब से ग्लैमर भूमिकाओं के लिए अधिक उपयुक्त लगती है. 'कातिल' के सेट पर जहां हमारी उस से मुलाकात हुई, इस फिल्म में भी उसे ऐसी ही भूमिका दी गई है. इसलिए उस से पूछा, "अन्य तरह की भूमिकाओं के बारे में क्या विचार है?"

*माडलिंग का व्यावसायिकता जैसा नजरिया क्या फिल्मों में भी काम आएगा.*

"मैं तो विभिन्न प्रकार की भूमिकाएं करना चाहती हूं. यह फैसला तो दर्शक ही करेंगे कि उन को किस प्रकार से प्रभावित कर पाती हूं."

## औरों से कुछ अलग

संगीता बिजलानी के बारे में 'कातिल' के निर्देशक अशोक गायकवाड़ का कहना है कि वह अपने काम को गंभीरता से लेती है. सेट पर समय से पहुंचना पसंद करती है और चेहरे पर अपेक्षित प्रभाव देने में उसे समय नहीं लगता है

देखना है कि संगीता बिजलानी सफल माडलिंग कैरियर के बाद फिल्मी कैरियर में किस ऊंचाई पर पहुंच पाती है, क्योंकि यहां माडलिंग की तरह आकर्षक कपड़े पहन कर कैमरे के सामने फोटो खिंचाना ही नहीं है. बल्कि कहानी के चरित्र को स्वयं जीना पड़ता है.

—प्रदीप गुप्ता ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# आकर्षक स्कीवी लाड़ली बिटिया के लिए

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्कर्ट मिडी हो या जींस, बैगी. गुलाबी सर्दी के लिए मनोहारी गुलाबी रंग की यह स्कीवी आप की लाड़ली बिटिया की शख्सियत में और भी निखार लाएगी. आप भी अपनी बिटिया के लिए इस आकर्षक स्कीवी को बनाइए. इसे पा कर निश्चय ही वह प्रसन्नता से फूली नहीं समाएगी.

सामग्री: आइसक्रीम पिंक (गुलाबी) 4 प्लाई केशमीलान ऊन के 50 ग्राम के 14 गोले. एकएक जोड़ा 10 और 12 नं. की सलाइयां. 12 नं. की मोजा बुनने की 4 सलाइयों का जोड़ा. स्वेटर सिलने की सुई.

नाप: तैयार लंबाई–55 सें. मी., एक बांह से दूसरी बांह तक (कोहनी तक) चौड़ाई–109 सें. मी. बांह से गले के आकार तक सिलाई पर लंबाई 42 सें. मी.

संकेत चिह्न: फं. = फंदा, उ. = उलटा, सी. = सीधा, प. = पंक्ति, घ. = घटाएं, ब. = बढ़ाएं.

पूरी स्कीवी 2 भागों में (सामने और पीछे का) बनेगी. एक बांह से शुरू कर के दूसरी पर खत्म किया जाएगा. बांहों के बार्डर व आगे और पीछे के भाग का बार्डर अलगअलग बनाया जाएगा. पूरी बुनाई के तनाव को ढीला रखें. यदि आप का तनाव कसा है तो सलाई के नंबर कम कर दें.

आगे का भाग: 10 नं. की सलाई पर गुलाबी ऊन से 29 फ. डालें– बांह से शुरू करें.

पहली पंक्ति: पूरी उ.,
दूसरी पंक्ति: पूरी सी.,
तीसरी पंक्ति: उ.,
चौथी पंक्ति: सी.,
पांचवीं पंक्ति: उ.,
छटी पंक्ति: प. के प्रारंभ में 1 फ. बढ़ाएं

CC-0. In Public Do

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"हाँ, हाँ, तुम्हारा ही है!
लेकिन केयो-कार्पिन बेबी ऑयल
तुम्हारी बहन के लिये भी बहुत अच्छा है।"

विटामिन ए, डी और ई से समृद्ध केयो-कार्पिन बेबी ऑयल से अपने बच्चों की मालिश कीजिये—और देखिये वे कितने स्वस्थ और ताक़तवर हो उठते हैं।

**केयो-कार्पिन बेबी ऑयल आपके बच्चों को रिकेट्स से बचाता है**

केयो-कार्पिन बेबी ऑयल से रोज़ अपने बच्चों की मालिश कीजिये। विटामिन डी की कमी से हड्डी में होने वाली अस्वाभाविकताओं से यह आपके बच्चे की सुरक्षा करता है।

**केयो-कार्पिन बेबी ऑयल विटामिन ई की कमी नहीं होने देता है**

केयो-कार्पिन बेबी ऑयल की रोज़ाना मालिश से विटामिन ई कम होने की संभावना दूर हो जाती है और 'मस्क्युलर डिस्ट्राफ़ी' जैसे रोग से सुरक्षा मिलती है।

**केयो-कार्पिन बेबी ऑयल विटामिन ए का अभाव नहीं होने देता है**

विटामिन ए का अभाव होने पर शिशुओं और बढ़ते हुए बच्चों, दोनों को विभिन्न प्रकार के त्वचा रोग हो जाते हैं। लेकिन नियमित रूप से केयो-कार्पिन बेबी ऑयल की मालिश आपके बच्चे को पर्याप्त विटामिन ए प्रदान करती है और इस तरह के त्वचा रोगों का इलाज करती है।

**केयो-कार्पिन बेबी ऑयल में हैं नीम और चंदन के गुण**

केयो-कार्पिन बेबी ऑयल नीम, चंदन और अन्य गुणकारी उपादानों से भरपूर होने के कारण शिशुओं और बढ़ते हुए बच्चों के लिये अपरिहार्य है।

आज ही एक शीशी खरीदिये और देखिये, आपका बच्चा सारे साल कितना स्वस्थ रहता है।

आपके बच्चे को चाहिये—
विटामिनयुक्त
मालिश

**केयो-कार्पिन बेबी ऑयल**

Dey's® दे'ज़ मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

DMBO2

★ यह शृंगार सामग्री नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कब, किसी मौके पर कौन सा हेअर स्टाइल अपनाएं,
जानने के लिए पढ़िए और सहेज कर रखिए

फरवरी, 1989

# गृहशोभा

सजे संवरे,
सुव्यवस्थित केश
यानी आप के
शालीन व्यक्तित्व
का प्रथम परिचय.

## केश सौंदर्य विशेषांक

साथ ही स्वस्थ, घने, काले बालों की सदा बहार चमकदमक के लिए ढेरों सुझाव..

- हर उम्र की युवतियों के लिए केश सज्जा.
- जुल्फें, जिन्हें देख हैरान है हर कोई.
- केश विन्यास और आप का व्यक्तित्व.
- नकली बाल, असली रूप.
- जरूरी है बालों की मालिश भी.
- शैंपू और आप के दमकते बाल.
- बालों में कंडीशनर : ऐसे करें घर बैठे ही.
- बाल कैसे रंगें : घरेलू नुसखों का ब्यौरा.
- स्वस्थ बालों के लिए लोकप्रिय होते आधुनिक उपकरण.
- बालों की बीमारियां और उपचार.
- समस्या दोमुंही बालों की : समाधान यह भी है.
- हेअर स्टाइल : कुछ चर्चित फिल्मी तारिकाओं के.

इस के अलावा रोचक, मनोरंजक कहानियां, सरस कविताएं, फैशन, पकवान, फिल्मों पर विविध सामग्री और देसी विदेशी सचित्र समाचार व सभी स्थाई स्तंभ.

50 से भी अधिक रंगीन चित्रों सहित नई से नई शैलियां, देखने में आकर्षक और बनाने में सरल.

आज ही सुरक्षित करवा लें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सनी आर्निका शैम्पू
## एक्स्ट्रा कंडिशनर्स सहित

### आपके बालों की सफाई ही नहीं और भी बहुत कुछ करती है

सनी आर्निका शैम्पू एकमात्र प्रमुख शैम्पू है जो आपके बालों की सुन्दरता और कायाकल्प के लिए शुद्ध सार तत्व के संतुलन गुणों का उपयोग करती है – कुदरती ढंग से। यह अद्भुत विशेषता सौंदर्य को स्वास्थ्य के साथ सफलतापूर्वक सम्मिश्रित करने में सहायता देती है।

आर्निका का यह औषधीय पौधा चायना और कैंथरिस के साथ होम्योपैथी में बहुत इस्तेमाल किया जाता है और यही सनी आर्निका शैम्पू के लिए विशिष्ट और विलक्षण फार्मूला प्रदान करता है।

- इसमें हेयर टॉनिक के पोषक गुण मौजूद हैं।
- यह बालों का झड़ना रोकती है और रूसी दूर करती है।
- यह सिर की खाल को उद्दीपित करती है।
- वास्तव में यह नमी, चमक और मुलायमियत कायम रखने में मदद देती है।

सनी आर्निका शैम्पू शुद्ध और सौम्य है। यह आपके बालों को रेशमी-मुलायम, चमकदार और पुष्ट बनाती है, साथ ही एक सुगंध प्रदान करती है जो फ्रांसीसी है। अपने बालों को सनी आर्निका शैम्पू से खूबसूरती के साथ, आसानी से संवारिए।

**सनी आर्निका की विवेकता**
**बालों की कुदरती देखभाल—अद्वितीय विशेषता**

निर्माता :
**बेकसन होम्यो फ़ार्मेसी प्राइवेट लिमिटेड**
121, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज़-I नई दिल्ली-110 020

R K SWAMY BBDP/5353/11IN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नन्हे मेहमान की कल्पना मन को गुदगुदाने लगती है. लेकिन इसी बीच पतिपत्नी को नौ माह के अंतराल से गुजरना पड़ता है जिस में कितने ही परिवर्तन होते हैं, शारीरिक और मानसिक भी. इन्हीं परिवर्तनों के दौरान पतिपत्नी में उपेक्षा या तिरस्कार का व्यवहार भी उत्पन्न हो सकता है. एकदूसरे की उपेक्षा से दांपत्य संबंधों में कटुता भी आ सकती है और एकदूसरे के प्रति सजगता से संबंध और भी मधुर हो सकते हैं.

मैं ने इस विषय में कई दंपतियों से चर्चा की तो पाया कि एक ओर जहां पतिपत्नी में कटुता आ सकती है, वहीं अगर पतिपत्नी थोड़ी सी समझदारी से काम लें, अपना प्यार प्रदर्शित करने के मधुर संकेत रखें, एकदूसरे के हित को ध्यान में रखते हुए सजग रहें तो गर्भावस्था में पतिपत्नी के संबंध और अधिक मजबूत और मधुर हो जाते हैं.

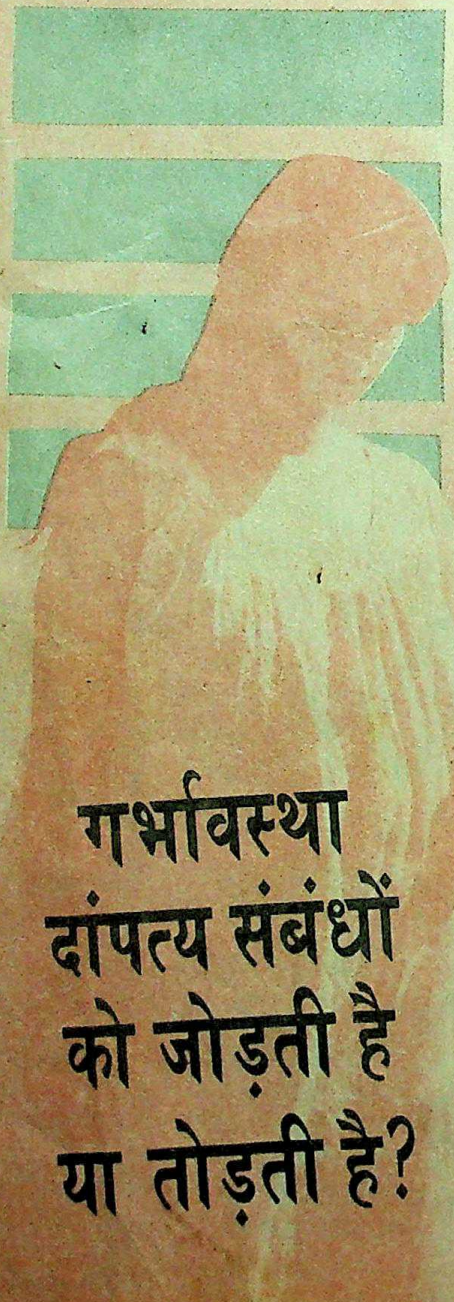
कई महिलाओं से बातचीत करने पर मैं ने पाया कि गर्भावस्था में सभी महिलाओं की एक जैसी स्थिति नहीं होती है. कुछ महिलाओं को तो पूरे नौ माह बिस्तर में गुजारने होते हैं. ऐसे में पति का पत्नी से विमुख हो जाना संभव है. पति पत्नी को ताने भी मारते हैं "आखिर तू ने मुझे दिया ही क्या है, तू मेरे किस काम की. मुझे तुम से कौन सा सुख मिला है?" ये ताने पत्नी के मन में हीनभावना पैदा कर देते हैं और कभीकभी तो मानसिक तनाव से गर्भपात तक हो जाता है.

ऐसे समय में पुरुष थोड़ी सी समझदारी बरते और यह तथ्य समझ ले कि यह हालत थोड़े से समय के लिए है तो काफी हद तक तनाव कम हो सकता है. इस समय प्यार का हलकाहलका स्पर्श, प्यार भरा चुंबन, अपने भावों की मीठीमीठी अभिव्यक्ति संबंधों को मधुर बनाने में सहायक होती है.

मुझे नीरजा ने अपना रोचक अनुभव सुनाया, "मेरे पति स्वभाव से गुस्सैल हैं. जब मैं विवाह के बाद ससुराल आई तो वह बातबात पर गुस्सा करते थे. मैं घंटों उन को बैठ कर मनाती रहती. वह विवाह के तुरंत बाद बच्चा पैदा करने के पक्ष में नहीं थे. वह विवाह के दो साल बाद बच्चा चाहते थे. सावधानी बरतने पर भी जल्दी ही गर्भ ठहर गया और आरंभ में ही तकलीफ शुरू हो गई, जिस से डाक्टर ने साथ सोने के लिए मना कर दिया. इस के साथ ही, आराम की भी सलाह दी. कुछ दिन तो पति कटेकटे से अलग रहे, उन का गुस्सा और अधिक बढ़ गया. लेकिन मैं ने हिम्मत नहीं हारी.

मैं आराम भी करती, साथ ही पति के गुस्सा होने पर सहज रहती. अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करती. जब भी मुझे अपना प्यार प्रदर्शित करने का मौका मिलता, उस का पूरा उपयोग करती. पति की पसंद, नापसंद का पूरा ध्यान रखती. ऐसे समय मेरा प्यार भरा स्पर्श पति को बहुत ही आनंद देता था. धीरेधीरे पति भी सहज होते गए और उन की गुस्सा करने की आदत भी कम होती गई. इस तरह हमारे सच्चे प्यार की नींव पहली गर्भावस्था में ही रखी गई."

**गर्भावस्था के कारण यौन संबंध सब से अधिक प्रभावित होते हैं. यदि विवाह को कुछ ही दिन या माह व्यतीत हुए हों और पत्नी गर्भवती हो जाए तो यौन तृप्ति नहीं हो पाती है. ऐसे समय पतिपत्नी को क्या करना चाहिए?**



# गर्भावस्था दांपत्य संबंधों को जोड़ती है या तोड़ती है?

कहने का तात्पर्य यह है कि शारीरिक संबंध ऐसे समय प्रभावित अवश्य होते हैं, लेकिन पतिपत्नी को प्यार प्रदर्शित करने का अन्य सही तरीका मालूम हो तो दांपत्य संबंधों में दरार नहीं पड़ सकती.

जल्दीजल्दी गर्भावस्था आ जाने से या बच्चा न चाहने पर भी गर्भ ठहरने की स्थिति में पति दूसरी स्त्री की तरफ आकर्षित होते हैं. ऐसी स्थिति में पति को बांधे रखना पत्नी पर निर्भर करता है. पत्नी की शोख, चंचल अदाएं, प्यार भरी मुसकान, पति के प्रति सजग रहना आदि तथ्य पति को पत्नी की तरफ खींचे रहते हैं. ऐसी अवस्था में पत्नी को चाहिए कि वह पति को भूल कर भी इस तरह के ताने न मारे.

"आप का क्या है आप मर्द तो बस ऐश किया, आनंद उठाया और अलग हो गए. सारी मुसीबतें तो हमारे गले बांध दीं." इस तरह के ताने मारने से पति अपनी पत्नी से नफरत करेगा. उस से दूर ही भागेगा, नजदीक तो बिलकुल नहीं आएगा.

मैं ने कई महिलाओं को ऐसे ताने मारते सुना है. भले ही पति बाहर किसी काम से गया हो, पत्नी यही शंका करेगी कि पति जरूर अपनी इच्छा पूरी करने दूसरी औरत के पास गया होगा. पत्नी द्वारा ऐसे ताने मारे जाने पर या गलत शंका किए जाने पर पति यह सोचने लगता है कि जब नहीं करने पर भी पत्नी शंका कर रही है तो क्यों न आनंद उठाया जाए और कई बार पुरुष दूसरी महिलाओं से संबंध बना भी लेते हैं. लेकिन उस का इलाज ताने मारने से या लड़ाईझगड़ा करने से नहीं होता. पति के चालचलन पर नजर रखते हुए समझदारी से काम लेना चाहिए और थोड़ा उदार रुख ही अपनाना चाहिए.

प्रायः ऐसा माना जाता है कि गर्भावस्था में सारी तकलीफें महिला को उठानी पड़ती हैं, पुरुष तटस्थ रहते हैं. यह धारणा गलत है. महिलाओं को जहां शारीरिक वेदना अधिक झेलनी पड़ती है, वहीं उस से कहीं गुना अधिक मानसिक वेदना पुरुषों को झेलनी पड़ती है. इसलिए पत्नी जितनी देखभाल की आशा अपने पति से रखती है, उतनी ही जरूरत पति के लिए भी होती है, जो पत्नी ही पूरी कर सकती है. यदि पत्नी के लिए आराम की, संतुलित खानपान की जरूरत है तो पति को भी अनावश्यक परेशानी से बचाना चाहिए. मैं ने देखा है कि थोड़ी सी तकलीफ होने पर पत्नी पति को काम पर नहीं जाने देगी, दफ्तर से छुट्टी लेने के लिए उकसाएगी. इस से पति का मनोबल गिरने लगता है. जो शारीरिक पीड़ा है, उसे पति बांट नहीं सकता, उसे तो महिलाओं को ही झेलना है.

कभीकभी गर्भावस्था में महिलाओं से अधिक पुरुषों को चिंता या उत्सुकता बनी रहती है. वे हर पल पत्नी के स्वास्थ्य की जांच कराते रहते हैं. वे पत्नी को अपने पास रखना


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मैं अनेक स्किन क्रीमों की मॉडलिंग करती हूँ...

## लेकिन
खुद इस्तेमाल करती हूँ सिर्फ़
# बोरोटोन

Sonu Walia

सोनू वालिया

## के एम पी बोरो टोन
### ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

बदलते मौसम का त्वचा पर हमेशा बड़ा खराब असर पड़ता है– वह शुष्क और रूखी हो जाती है एवं उसकी स्वाभाविक कान्ति नष्ट हो जाती है। होठ भी चिटकने और फटने लगते हैं। असली आयुर्वेदिक ऐन्टिसेप्टिक क्रीम बोरोटोन आपकी त्वचा को इन सारी परेशानियों से छुटकारा दिलाती है क्योंकि यह त्वचा में गहराई तक प्रवेश कर वहाँ निरन्तर अपना असर बनाये रखती है। यह खरोंच और कटाव को ठीक करती है तथा मामूली जलन को शान्त करती है। बोरोटोन लगाना शुरू कीजिए– और अपने नये रूप में पूरे वर्ष भर सुन्दर व प्रफुल्ल बनी रहिए।

## के एम पी बोरोटोन...
आपकी त्वचा की सुरक्षा के लिए वचनबद्ध

यह एक आयुर्वेदिक औषधि है।

Printadex/KMP/BT-1/88/H

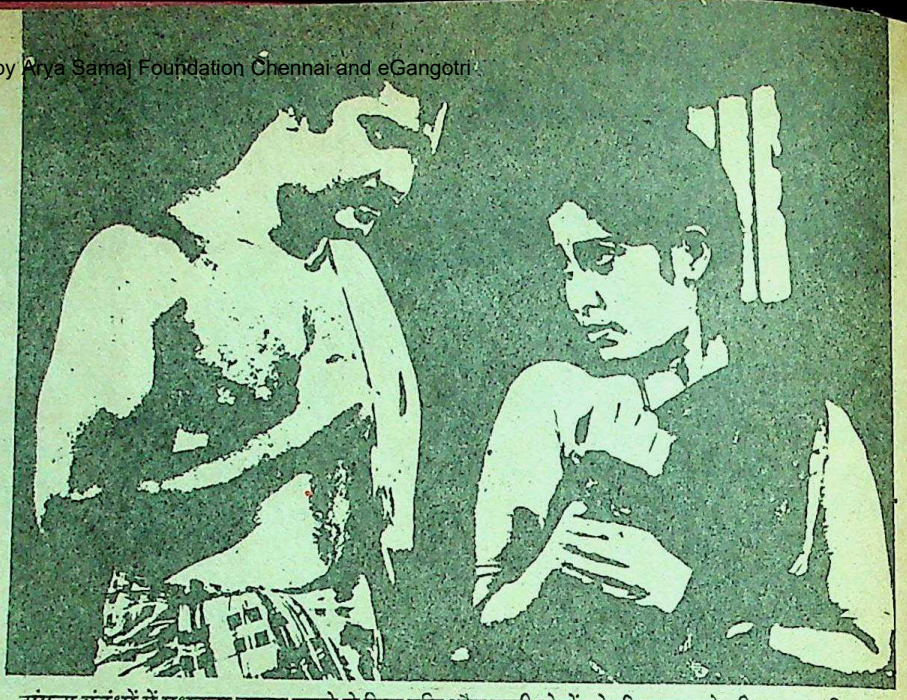
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिक पसंद करते हैं. लेकिन सामाजिक रीतिरिवाज भी पतिपत्नी को अलग कर देते हैं. कहींकहीं यह प्रथा भी है कि प्रथम प्रसव मायके में ही होगा. गर्भावस्था में महिलाओं को मायके इस भावना से भी भेज दिया जाता है कि वहां उन्हें आराम मिलेगा. पर इस बात को कुछ पुरुष पसंद नहीं करते हैं. उन की हार्दिक इच्छा होती है कि पत्नी की देखभाल उस के डाक्टरी परीक्षण, यहां तक कि प्रसव के समय भी वे पत्नी के नजदीक रहें और इसी लिए गर्भावस्था में पत्नी को मायके भेजना पसंद नहीं करते हैं. इन परिस्थितियों में यदि पत्नी पति की इच्छा के विरुद्ध मायके चली जाती है तो इस से उत्पन्न विपरीत परिस्थितियों का सामना बाद में पत्नी को ही करना पड़ता है, क्योंकि पति की नाराजगी पत्नी के प्रति मन में नफरत पैदा करती है और इस के विपरीत यदि पति की इच्छा को थोड़ा सा महत्त्व दिया जाए तो दांपत्य संबंध निश्चय ही मजबूत होते हैं.

कहने का तात्पर्य यह है कि गर्भावस्था हर पतिपत्नी के लिए एक नाजुक दौर होता है. जिस में उन्हें नजदीक आने का भी अवसर मिलता है तो दूसरी तरफ दोनों के बीच खाई भी बढ़ सकती है. यह उन दोनों के विवेक पर निर्भर करता है कि वे इस का कितना सही या गलत उपयोग करते हैं. ऐसे समय उन संबंधों की नींव पड़ती है, जिन का प्रभाव जिंदगी भर बना रहता है. गर्भावस्था ही दांपत्य जीवन में एक ऐसा समय लाता है, जिस में नासमझ, लापरवाह, जिद्दी पत्नी की आदतों को पति अपने प्यार से सुधार सकता है. वहीं पत्नी अपने मधुर स्पर्श से पति के चिड़चिड़े क्रोधी स्वभाव एवं अन्य गलत आदतों को सुधार सकती है, क्योंकि अपनत्व की स्वाभाविक भावना उस समय दोनों के मन में छिपी रहती है. जरूरत होती है इस भावना को उभारने की और उस का सही उपयोग करने की. यदि इस समय इस भावना को उभारा न गया तो दोनों के बीच खाई बढ़ सकती है और यदि उस पर पकड़ मजबूत कर ली गई तो दोनों में और निकटता आ सकती है.

—मंजु पांडे ●



*दांपत्य संबंधों में मधुरता बनाए रखने के लिए पति और पत्नी दोनों को ही एक दूसरे की इच्छा अनिच्छा का ख्याल रखना चाहिए.*

केशवर्धिनी...
लम्बे घने बालों का पारंपरिक रहस्य

केशवर्धिनी की कुछ बूंदें एक चम्मच नारियल के तेल में मिलाकर, आपके बालों पर दिन में दो बार मलिये और देखिये आपके बालों की खूबसूरती कैसे निखर आती है.

छः महिनों में लम्बे, घने, काले, स्वस्थ और चमकदार. बाल पाइये. आज ही केशवर्धिनी लाइये.

केशवर्धिनी
केशाहार

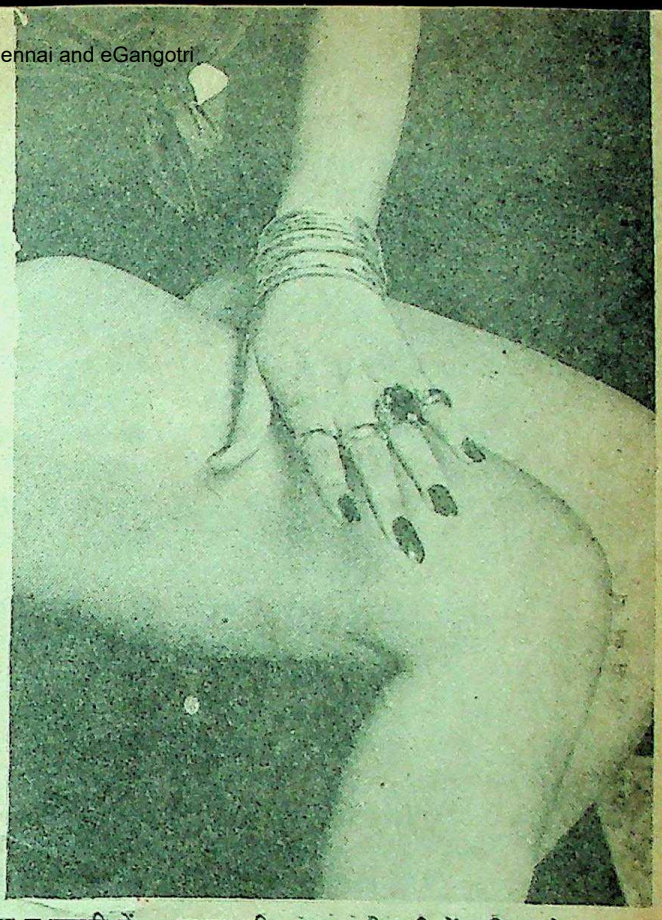
केशवर्धिनी प्राडक्टस् मद्रास-६०० ०८७

QBM 8473 HN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अनचाहे बालों से छुटकारा



भारत चूंकि गरम देश है, इसलिए यहां लड़कियों में किशोरावस्था ठंडे देशों की तुलना में जल्दी प्रारंभ हो जाती है. कई बार 10-11 वर्ष की आयु में ही लड़की के शरीर में परिवर्तन होने लगते हैं. युवक बनते समय लड़कों में शारीरिक परिवर्तन यौन ग्रंथियों के सक्रिय हो जाने के कारण होते हैं. लड़कियों में शारीरिक, मानसिक बदलाव हारमोन के कारण आता है. किशोरावस्था में परिवर्तन की यह प्रक्रिया प्रायः क्रमिक विकास के साथ होती है. और उसे पूरा परिपक्व होतेहोते पांचछः वर्ष लग ही जाते हैं.

परिवर्तन दो तरह के होते हैं– शरीर के बाहरी परिवर्तन व शरीर के अंदरूनी परिवर्तन. दोनों परिवर्तन एकदूसरे के पूरक हैं व यह बतलाते हैं कि लड़की युवती बनने जा रही है. बाहरी परिवर्तन चूंकि दिखाई देते हैं, अतः उन्हीं से घर की बड़ीबूढ़ी महिलाएं आश्वस्त हो जाती हैं कि सब ठीक है. बाहरी परिवर्तनों में कद बढ़ना, शरीर का गोलाइयों में भर जाना यानी बदन का गदरा जाना, कूल्हों का भारी होना, स्तनों का पुष्ट होना, कमर पतली रहना आदि हैं. अंदरूनी परिवर्तन रजःस्राव होना, बगल व गुप्तांगों पर बाल उग आना आदि हैं.

**सिर के बाल यदि चेहरे का सौंदर्य हैं तो शरीर के बाहरी व भीतरी अंगों में उगे हुए अवांछित बाल सौंदर्य में बाधक हैं. अतः जरूरी है कि इन से मुक्ति पा ली जाए, फिर देखिए कैसे प्रत्येक अंग निखरनिखर जाएगा.**

शरीर में यह परिवर्तन लड़की के पूर्ण स्त्री बनने की ओर पहला कदम है. युवती होती हुई लड़की अपने अभिभावकों की नजरों में भी परिवर्तन पाने लगती है. अब मातापिता लड़की से पहले जैसी सख्ती नहीं बरतते, ज्यादा कोमलता का व्यवहार करते हैं. सतर्कता भी बरतते हैं. यों देखभाल करने लगते हैं, मानो वह यकायक मूल्यवान हो गई हो.

इस परिवर्तन काल में कई भावुक लड़कियां तो संवेदनशील हो कर शर्मीली हो जाती हैं, पर कुछ दबंग लड़कियां मांबाप के निर्देशों, बंधनों को स्वीकार नहीं कर पातीं. वे प्रत्यक्ष जानना चाहती हैं कि उन के साथ ही ऐसा व्यवहार क्यों है. उन के बराबर के भाई के साथ ऐसा क्यों नहीं होता. उन्हें जल्दी घर आने को कहा जाता है, ढकओढ़ कर रहने को कहा जाता है, बातबात में तमीज सिखलाई जाती है, ऐसा करो, ऐसा नहीं, यों उठो, ऐसे बैठो जैसे निर्देश पगपग पर दिए जाते हैं, वहीं इसी उम्र के भाई पर जरा भी सख्ती नहीं की जाती. आखिर क्यों?

कई बाहरी परिवर्तन युवक व युवती में लगभग एक से ही हैं, जैसे गुप्तांगों पर, बगलों में बालों का उग आना. वास्तव में ये बाल शरीर के कोमल अंगों की सुरक्षा की दृष्टि से ही उगते हैं. आंख, भौंह, सिर पर भी बाल हैं, पर ये जन्म से ही विकसित होने लगते हैं. इन्हें चूंकि हम शुरू से ही देखते आए हैं, अतः ये न तो अजीब लगते हैं और न ही अवांछित. साथ ही, इन का महत्त्व भी हमें स्वीकार्य है. अतः इन की बाबत कोई प्रश्न नहीं उठता.

इसी प्रकार, युवक व युवती में उन के शारीरिक परिवर्तनों के साथ उगे शरीर के अन्य भागों के बाल, जो कपड़ों के नीचे छिपे रहते हैं, कोई खास समस्या पैदा नहीं करते और न ही कोई उन के बारे में प्रश्न ही उठाता है कि वे गैरजरूरी हैं. पर जब फैशन के कारण बगल के बाल बिना बाजू के ब्लाउज आदि पहनने वाली युवतियों को हर आठवेंदसवें रोज साफ करने पड़ते हैं, तब उन्हें यकायक याद आ जाता है कि पुरुष के भी तो बाल हैं बगल में. वह तो उन्हें साफ करने की चिंता नहीं करता, फिर हम ही क्यों करें? वास्तव में मन में यह प्रश्न उठना भले ही स्त्री का पुरुष से बराबरी का दावा करने का पोषक हो, पर है गलत.

स्त्रीपुरुष दोनों के पास एक सा मानव शरीर हो कर भी दोनों के शरीर के काम अलगअलग हैं, अंदरूनी परिवर्तन भिन्न हैं और जो भिन्नता उन्हें नर व नारी बनाती है उस के चलते सामाजिक मर्यादा, नारी सुलभ लज्जा की भावना भी स्त्री में अधिक है. लज्जा, छिपाव, ढकाव स्त्री का गुण है, पर यह पुरुष की मर्दानगी का सूचक हो सकता है. दूसरे शब्दों में, मर्द बदन के ऊपरी भाग पर कुछ न पहने, तब भी वह बुरा नहीं लगता. पर फिर भी चार भले लोगों में, विशेषकर, जहां महिलाएं हों, वह बदन उघाड़ कर नहीं बैठता. यह मर्यादा व शालीनता के विपरीत है. स्त्री अगर पुरुष की बराबरी करना भी चाहे तो उस की अपनी लज्जा, संकोची स्वभाव व समाज की मर्यादा का खयाल उसे ऐसा करने की अनुमति नहीं देगा.

भले ही गुप्तांगों या बगलों के बालों को बेकार या अवांछित माना जाए, खासकर तब जब फैशन की मांग हो, पर वास्तव में इन का उपयोग है. ये हमारे शरीर के कोमल अंगों की सुरक्षा करते हैं.

बगल की त्वचा मुलायम, बारीक झिल्ली जैसी होती है और बांह को धड़ से जोड़ती है, ताकि हाथों का संचालन बखूबी हो सके. यहां लचक भी रहे और बारबार बांह उठानेचलाने से रगड़ भी न लगे, इसी लिए बगल में बाल होते हैं. फिर यहां पसीना भी ज्यादा आता है, क्योंकि हाथ या बांह का संचालन ही सब से ज्यादा होता है. बाल पसीना सोखते हैं. त्वचा को गीला बनने से रोकते हैं, वरना तो सदैव नमी रहने से त्वचा ही गलने लगे. बालों के कारण धूल, मैल, पसीना प्रायः त्वचा तक तब तक नहीं पहुंचता जब तक कि बगल की सफाई होती



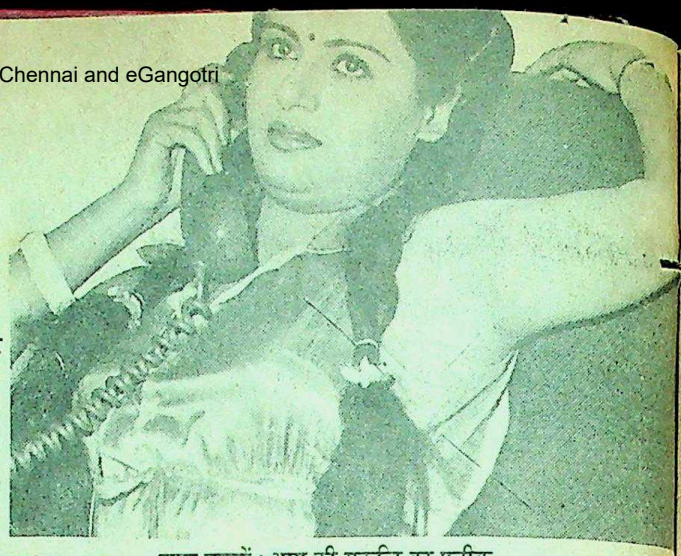
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहे. नहाते समय बगल को भी साबुन लगा कर पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिए. ताकि मैल व दुर्गंध बसी न रहे.

गुप्तांग की नाजुकता किसी से छिपी नहीं है. यहां लगी चोट व्यक्ति के प्राण भी ले लेती है. गुप्तांग की सुरक्षा प्रकृति ने बालों की गद्दी बना कर दी है. हां, गरमियों में जब गरमी व पसीना परेशान करे तब ये बाल काटे जा सकते हैं.

गरमियों में खास तौर पर जब आप शौक से या फैशन के कारण बिना बाहों का ब्लाउज पहनें, तब यह ध्यान रखें कि बगलें साफ हों. हमेशा हाथ चिपटा कर तो रखे नहीं जा सकते. बात करते, काम करते, उठतेबैठते समय बारबार बगल के बाल छिपाने पड़ेंगे, जो असहज सा लगेगा और लोग हम पर व्यंग्य से हंसेंगे. कहा भी है कि खाना अपनी रुचि का और पहनना दूसरों की पसंद का. इसलिए दूसरों की दृष्टि से स्वयं को परख कर ही फैशन किया जाना चाहिए. बिना बाजू का ब्लाउज गरमियों में ही पहना जाएगा और गरमियों में ही बालों में पसीना आ कर जमता भी है. अतः गरमियों में बगल के बालों को हटा कर बगल एकदम साफ रखें. और फिर निस्संकोच स्लीव लेस पहनें तब वह फैशन व अभिरुचि का परिचय देगा. नहीं तो बेतरतीब बालों का गुच्छा बात करते समय गोरी बगलों से जगाएगा, साथ ही यह भी भाव देगा कि पहनने का सलीका तक नहीं.



साफ बगलें : आप की सुरुचि का प्रतीक.

शरीर के रोम फैशन व रुचि के कारण अवांछित भले ही प्रतीत हों और उन्हें बारबार हटाना भी इल्लत ही लगे, पर प्रकृति की दृष्टि से ये अनुपयोगी नहीं हैं. सर्दियों में यही बाल शरीर की उष्णता बनाए रखने में सहायक होते हैं. इन के उपयोग को नकारना संभव नहीं है. हां, वे युवतियां जो फैशन तो पालना चाहती हैं पर उस के लिए मेहनत करना या सतर्कता बरतना नहीं चाहतीं, अपनेआप को हास्यास्पद ही बनाती हैं व अरुचि का ही प्रदर्शन करती हैं. इसी प्रकार, वे युवक भी, जो बिना बांहों की बनियान पहन कर सब के सामने बैठते हैं, अवश्य ही अटपटा महसूस करते हैं, तभी तो वे बगल छिपाते फिरते हैं.

मर्द के लिए जो चीज मर्दानगी का सबूत हो सकती है, वह नारी के लिए डूब मरने की बात भी हो सकती है. पुरुष की दाढ़ी मूछें उस के पौरुष का प्रतीक हैं. यदि ये ही बाल स्त्री के चेहरे पर भी उग आएं, तब क्या नारी पुरुषों की यह बराबरी गर्व से स्वीकार कर सकेगी? पुरुष की बराबरी करने में नारी अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व ही खो देती है और एक स्थिति यह आती है जब वह नारीसुलभ कोमल भावनाओं को भी गंवा बैठती है व मर्द की मर्दानगी भी प्राप्त नहीं कर पाती.

जो जैसा है उसे वही बन कर रहना, उसी क्षेत्र में सफलता पाना शोभा देता है. दूसरों की बराबरी व नकल करने में अपनी मौलिकता खो देना तो नासमझी ही है.

—मंजु नागोरी●

प्रश्नः फिल्मों आदि में युवतियों की नाभि से नीचे बंधी साड़ी भी अच्छी लगती है और त्वचा एकदम साफ दिखती है. पर मेरे तो पूरे ही शरीर पर अत्यधिक बाल हैं जो देखने में बुरे लगते हैं, कोई उपाय बताएं.

उत्तरः आजकल अधिकतर महिलाएं बौडी ब्लीच व वैक्सिंग आदि से त्वचा साफ रखती हैं, पर कुछ महिलाओं की साफ त्वचा प्राकृतिक भी होती है. फिल्मों में तो त्वचा बड़े परदे पर लाखों दर्शकों के सामने आती है. इसलिए वे तो पूरे शरीर पर ही मालिश, ब्लीचिंग, वैक्सिंग फिर पैक आदि उपचार लेती हैं.

आप ज्यादा बुरे लगने वाले बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग की मदद ले सकती हैं. इस से पीठ, पेट, छाती, टांगों आदि के बाल कुछ समय के लिए हट जाएंगे.

●

प्रश्नः मेरे बाल लंबे हैं, पर ऊपर के बाल बहुत भूरे हो गए हैं और अंदर के बाल काले हैं, ऊपर वाले बालों का क्या करूं?

उत्तरः एक ही तरह की केशसज्जा रोजरोज करने से ऐसा हो जाता है, क्योंकि ये बाल रोजरोज तेज हवा, मिट्टी आदि सहते हैं और सूर्य की किरणें भी सीधी इन्हीं बालों पर पड़ती हैं. इन के नीचे छिपे बालों की परत इन की अपेक्षा काली होती है. प्रयत्न कर के अंदर की परत को ऊपर की ओर लाते हुए केशसज्जा करें. वैसे, अधिकतर आगे के बाल ही ऊपर आते हैं, यदि वे बहुत अधिक भूरे या खराब हो गए हैं तो बाईं व दाईं दोनों तरफ पिलक कटवा लें. खराब बाल भी कट जाएंगे और नया स्टाइल भी बन जाएगा.

●

प्रश्नः मेरा चेहरा देखने में अच्छा दिखता है पर मेरे होंठ बहुत ही पतले हैं. लिपस्टिक लगाने पर, भी दिखाई नहीं देते. मेरे मन में हीन भावना घर कर गई है.

उत्तरः मेकअप ही इस मामले में आप की मदद करेगा. चेहरे का जितना मेकअप करना चाहें, करें और अंत में होंठों पर लिपस्टिक लगाएं. जिस प्रकार लिपस्टिक ब्रुश से बाहरी रेखा कुछ अंदर की ओर लगाने से होंठ छोटे दिखते हैं, उस के ठीक विपरीत तरीके से होंठों के बाहर की ओर आती रेखा खींचें, होंठों का सही आकार आ जाने पर चौड़े लिपस्टिक ब्रुश से लिपस्टिक रेखा के अंदर भर दें. पहलेपहल देखने में कुछ अजीब लगेगा फिर तो आप और दूसरे लोग भी इसे देखने के आदी हो जाएंगे.

●

प्रश्नः मैं 18 वर्षीया युवती हूं. मेरे चेहरे पर इतनी खुश्की हो गई है कि पपड़ी सी उतरती रहती है, क्या मेरी त्वचा भी मुलायम चिकनी हो सकती है?

उत्तरः त्वचा पर सर्द खुश्क हवाओं के थपेड़े पड़ने से रूखापन आ जाना स्वाभाविक है, पर इस ओर ध्यान न देने से परतें भी उतरने की नौबत आ जाती है. इसलिए प्रतिदिन त्वचा को कच्चे दूध से साफ करें, घर से बाहर जाने से पहले कोल्ड क्रीम आदि न लगाएं क्योंकि धूल के कण क्रीम लगी त्वचा की ओर आकर्षित होने लगेंगे और त्वचा अधिक फटने लगेगी. त्वचा अधिक खुश्क होने पर बहुत हलकी सी क्रीम या मास्चराइजर लगा सकती हैं. रात को सोने से पूर्व ग्लिसरीन में नीबू की कुछ बूंदें मिला कर त्वचा पर लगाएं. लाभ अवश्य होगा. मेकअप से पूर्व त्वचा को मास्चराइजर से नम अवश्य करें.

●

प्रश्नः मैं भौंहें बनवाती हूं तो मेरी ब्यूटीशियन आगे के बालों को कैंची से काट देती है, जिस से बाल खड़ेखड़े रहते हैं, मैं क्या करूं?

उत्तरः भौंहें न बनवाने पर भी ये बाल ऐसे ही रहते हैं जो कि इन बालों की उगने की दिशा पर ही निर्भर होता है. इन खड़े बालों को आई ब्रो के स्तर तक लाने के लिए काटना ही पड़ता है. -सौंदर्य विशेषज्ञा●

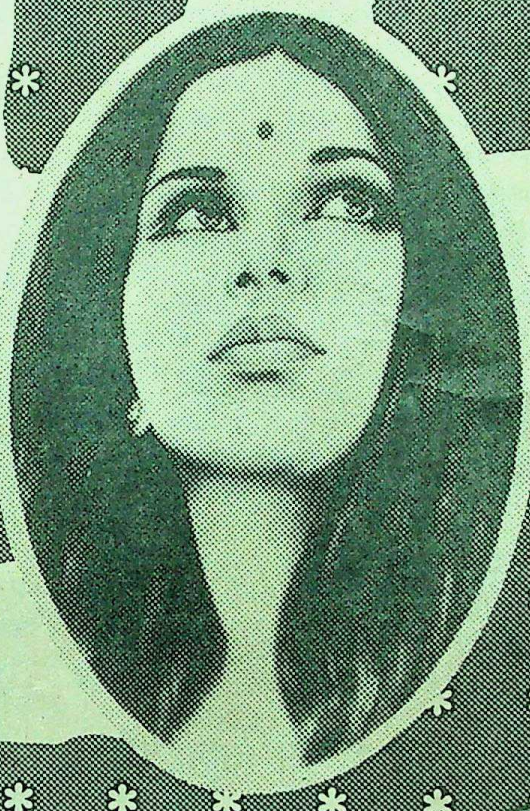
प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञाओं द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है : सौंदर्य समस्याएं, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

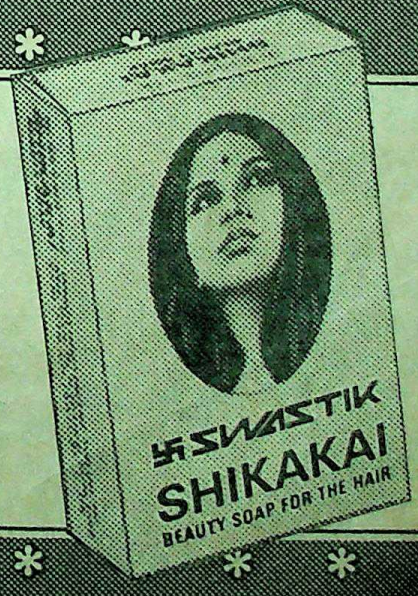
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# त्यौहारों के इस मौसम में अत्यंत मनमोहक नज़र आइये!



अपने बालों में त्यौहारों की चमक-दमक लाइये. इसके लिए इस्तेमाल कीजिये असली स्वस्तिक शिकाकाई साबुन. यही तो है स्वस्थ, चमकीले बालों का राज़.

याद रखिए, असली चीज़ की नक़ल तो बनायी जा सकती है लेकिन उस जैसी दूसरी चीज़ कभी नहीं बनायी जा सकती.




## स्वस्तिक शिकाकाई

गुणवत्ता का प्रतीक

स्वस्तिक सफ़ेक्टेंट्स लि., इंडस्ट्री मेनोर, ४४२, ए. मराठे मार्ग, प्रभादेवी, बम्बई-४०० ०२५.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

माधवी/पृष्ठ 99 का शेषांश

की गुणवत्ता, कथ्य आदि का सवाल है, वह दोनों जगह एक सी है, क्योंकि सब का उद्देश्य है मनोरंजन करना और पैसा कमाना."

"अपनी अभिनय यात्रा के बारे में कुछ बताएं?"

"कुल मिला कर मैं ढाई सौ से भी अधिक फिल्मों में काम कर चुकी हूं. मेरा विश्वास है कि मैं ने अपने माहौल और आसपास के लोगों से काफी कुछ सीखा है तथा यह प्रक्रिया निरंतर जारी है. रही फिल्म निर्देशक द्वारा 'स्टार' बनाने की बात, तो मैं इस को नहीं मानती.

"अभिनेता अथवा अभिनेत्री की अपनी एक छवि होती है. निर्देशक उसे यह तो बता सकता है कि ऐसे करो, वैसे करो, पर वास्तव में फिल्म में उस का निर्वाह किस तरह करना है, यह अंततः कलाकार पर ही निर्भर है. यदि निर्देशक के बताने से ही सब कुछ हो जाता तो हर लड़की माधवी न बन जाती? मुझ में बहुत आत्मविश्वास है और मेरी सफलता का यही राज है. फिल्म के सेट पर मैं सब को भूल कर सिर्फ अपनी भूमिका में खो जाती हूं."

"आप कई भाषाओं की फिल्मों की सफल अभिनेत्री हैं. क्या कभी भाषा आदि की समस्या आड़े आती है?"

"नहीं, मैं ने जिन भाषाओं की फिल्में की हैं, उन भाषाओं को मैं जानती हूं. फिल्म में अपने संवाद आदि मैं खुद 'डब' करती हूं."

"आप ने काफी व्यावसायिक फिल्में की हैं. क्या कभी, कला फिल्मों का विचार भी मन में आया? कभी आप ने इस तरह की फिल्मों में काम करने के बारे में सोचा है?"

"नहीं. मैं ने अच्छी फिल्में तो की हैं पर कला फिल्में नहीं. व्यावसायिक फिल्मों में ही इतनी व्यस्त रही कि अन्य कहीं काम नहीं कर पाई. वैसे मैं ऐसी फिल्में करना चाहूंगी, जिन से लोगों को मेरी अभिनय प्रतिभा का पता लगे. यों मुझे के. बालचंदर की तेलगू फिल्म 'उरमुलू उरमली मुतकुले' के लिए राज्य सरकार का पुरस्कार तथा कई अन्य फिल्मों के लिए भी पुरस्कार मिल चुके हैं," माधवी आगे कहती है, "पर असली पुरस्कार तो दर्शक देते हैं. वही किसी को सुपर स्टार और किसी को बेकार बनाते हैं."

"सफलता की जिस सीढ़ी पर आप खड़ी हैं, उस के आगे भी मंजिलें हैं. मेरा मतलब आप की समकालीन अभिनेत्रियों श्रीदेवी, डिंपल कापड़िया, मीनाक्षी शेषाद्रि, जयाप्रदा, रेखा आदि से है. आप आगे बढ़ने के क्या प्रयास कर रही हैं और इन के बारे में क्या सोचती हैं?"

"हम सब एक उद्योग में हैं. ये सब मेरी समकालीन भी हैं. हम एकदूसरे के अच्छे परिचित हैं, बस. मैं ने पहले भी कहा कि फिल्मों में जगह बनाने के लिए कठिन परिश्रम करना पड़ता है. इन सब ने संघर्ष किया है, इसलिए वे आज यहां हैं और सफल हैं. मैं भी इन से अलग नहीं. मैं जीवन में चुनौतियां पसंद करती हूं. उन को स्वीकार कर के और जीत कर मुझे खुशी मिलती है. इसलिए नंबर एक और नंबर दो का पैमाना बेमानी है. मैं सिर्फ इतना जानती हूं कि मैं अपने पेशे के प्रति ईमानदार हूं, इसलिए फिल्म उद्योग में मेरी आज भी मांग है और मैं सफल हूं. रही इन के साथ काम करने की बात तो डिंपल कापड़िया के साथ मैं 'हुकूमत के दुश्मन' और जयाप्रदा के साथ 'पराया घर' में काम कर रही हूं. ये सब बेहतरीन कलाकार हैं."

"अच्छा, आप के प्रिय निर्देशक और कलाकार कौनकौन हैं?"

"सच कहूं तो मेरे सभी सहकलाकार उत्तम हैं और निर्देशक लाजवाब हैं. चाहे वह मुकुल आनंद हो या कल्पतरु. ये सभी कलाकारों से श्रेष्ठ से श्रेष्ठ काम कराना चाहते हैं. सभी समर्पित लोग हैं."

"अच्छा, नए लोगों के साथ काम करते हुए आप को कैसा लगता है? मसलन गोविंदा, चंकी पांडे आदि."

*"मैं जो भी करूंगी पूरी निष्ठा से करूंगी"—माधवी.*

"कुछ नहीं, पर मैं उन पर अपना अनुभव नहीं थोपती हूं. हां, यदि वे कुछ पूछते हैं तो मैं जरूर बताती हूं.

"अकसर देखा गया है कि सफल अभिनेत्रियों के साथ उन की मां और बहनें आदि चिपकी रहती हैं. इस पर निर्माता भी कुढ़ते हैं. आप के साथ कैसी स्थिति है?"

"इस में बुरा क्या है?" माधवी प्रत्युत्तर में पूछती है, "मातापिता अपनी संतान का बुरा थोड़ा ही चाहेंगे? मेरे साथ मेरी छोटी बहन रहती है. वैसे भी भरोसे का एक तो संगीसाथी होना ही चाहिए. मेरे मातापिता मद्रास में हैं. वहां वे मेरी फिल्मों का कामकाज देखते हैं. अभी वहां मेरे पास मेरी काफी फिल्में हैं. बंबई में मेरी जब कोई शूटिंग नहीं होती तो मद्रास चली जाती हूं, जैसे आज जा रही हूं." माधवी बात को जल्दी समाप्त करने का संकेत करती है.

"आप विदेशों में काफी घूमी हैं. उस के परिप्रेक्ष्य में अपने देश के बारे में आप क्या सोचती हैं? मसलन संस्कृति आदि के बारे में?"

"बाहर घूमने से नएनए लोगों से मुलाकात होती है. वहां के रीतिरिवाज देखने को मिलते हैं. पर मुझे अपने देश से अधिक अच्छा कहीं नहीं लगा. इस देश की संस्कृति महान है."

"हर कलाकार की निजी जिंदगी होती है. आप फिल्म अभिनेत्री हैं तो चर्चा में भी रहती ही हैं. इस पर आप की क्या प्रतिक्रिया है और निजी जिंदगी में आप क्या पसंद करती हैं?"

"ग्लैमर और अफवाहें तो फिल्मी दुनिया का हिस्सा हैं. फिर भी मैं इन से दूर रहना ही पसंद करती हूं. एक तो वक्त ही बहुत कम मिलता है और जो भी मिलता है उस में मैं पढ़ती हूं, कुछ भी. मैं लोगों से खुले मन से मिलती हूं. लोग दर्पण की तरह होते हैं, उन से मिलने पर कई दिलचस्प बातें जानने को मिलती हैं. इस के अलावा मैं तैरने और घुड़सवारी की बड़ी शौकीन हूं. पर मेरे ये शौक मद्रास में ही पूरे हो पाते हैं. हां, नाचने का अब समय नहीं मिलता. फिल्मों में जो नाचगाना आदि होता है वही शौक या अभ्यास समझ लीजिए. यों आजकल नृत्य का थोड़ा अभ्यास कर रही हूं क्योंकि विदेशों में अकाल पीड़ितों की सहायतार्थ कुछ कार्यक्रमों में नृत्य पेश करने हैं."

"यदि कल आप का मन अभिनय से उकता जाए तो क्या करेंगी? क्या कुछ सोचा है आप ने?"

"हो सकता है, मैं शादी कर लूं, राजनीति में चली जाऊं, या फिर कोई फिल्म निर्देशित करूं. बहुत सी संभावनाएं हैं. पर मैं जो भी करूंगी, पूरी निष्ठा से करूंगी." माधवी सोचते हुए कहती है.

"आप हिंदी फिल्मों के साथ अन्य भाषाओं की फिल्में भी कर रही हैं. इन सब में आप को किस में ज्यादा संतुष्टि मिलती है?"

"हिंदी में बड़े बैनरों की आठदस फिल्में मेरे पास हैं. जिन में 'अग्निपथ' (अमिताभ बच्चन, मिथुन चक्रवर्ती), 'गरीब' (मिथुन चक्रवर्ती), 'जायदाद' (शशि कपूर, राज बब्बर), 'लश्कर' (देवानंद), 'लाठी' (धर्मेंद्र, गोविंदा), 'पराया धन' (ऋषि कपूर, जयाप्रदा), 'सर फिरा' (संजय दत्त, किमी काटकर), 'नफरत की आंधी' (जितेंद्र, धर्मेंद्र), 'जखम' (शत्रुघ्न सिन्हा) तथा 'हुकूमत के दुश्मन' (शत्रुघ्न सिन्हा). इन में मेरी अलगअलग तरह की भूमिकाएं हैं.

इधर तमिल और तेलगू में भी आधा दर्जन से अधिक फिल्में मेरे पास हैं और इन फिल्मों में काम कर के मैं खुद को अपनी मिट्टी से जुड़ा हुआ महसूस करती हूं. आखिर इन्हीं भाषाई फिल्मों से तो मैं प्रकाश में आई हूं. इन्हें मैं कैसे भूल सकती हूं." माधवी भावुक हो कर कहती है, "मैं इन्हें कभी नहीं भूलूंगी."

*—सतीशचंद्र धींगड़ा*



Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ

## कीजिए ठोस आहार की आदर्श शुरुआत

महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी होती है. उसे सेरेलॅक का अनूठा लाभ दीजिए.

**ष्टिकता का लाभ :** सेरेलॅक का प्रत्येक आहार आपके शिशु की वश्यकता के अनुसार सारे पौष्टिक तत्व प्रदान करता है — प्रोटीन, र्बोहाइड्रेट, फ़ैट, विटामिन तथा मिनरल. सभी पूरी तरह संतुलित.

**ाद का लाभ :** शिशुओं को सेरेलॅक का स्वाद बहुत भाता है.

**मय का लाभ :** सेरेलॅक पहले से ही पकाया हुआ है और इसमें दूध और ीनी मौजूद है. केवल इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए.

**संद का लाभ :** तीन तरह के सेरेलॅक में से आप अपनी पसंद का चुन कती है.

*पया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके ाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को संतुलित पोषाहार मिले.*

6 महीने से

6 महीने से

4 महीने से

**मुफ़्त**
**सेरेलॅक बेबी केयर बुक**
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé®

RK SWAMY/FSL/5112/HIN

## सेरेलॅक का वादा : स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# स्वावलंबन

**विचारों की समानता के कारण ही सुजाता ने सुनील से शादी की. वह अपनी मनमरजी भी करती रही और सुनील भी जबतब उस से समझौते करता रहा. पर ननद की शादी के मौके पर ऐसा क्या हुआ कि उसे सुनील के सामने झुकना पड़ा.**

कहानी • सुमित्रा भारद्वा

सुजाता ने गाड़ी बाजार के पास खड़ी की. और फिर मन ही मन याद किया कि घर में क्याक्या चीजें खत्म हो गई हैं. जल्दी से सारी खरीदारी पूरी की. फल और सब्जी भी ले लिए.

सुजाता ने गाड़ी स्टार्ट करते हुए घड़ी पर नजर डाली. शाम के सात बजने वाले थे, 'सवा सात तक घर पहुंच जाऊंगी. शायद सुनील आठ बजे तक घर न पहुंच पाएं.'

सुनील को किसी मीटिंग के लिए रुकना था. इसलिए उस ने सुजाता से कहा था, 'तुम दफ्तर के बाद गाड़ी से घर चली जाना. मैं कर्मचारियों की गाड़ी में वापस आ जाऊंगा.'

'जल्दी से घर पहुंच कर मुझे खाना तैयार कर लेना चाहिए. सुनील थके हुए आएंगे.' सुजाता ने गाड़ी चलाते हुए सोचा.

नौकरानी यशोदा दो दिन की छुट्टी पर गई हुई थी. उन दोनों ने पिछली रात बाहर खाना खाया था. सुबह भी यशोदा के न होने की वजह से ठीक से नाश्ता नहीं कर सके थे. दोपहर के खाने में न सुनील कुछ खास लेता था, न ही सुजाता.

चौकीदार को सामान अंदर पहुंचाने के लिए दे कर, सुजाता ने गाड़ी गैराज में खड़ी की. लगभग दौड़ते हुए सीढ़ियां पार कीं. दरवाजे पर ही सुनील स्वागत में खड़ा था, "अरे, तुम पहले पहुंच गए?"

"पहले पहुंच ही नहीं गया, तुम्हारे लिए गरम खाना भी तैयार है. गोभी की सब्जी, दाल और रायता. तुम मुंहहाथ धो कर आराम से बैठो. पहले 'टमाटो सूप' पीते हैं. तब तक चौकीदार खाना लगाएगा और फुलके सेंकेगा."

समय पड़ने पर वे इतना काम तो चौकीदार से करा लेते थे. सुनील अच्छा खासा खाना बना लेता था. छः भाईबहनों वाले घर का था. पिता की साधारण सी नौकरी थी. घर की आर्थिक हालत उस समय बहुत सुविधाजनक नहीं थी. इसलिए सब भाईबहन सभी तरह का काम करने के आदी थे.

सुजाता ने ही घर का कोई काम नहीं किया था. मांबाप की लाड़ली रही थी. 12 साल की उम्र तक मांबाप की इकलौती संतान थी. फिर अनु हुआ था.

सुजाता आराम से पैर ऊपर कर के सोफे पर अधलेटी सी हो कर बैठी. कितना चैन मिल रहा था. उस दिन दफ्तर में काफी व्यस्त रहना पड़ा था. अब पता चल रहा था कि वह सचमुच थक गई है.

सुनील ने सूप का गिलास उस के हाथ में थमा दिया. कितना खयाल रखते थे सुनील उस का.

शुरू से ही सुनील की आदत सब कुछ करीने से करने की थी. सुजाता ही घर में बेतरतीबी रखती थी. मायके में उस का सारा काम मां चुपचाप करा देती थीं. अब तो सुनील के साथ रह कर बहुत सी आदतें सुधर गई थीं.

पहले तो सुजाता दफ्तर से आ कर कपड़े जैसेतैसे उतारती थी और कहीं भी मेजकुरसी पर पटक देती थी. जब दफ्तर के लिए तैयार होती थी, तब याद आता था कि जो कपड़े पहनना चाह रही है, उन्हें इस्तिरी करने की जरूरत है. अगर देर होती थी तो कपड़े इस्तिरी के पास फेंक कर नहाने भाग जाती थी. आ कर देखती कि सुनील ने उन्हें इस्तिरी कर दिया है.

अब सब काम योजनाबद्ध ढंग से होता था. यशोदा भी अच्छी ही मिल गई थी. सब काम संभाल लेती थी. बच्चों के मामले में सुनील जल्दबाजी के खिलाफ था.

"जैसे मन मार कर हमारा बचपन कटा, वैसा मेरे बच्चों के साथ नहीं होगा," सुनील अकसर कहता.

घर के काम में सुजाता का बराबरी से हाथ बंटाना और उस का ज्यादा से ज्यादा खयाल रखना, सुनील के इस गुण का पता तो सुजाता को शादी के बाद ही चला था. पर शादी से पहले उस के जिस गुण ने सुजाता को आकर्षित किया था-वह था उन दोनों के विचारों की समानता. फिर भी सुजाता ने शादी का निर्णय लेने में सालभर लगा दिया था.

अनु अभी स्कूल में था. वह ही बड़ी थी. मांबाप काफी दिनों से कोई भी छोटाबड़ा यानी हर तरह का फैसला उस की राय ले कर करते थे. वे आर्थिक तौर पर न सही, पर मानसिक तौर पर पूरी तरह उस पर निर्भर करते थे. सुजाता भी अब तक परिवार से अलग नहीं रही थी.

सुजाता की शादी होने के बाद, जब सुनील के साथ उस की जानपहचान गहरी हो गई थी, तब उस के पिता का तबादला बंगलौर हो गया था. उस वक्त भी सुजाता दोचार दिन की भी छुट्टी पड़ जाने पर तुरंत उन के पास चली जाती थी. सारे पैसे उसी आनेजाने में या अनु के लिए कोई उपहार ले जाने में खर्च कर देती थी. सुजाता को अपने लिए कुछ जरूरत होती थी तो अब भी बाप से ही मांगने का सिलसिला चल रहा था.

"शादी हो जाएगी तो इस तरह का ढर्रा कैसे चलेगा?" सुनील ने समझाया था.

"शादी के बाद थोड़ा फर्क तो पड़ता ही है."

"सिर्फ लड़की ही को क्यों, लड़के को भी तो पड़ता है. दोनों के ही परिवार पहले जैसी उम्मीदें नहीं रख सकते."

सचमुच शादी के बाद सुजाता एक बार भी बंगलौर नहीं जा सकी थी. शादी बंगलौर में हुई थी. एक महीने की छुट्टी ली थी. उस में एक सप्ताह त्रिवेंद्रम कन्याकुमारी घूम आए थे. बचे हुए 15-20 दिन इलाहाबाद में रहे थे.

सुनील के यहां सभी ने सुजाता को सिरआंखों पर बैठाया था. उसे कितना अच्छा लगा था उन सब का प्यार भरा व्यवहार. अगर वह इतने दिनों ससुराल में नहीं रहती तो सब से पहचान और घर वालों से इतना प्यार कैसे होता.

जब वे लौटने लगे थे तो सब उदास हो गए थे. सुनील की बहनों कल्पना और रचना ने तो रोरो कर आंखें सुजा ली थीं. वे दोनों कैसी प्यारीप्यारी चिट्ठियां लिखती थीं.

जब वे सुजाता के पास दिल्ली आती थीं, तब भी सुजाता को अच्छा लगता था. उसे उन की फरमाइशों की चीजें दिलवाने में खुशी होती थी. महानगर दिल्ली की एक ढर्रे की जिंदगी में रौनक सी आ जाती थी.

मां की तबीयत खराब थी, तब भी सुजाता बंगलौर नहीं जा पाई थी. कभी पैसे की कमी, कभी समय की. कल्पना की शादी होने वाली थी. उस के लिए एक भारी साड़ी और शाल तथा दूल्हे के लिए गरम सूट का कपड़ा सुजाता ने लिया था.

कल्पना की ससुराल से मांग उम्मीद से कहीं ज्यादा हो गई थी तो तीनों भाइयों ने

*सोफे पर अधलेटी सी पसर गई सुजाता. आज पता चला कि वह सचमुच थक गई थी...*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फैसला किया था कि वे थोड़ाथोड़ा पैसा और लगा देंगे. सुनील और सुजाता दोनों कमाते थे इसलिए उन्हें अपने हिस्से में फ्रिज और सोने की जंजीर और देने पड़े थे. उस में इतने दिनों की दोनों की मिला कर जो जमा पूंजी थी. सब खर्च हो गई थी बल्कि जंजीर तो सुजाता को अपनी ही देनी पड़ी थी.

कल्पना के लिए देना सुजाता को बुरा नहीं लगा था. दुख तो इस बात का था कि सुनील ने ऐसे दहेज के भिखारी घर में कल्पना के विवाह का विरोध क्यों नहीं किया.

सुनील ने जवाब दिया था, "अपनी भावनाएं और विचार हम दूसरों पर कैसे जबरदस्ती थोप सकते हैं. विकल्प के रूप में हम कल्पना के लिए कोई दूसरा वर तो जुटा नहीं सकेंगे. तब इस शादी के लिए मना करने का हमें क्या अधिकार है."

सुजाता चुप रह गई थी क्योंकि सुनील उस सारी बातचीत से खुश नहीं लग रहा था. पर सुजाता के मन में यह बात खटकती रही थी कि अगर उन के पास देने को कुछ भी नहीं होता तो ऐसी स्थिति में वे क्या करते. न होने की संभावना ही ज्यादा थी. सरकारी नौकरी थी. दोनों का वेतन मिला कर भी मुशकिल से गुजारा हो पाता था. कार पिताजी ने उस की शादी से पहले ही उस की नौकरी लगने पर बुक कराई थी. शादी के बाद जब गाड़ी मिली तो मां बाप ने सुजाता को दे दी-दहेज समझ कर नहीं, बल्कि वैसे भी देते इसलिए.

सुजाता के कपड़े, सुनील के कपड़े तथा घर का तमाम छोटाबड़ा सामान भी पिताजी ने यही कह कर दे दिया था कि वे खुद देना चाहते हैं, जिस से सुनील और सुजाता को आराम रहे.

सुजाता ने शादी में सासससुर को अपने ऊपर कुछ भी खर्च नहीं करने दिया था क्योंकि सुनील और उसे इस बात से बहुत कष्ट पहुंचता था कि मांबाप पुराना रिवाज निभाने के लिए जरूर खर्च करें. चाहे उन की सामर्थ्य हो या न हो.

*रचना की शादी तय हो गई थी और सुजाता का बुलावा था. 'तो क्या अब बंगलौर जाना स्थगित करना होगा?' सुनील सोचने लगा.*

आखिर, सुजाता और सुनील ने किसी तरह इस बार की छुट्टियों में बंगलौर जाने का कार्यक्रम बनाया था. इलाहाबाद पास पड़ता था इसलिए सुनील तो अकसर वहां हो आता था. सुजाता भी कल्पना के विवाह के सिलसिले में तीनचार बार इलाहाबाद जा चुकी थी. कल्पना व रचना भी कई बार दिल्ली आ चुकी थीं, शादी की खरीदारी भी दिल्ली में ही हुई थी तो सुनील के मांबाप भी कई दिन आ कर वहां रहे थे. उन दिनों सुजाता को अपने मांबाप और अनु की बहुत याद आती थी. इस बीच उस ने केवल अपने पिताजी को देखा था. वह एकदो बार किसी काम के सिलसिले में दिल्ली आए थे. ठहरे अपने 'गेस्ट हाउस' में ही थे. पर सुजाता से भी मिलने आ गए थे.

बंगलौर जाने की सब तैयारियां हो चुकी थीं. इस बार अनु के लिए कोई ढंग की चीज ले जाने को पैसे नहीं थे. उसे अगली बार पर छोड़ दिया गया था. सूटकेस पिछली शाम को ही पैक कर दिए गए थे. यह सोच कर, 'अगले दिन शाम को दफ्तर से थके हुए लौटेंगे और उस से अगली सुबह जल्दी ही चल देना है.'

दोपहर के भोजन के समय सुनील उस के दफ्तर में आया था तो उस के हाथ में इलाहाबाद से आई चिट्टी थी. उस में सूचना थी.

"रचना की शादी तय हो गई है. सगाई आने वाले शुक्रवार को है. अच्छा लड़का मिल गया है. इसी लिए सब कुछ अचानक तय हो गया है."

"अब बंगलौर जाना स्थगित करना पड़ेगा," सुनील ने कहा फिर कुछ रुक कर सुजाता का चेहरा देखते हुए बोला, "तुम चाहो तो बंगलौर चली जाओ. वैसे तुम्हें साथ लाने के लिए खास तौर पर जोर दिया है. रचना ने अलग से लिखा है. उसे बड़ी निराशा होगी. तुम जानती तो हो उसे. कहीं इसी बात को ले कर रोती न रहे."

शादी से पहले जब सुजाता और सुनील की मुलाकातें चल रही थीं, तब सुजाता की ही बातों में घूमफिर कर अपने मांबाप और अनु का जिक्र आता रहता था. सुनील अपने परिवार के किसी सदस्य के बारे में कोई खास बात नहीं करता था. हां, सुजाता जरा मौका मिलते ही बंगलौर चली जाती थी. उन दिनों कभी सुनील को इलाहाबाद जाते नहीं देखासुना था. इसलिए जब सुनील ने कहा था, "तुम्हें ही क्यों, मुझे भी फर्क पड़ता है" तो सुजाता को हंसी आ गई थी. लगा था, "यह मेरी भावना को पूरी तरह नहीं समझ पाएंगे. क्योंकि परिवार से उतने जुड़े हुए नहीं लगते हैं."

अब सचाई समझ में आ गई थी. सुजाता के सरकारी नौकरी में सफलता पाने पर किसी ने उस के पिताजी से कहा था, "बेटी है, बेटा होता तो तुम असली बधाई के पात्र होते."

उस समय यह बात उन सब को बहुत बुरी लगी थी. पिताजी ने कहा था, "मेरे लिए सुजाता और अनु में कोई फर्क नहीं है. फिर अपनी योग्यता से सरकारी नौकरी में आई हुई स्वावलंबी बेटी, बेटे से किस बात में कम हो सकती है."

पर कुछ कमी तो है. उस समय भी अंतर्मन में यह शंका थी. बेटीबेटे का यह फर्क उसी के जीवन में समस्या बन कर सामने आ गया था. शायद इसी लिए उसे फैसला करने में कुछ समय लगा था.

सुनील पूछ रहा था, "क्यों, तुम्हें सवेरे स्टेशन पर छोड़ दूं?

सुजाता को उस की आवाज बुझीबुझी सी लगी थी. भाव स्पष्ट था, "क्या इस के बाद भी तुम बंगलौर जाने जैसा दुस्साहस करोगी."

सुजाता ने जवाब में जोर देते हुए कहा, "नहीं, मैं भी तुम्हारे साथ इलाहाबाद चल रही हूं."



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नए उत्पाद

## फोल्डिंग साइकिल

कई बार इच्छा होती है कि साइकिल को मोड़ कर बैग में रखने की भी व्यवस्था होती, ताकि कभी पिकनिक वगैरह पर जाते समय अन्य चीजों के साथ ही साइकिल भी ले जा सकते. अमरीकी फर्म वर्कमैन ने इसी उद्देश्य से एक साइकिल बनाई, जिसे बिना नटबोल्ट खोले ही सुविधाजनक तरीके से मोड़ कर रखा जा सकता है. देखने में यह सामान्य आकारप्रकार की है और इस का फ्रेम यूनिसेक्स (समरूप जिसे स्त्रीपुरुष दोनों ही उपयोग में ला सकते हैं) तय किया है.

लीजिए जब भी कार, बस या रेल से मौजमस्ती के लिए जाएं तो वर्कमैन फोल्डिंग साइकिल साथ में मोड़ कर अवश्य ले जाएं. अमरीका में इस की कीमत 1,800 से 1,850 रुपए है.

## तुरतफुरत आइसक्रीम

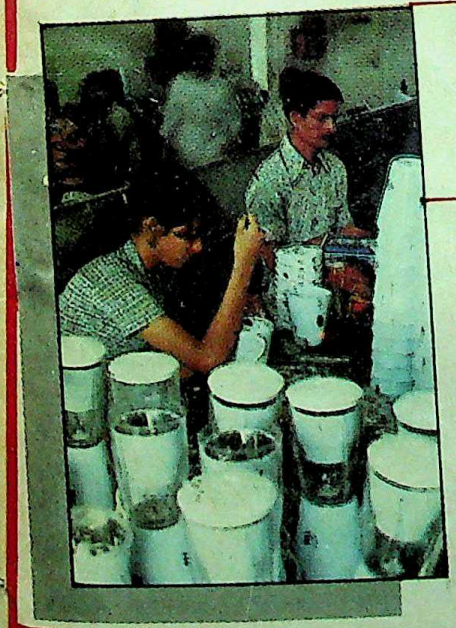
बिना बर्फ, नमक या बिजली के लगभग 20 मिनट में आइसक्रीम या अन्य डेजर्ट बनाने के लिए भी अब घरेलू उपकरण उपलब्ध हैं. साल्टन बिग चिल उपकरण से बेहतरीन किस्म की आइसक्रीम बनाई जा सकती है. इस का दाम विदेशी बाजारों में लगभग 350 रुपए है.

## मिनोल्टा मैक्सम 7000 कैमरा

सामान्य किस्म के कैमरे के व्यू फाइंडर में जो दृश्य दिखता है, वह फोटो खींचते समय पूरा नहीं उतर पाता है. इस समस्या को एस. एल.आर. शृंखला के कैमरों में दूर किया गया है. यानी जिस लेंस से फोटो उतरती है, उसी का प्रतिबिंब प्रिज्म के जरिए हमें दिखता है.

लेकिन मैक्सम 7000 दुनियाभर का पहला एस.एल.आर. कैमरा है, जिस में अंदर ही स्वतः फोकस करने की सुविधा है. इस में लेंस ए.एफ. 50 एम.एम. 1.7 लगा है. यही नहीं, इस में कई और खूबियां भी हैं, जिन्हें परिणाम देख कर ही महसूस किया जा सकता है. इस का दाम विदेशी बाजारों में 5,500 से 5,700 रुपए के बीच में है.


आप भी थोड़ी सी पूंजी, थोड़ा सा परिश्रम और
थोड़ी सी बुद्धिमानी से अपना उद्योग लगा सकते हैं.
इसी लिए आप की सहायता के लिए प्रस्तुत है



मुक्ता

बेरोजगारी दूर करने का सर्वोत्तम उपाय है स्वरोजगार

फरवरी (प्रथम) 1989

लघु उद्योग विशेषांक

इस विशेषांक में आप पाएंगे :

कम पूंजी में उद्योग कैसे शुरू करें, कच्चा माल व मशीनरी कहां मिलेगी, तैयार माल की खपत कैसे हो और वे सब सुझाव जो आप को उद्योग लगाने के बाद निश्चित सफलता पाने के लिए सहायक होंगे.

लगभग 25 उद्योगों के बारे में सिलसिलेवार जानकारी जो हर बेरोजगार युवक के लिए उद्योग लगाने में उपयोगी साबित होगी.

एक ऐसा विशेषांक जिसे आप सहेज कर रखना चाहेंगे.

आज ही प्रति सुरक्षित कराएं


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# घड़ियां

## आकर्षक व सस्ती होती जा रही हैं

*आकर्षक, सजावटी व उपहार घड़ियां.*

**प्रगति मैदान में लगे आठवें अंतर्राष्ट्रीय मेले में इस बार मुख्य आकर्षण का केंद्रबिंदु रहीं, घड़ियां. भांतिभांति की घड़ियों का प्रथम बार इतना अच्छा प्रदर्शन रहा. क्या बदलते माहौल की मापक बन सकेंगी ये भारतीय घड़ियां.**

ज्यादा पुरानी बात नहीं है. पिछले दो दशकों के अंदर की ही बात है. इन दो दशकों में घड़ियों की बनावट और आकृतियों में काफी अंतर आ चुका है. और पिछले कुछ वर्षों में तो उन की कीमतों में भी आश्चर्यजनक कमी आई है.

हाल ही के वर्षों में समयमापक घड़ियों के डिजाइन, तकनीक, कीमत और उन की उपयोगिता में भी काफी अंतर आया है. चाहे वे कलाई में पहनी जाने वाली या दीवार को सुशोभित करने वाली घड़ियां हों, चाहे सुबह जगाने और अपाइंटमेंट तय करने वाली अलार्म टाइमपीस हों. खूबसूरत, आकर्षक और पहले से कम कीमत पर उपलब्ध घड़ियां अब सहज समय मापने का उपकरण न रह कर ड्राइंगरूम, शयनकक्ष व अध्ययनकक्ष की मुख्य सजावट का साधन बन चुकी हैं. साथ ही सामान्य या विशेष अवसरों पर दिए जाने वाले सस्ते उपहार भी.

कलाई घड़ियां : हाल ही में (14 से 29 नवंबर) तक प्रगति मैदान में लगे आठवें अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेले में घड़ियों की एक विशेष प्रदर्शनी आयोजित की गई थी. इस प्रदर्शनी में हिस्सा लेने वाले 30 से ज्यादा (सरकारी एवं निजी क्षेत्र के) घड़ी निर्माताओं द्वारा बनाई हुई घड़ियों की बानगी देख, यह अंदाजा लग जाता है कि भारतीय बाजारों में भारतीय घड़ियों ने न केवल विदेशी घड़ियों के आकर्षण को तोड़ा है, बल्कि खूबसूरती, आकर्षण, कीमत और उपभोक्ता की सुखसुविधाओं के दृष्टिकोण से भी विदेशी घड़ियों से अधिक लोकप्रिय और असरदार साबित हो रही हैं.

कलाई घड़ियों में रौलैक्स, रोमर, सीको जैसी विदेशी घड़ियों का दो दशक से स्थापित वर्चस्व अगर सरकारी क्षेत्र में बनने वाली एच.एम.टी. की घड़ियों ने तोड़ा तो भारतीय घड़ियों में अब एच.एम.टी. का वर्चस्व निजी उद्योग की टाइटन, बाइफोरा और आलविन जैसी घड़ियां समाप्त कर रही हैं.

एच.एम.टी. अब तक पांच लाख घड़ियां बना चुकी है. इन में मेकेनिकल से ले कर आटोमैटिक और क्वार्ट्ज घड़ियां भी शामिल हैं. क्वार्ट्ज घड़ियों में एच.एम.टी. की तरफ से करीब 40 लाख माडल बाजार में आ चुके हैं. कीमत के हिसाब से एच.एम.टी. की सब से महंगी घड़ी 900 रुपए के भीतर ही है. महिलाओं की सब से महंगी घड़ी 786 रुपए की और पुरुषों की 864 रुपए की.

वैसे अगर कोई महिला अपने पति से कीमत और खूबसूरती के हिसाब से यादगार घड़ी लेना चाहती हो तो वह पति महोदय को 'टाइटन' की दुकान पर ले जाए.

अप्रैल, 1987 से घड़ियों का उत्पादन शुरू करने वाली 'टाटा उद्योग' से जुड़ी 'टाइटन' ने हाल ही में क्वार्ट्ज में 1,700 रुपए कीमत की महिलाओं की एक अत्यंत सुंदर घड़ी बनाई है. सुनहरी चेन की यह घड़ी देखने से ही अपनी कीमत की ओर संकेत करती दिखाई देती है.

'टाइटन' के मारकेटिंग व सेल्स वाइस प्रेजीडेंट रविकांत का कहना है कि शीघ्र ही

*गुडमार्निंग कह कर या भैंस की आवाज के साथ अब जगाएंगी अलार्म घड़ियां.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*नक्काशीदार धातु कैबिनेटों में लगी सजावटी घड़ियों का फैशन अभी भी है.*

ह घड़ी बिकने के लिए बाजार में आ
ाएगी.

'टाइटन' केवल क्वार्ट्ज की कलाई
ड़ियां बना रही है. उत्पादन के शुरू के वर्ष
1987-88) में ही उस ने 3.25 लाख घड़ियों
उत्पादन किया. टाइटन के 250 माडलों
महिलाओं की घड़ियों के करीब 100
डल उपलब्ध हैं. सभी एक से बढ़ कर
क. रविकांत बताते हैं, "टाइटन अब
र्यात की संभावना पर गंभीरतापूर्वक
चार कर रही है."

मध्यम वर्गीय महिलाओं और उन के
तियों की सुविधा के लिए 'आलविन' जल्दी
एक नया माडल लाने वाली है. आलविन
यह 'ट्रैंडी' डिजिटल घड़ी कुल 325
पए, (महिलाओं के लिए) और 380 रुपए
षों के लिए) की पड़ेगी. 'आलविन'
ं का कहना है, "क्वार्ट्ज में इस से कम
मत पर अभी घड़ी नहीं आई है."

'ट्रैंडी वाच' की एक खासीयत यह भी
कि इस के दो तरफ से लगने वाले पट्टे
राह चलते बदला जा सकता है. यानी
शाक के रंग के अनुसार पट्टे बदले जा
कते हैं. 'आलविन' अपनी इन घड़ियों के
यि दो पट्टे मुफ्त में दे रही है.

बहरहाल, 'आल इंडिया इलेक्ट्रानिक
च एंड क्लाक मैन्यूफैक्चर्स एसोसिएशन'
उपाध्यक्ष के अनुसार, "हर साल करीब
लाख कलाई घड़ियों के उत्पादन के
जूद भारतीय घड़ी उद्योग बाजार की
को पूरा नहीं कर पा रहा है."

दीवार घड़ी: आधुनिकतम क्वार्ट्ज
नीक आने के बाद दीवार घड़ियों के
माडलों में एक क्रांति सी आ गई है. क्वार्ट्ज दीवार घड़ियों में मुख्य चीज होती है मूवमेंट. अब तक मूवमेंट बाहर से आयात किया जाता रहा. भारत में 'केस' या कैबिनेट बना कर मूवमेंट जोड़ दिया जाता था. इसलिए तरहतरह की कैबिनेट और केस तैयार करने वाली कई फर्में खड़ी हो गईं.

वैसे इस में संदेह नहीं कि इन मनमोहक व रंगबिरंगी घड़ियों के डिजाइन ग्राहक की जेब से पैसा निकलवाने में सफल हो जाते हैं. बहरहाल, अब भारत में ही मूवमेंट बनना शुरू हो गए हैं.

दीवार घड़ी की बात करते समय अहमदाबाद की 'ग्रैविटी इंस्ट्रूमेंट (प्राइवेट) लिमिटेड' का उल्लेख करना जरूरी हो जाता है. ग्रैविटी के प्रबंध निदेशक जयंती भाई पटेल का कहना है कि भारत में 'क्वार्ट्ज' दीवार घड़ियों का निर्माण सब से पहले उन की फर्म ने शुरू किया था 30 साल पहले ग्रैविटी को उन के पिता वी.एच.पटेल ने स्थापित किया था. 'ग्रैविटी' घड़ियों के मूवमेंट भी तैयार करती है.

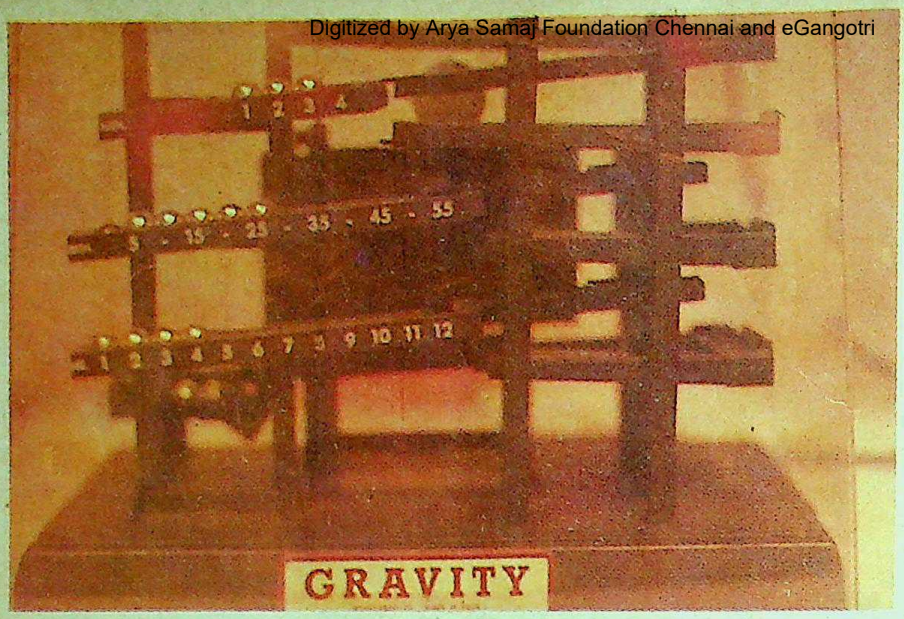
मजेदार बात यह है कि वी.एच. पटेल घड़ी निर्माण में लगने के पहले अध्यापन का कार्य करते थे. वह भी विज्ञान नहीं इतिहास का विषय पढ़ाते थे. 30 साल पहले उन्होंने घड़ियों की मरम्मत का काम सीखा. पहली घड़ी (बढ़ई के आरे की तरह) लोहे की फाइल से घिस कर बनाई.

यों तो आजकल क्वार्ट्ज की घड़ी 75 रुपए में मिल जाती है, ग्रैविटी भी इसी दाम में बेच रही है. पर कुछ साल पहले जब क्वार्ट्ज की दीवार घड़ी की कीमत 150 रुपए से कम नहीं थी, तब से हर साल एक

*विश्व घड़ी: यहीं बैठेबैठे विश्व के किसी देश के सही समय की जानकारी के लिए बटन दबाइए.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




*रोबोट बाल क्लाक.*

दिन के लिए 21 जून (वी.एच. पटेल की निधन तिथि) को ग्रैविटी केवल 100 रुपए में अहमदाबाद की विभिन्न दुकानों से क्वार्ट्ज घड़ी बेचती चली आ रही है. उस दिन भीड़ को नियंत्रित करने के लिए पुलिस का इंतजाम करना पड़ता है.

वर्तमान निदेशक जयंती भाई पटेल द्वारा खुद के डिजाइन की एक मेज की घड़ी उल्लेखनीय है. जो रोबोट मशीनी मानव को नजर में रख कर बनाई गई. इस घड़ी का नाम जयंती भाई पटेल ने 'रोबोट बाल क्लाक' रखा है. बिजली से चलने वाली इस घड़ी में लीवर की तरह तीन स्टैंड हैं, जो घंटे और मिनट का समय बताते हैं. दरअसल यह समय इन स्टैंडों पर टिकने वाली छोटीछोटी बालों (गेंदों) की संख्या पर निर्भर करता है. नीचे की तरफ बनाया गया एक छोटे से हाथ के आकार का लीवर इन बालों को नीचे से उठा कर मिनट वाले स्टैंड पर लाता है. वहां से बाल घंटे वाले स्टैंड पर गिरती है.'

इस निराली घड़ी के बारे में जयंती भाई पटेल का कहना है कि जब वह जापान गए थे तो वहां उन्होंने मशीनी मानवों द्वारा विभिन्न कार्यों को कुशलतापूर्वक संपन्न करते देखा. उन को यह विचार सूझा कि क्यों न समय बताने का कार्य भी मशीनी मानव द्वारा किया जाए.

यह घड़ी अभी बाजार में नहीं आई है, पर जयंती भाई पटेल का कहना है कि वह शीघ्र ही इसे बाजार में लाएंगे. इस की कीमत उन्होंने 500 रुपए रखी है. वैसे उन के मुताबिक वह इसे ऐसा रूप देना चाह रहे हैं, जिस में मशीनी मानव द्वारा खुद गेंद उठा कर रखा जाता दिखाई दे.

घड़ियों में पश्चिम जरमनी की अत्यंत पुरानी फर्म 'किंग्जले' द्वारा बनाई गई 'विश्व घड़ी' (वर्ल्ड क्लाक) थी. उल्लेखनीय है कि इसे भारत में 'किंग्जले' के डीलर और 'किंग्जले' के सहयोग से फैक्टरी स्थापित करने जा रहे 'रिजेंट इंडस्ट्रीज' के आर.के चुघ बेच रहे हैं. इस मेज (या दीवार) घड़ी में पूरी दुनिया का नक्शा बना है. नाम के स्थान पर किसी देश के नाम का बटन दबाने पर नक्शों में उस देश के क्षेत्र की बत्ती समय सहित जल उठती है. पर यह घड़ी 4,000 रुपए की पड़ेगी. इसी का पुराना माडल 3,000 रुपए में उपलब्ध है.

सजावटी या उपहार में देने के लिए एक से एक सुंदर और बहुउद्देशीय घड़ियां बाजार में उपलब्ध हैं. 60 से ले कर हजार रुपए तक की कुछ घड़ियां ऐसी हैं, जो अगर किसी को दी जाएं तो वह बरसों देने वाले को याद रखेगा. विशेषकर फूलदान, कलमदान, गुलदस्ते या टेबल लैंप का रूप कर बनाई गई घड़ियों के चंडीगढ़ के 'कैसि टाइम गिफ्ट' के मालिक जी.एन.बंगा के प अनेक खूबसूरत नमूने हैं. इन का कहना है कि बोन-चाइना, सिरैमिक, एक्रेलिक पदा की बनी उन की सजावटी और उपहार घड़ियों का हिंदुस्तान में कोई मुकाबला नहीं कर सकता. काटेज टेबल लैंप और अलार्म को एक साथ मिला कर बनाई गई एक घड़ी लंदन के 'वेस्ट मिनिस्टर ब्रिज' पर लगी घड़ी की तरह है. अलार्म का संगीत भी 'वेस्ट मिनिस्टर ब्रिज' पर लगी घड़ी की बजने वाली धुन के समान रखा गया है.

धुन के नाम पर तो कई दिलचस्प अलार्म घड़ियां बाजार में आई हैं. जापान ह ताइवान के सहयोग से बनाई जाने वाली 'शकूरा' घड़ियों में एक घड़ी अलार्म बजने पर मुरगे की आवाज निकालती है, जब उ बंद किया जाता है तो 'गुड मार्निंग' से अभिवादन करती है.

इसी तरह दिल्ली महानगर में आने के बाद भी जो लोग अपने ग्रामीण माहौल को नहीं भूल पाए हैं उन्हें 'शकूरा' की एक अलार्म घड़ी सुबह भैंस की आवाज के सा जगाएगी.

बहरहाल, सजावट और उपहार में दे वाली घड़ियों में आई नईनई घड़ियों ने पुरा सजावटी घड़ियों के बाजार को कोई विशे धक्का नहीं पहुंचाया है. 'मयूर फेंसी क्लाक' के ए.के. जैन तो कम से कम यही मानते है मयूर अभी नक्काशीदार लकड़ी या धातु के कैबिनेट में जड़ी घड़ियों को बेच रही है. य बात अलग है कि मशीनी घड़ी की जगह अब वह क्वार्ट्ज मूवमेंट लगाने लगी है.

*—प्रदीपकुमार श्रीवास्तव*


**विश्व का सब से प्राचीन व हिंदू धर्म का आधार ग्रंथ**

सरल, सुलभ भाषा में पहली बार प्रकाशित

ऋग्वेद

(ऋग्वेद की संपूर्ण 'शाकल संहिता' का हिंदी भाषांतर)

भाषांतरकार :

डा. गंगासहाय शर्मा एम.ए. (संस्कृत), पीएच.डी. व्याकरणाचार्य

वेद में क्या है, क्या नहीं है, दूसरों से न सुन कर स्वयं पढ़िए. यह वही वेद है जो आज तक एक गोपनीय विधा रहा है और जिस के लिए शास्त्र कहते हैं कि शूद्र के कान में यदि इस का एक अक्षर भी पड़ जाए तो उस के कान में पिघला सीसा भर देना चाहिए.

**हर हिंदू परिवार के लिए आवश्यक**

मूल्य रु.85 डाक व्यय 10/- अतिरिक्त

पूरा मूल्य अग्रिम भेजने पर डाक व्यय केवल 5 रुपए

प्राप्य : दिल्ली बुक कंपनी, एम/12, कनाट सरकस, नई दिल्ली-110001




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चीज़ भी क्या चीज है. मेरे शौहर की कितनी अज़ीज़ है. इसीलिए रोज़ उनके खाने के डिब्बे में मैं कोई न कोई 'सरप्राइज़' चीज़ जरूर रख देती हूं.

न पता नहीं इत्तफाक है या मेरे पतिदेव जानबूझ कर ऐसी हरकत करते हैं, कि जिस दिन मैं चीज़ रखना भूल जाती हूं, श्रीमानजी भी लंच लेना भूल जाते हैं.

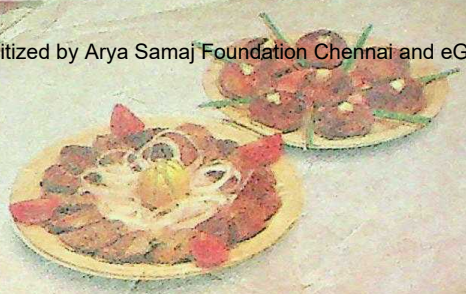
उन्हें खुश रखने के लिए, मैंने तो चीज़ के कुछ ऐसे स्वाद भरे व्यंजन खोज निकाले हैं कि दफ्तर में उन्हें औरों के लिए फुर्सत मिले या न मिले, इस चीज के लिए वे वक्त निकालते ही हैं.

## वेजिटेबिल चीज़ कटलेट

(१० की सामग्री)

३ बड़े आलू–उबालकर छीले और कुचले हुए; १००-१०० ग्राम गाजर, बीन्स, फूलगोभी, पत्तागोभी–सभी बारीक कटे हुए; १०० ग्राम मटर–छिली हुई; १०० ग्राम अमूल चीज़–कसी हुई; १ चम्मच नमक; $^1/_2$ चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च; ३ चम्मच पिसा धनिया; १ चम्मच गरम मसाला; १ चम्मच जीरा; १ चम्मच सरसों के दाने; २ हरी मिर्च–कटी हुई; १ गड्डी हरा धनिया; $^1/_2$ नींबू का रस; वनस्पति-घी-फ्राई करने के लिए.

एक भारी कड़ाही में २ बड़े चम्मच वनस्पति-घी गरम कर लें. इसमें जीरा और सरसों डालकर भून लें और दूसरे मसाले और नमक भी डाल दें. कुछ सेकेंड तक फ्राई करें और कटी हुई सब्जियां और मटर भी डाल दें. अब काफी पानी डालकर इस मिश्रण को पका लें. आंच से उतारकर, कसी हुई चीज़ डाल लें. इस मसाले को अलग रख दें. अब कुचले हुए आलुओं में नमक, नींबू का रस, धनिया और हरी मिर्च मिला लें. आलुओं के इस मिश्रण के, नींबू के बराबर गोले बना लें. हर गोले को हथेली से दबाकर पूरी की तरह चपटा करें और वेजिटेबिल चीज़ का बनाया हुआ मसाला रखकर दूसरी चपटी की हुई आलू की पूरी उसके ऊपर रखें और किनारे दबा दें. अब डबलरोटी के चूरे में थपथपा कर कटलेट को सुडौल आकार दे दें. तवे पर घी डालकर कटलेटों को शैलो-फ्राई कर लें. दोनों तरफ पलटें ताकि करारे और लाल-लाल सिक सकें. चटनी या टमाटर सॉस के साथ परोसें.



## अमूल चीज़ आलू टिक्की

(१० टिकियों के लिये सामग्री)

$^1/_2$ कि.ग्रा. आलू–उबालकर छीले और कुचले हुए; १ बड़ा चम्मच सीगदाना–भूनकर छिला और पिसा हुआ; ४ बड़े चम्मच साबुदाना–$^1/_2$ घंटे तक पानी में भीगा हुआ; १०० ग्राम अमूल चीज़–कसी हुई; १ या २ हरी मिर्च–कटी हुई; $^1/_2$ छोटी गड्डी हरा धनिया–कटा हुआ; वनस्पति घी–तलने के लिए.

साबुदाने में से पानी निचोड़ लें और सारी सामग्री अच्छी तरह मिला लें. पतली-पतली गोल टिकियाएं बनाकर तवे पर घी में तब तक सेकें जब तक करारी और लाल न हो जायें. फौरन गर्म-गर्म परोसें.

चीज़ के १२० स्वादिष्ट व्यंजनों की 'अमूल चीज़ पुस्तिका' (केवल अंग्रेजी में उपलब्ध) मंगाने के लिए इस पते पर लिखें : पो. ऑ. बॉक्स १०१२४, बम्बई ४०० ००१. कृपया साथ में रु. १५/- का क्रॉस्ड डिमांड ड्राफ्ट या पोस्टल ऑर्डर, 'एडवर्टाइज़िंग एंड सेल्स प्रमोशन कंपनी' के नाम ज़रूर भेजें और अपना पूरा पता भी लिखें.


दफ़्तर में मेरे शौहर से ज़रूर मिलती है, स्वादिष्ट चीज़...अमूल चीज़.

अमूल चीज़

खाने में लज़ीज़ . . .
सेहत की चीज़

बिक्री व्यवस्था:
गुजरात को-ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमिटेड, आणंद-३८१ ००१.

OPERATION FLOOD


ASP-AC-2 87 Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# असली चॉकलेट वाली चॉकलेट चिप कुकीज़!

## कुकी फ़ीस्ट बनी है एकदम असली चीज़ों से, इसीलिए तो ये ज़्यादा पौष्टिक भी है.

साथ में है: ऑरेंज फ्रूटी • कोकोनट एण्ड हनी • बटर स्कॉच

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

OBM 3560 HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकालय
गु० का० विश्वविद्यालय
हरिद्वार
G12109

# आपके प्यार-दुलार का इज़हार पॉण्ड्स पर एतबार.

पॉण्ड्स का प्यार अपार. तभी तो लाए हैं अनोखे उपहार - स्पेशल बेबी पाउडर और साबुन, बेहद आकर्षक टेडी बिअर पॅकिंग में.... पॉण्ड्स की विश्वसनीय क्वालिटी के अनुसार. शुद्ध और परिपूर्ण.
आपके लाडलों की कोमल त्वचा के लिए सुरक्षात्मक. जी हां, आपके प्यार-दुलार का इज़हार पॉण्ड्स पर एतबार.

POND'S

पॉण्ड्स स्पेशल बेबी पाउडर और साबुन.

बच्चा प्यार से पले, पॉण्ड्स के दुलार तले.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

## क्या आपके रंग रूप की उम्र आपकी उम्र से कुछ ज़्यादा दिख रही है?

आपका रंग रूप कल कैसा दिखेगा, ये पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आज आप उसकी कितनी देखभाल कर रही हैं. वक्त के साथ-साथ आपकी त्वचा की नमी भी सूखती जाती है. इसलिए आपको ज़रूरत है जॉन्सन्स बेबी लोशन की मॉइस्चराइज़िंग खूबी की. चुनिए इनके दो तरह के लोशन में से. ये लोशन त्वचा में पूरी तरह समा कर उसमें नमी लाता है – उसे रखता है एकदम कोमल-मुलायम, तरो-ताज़ा!

**रेग्युलर**
*सूखी त्वचा के लिए एक खास, मॉइस्चराइज़र युक्त लोशन.*

**लो ऑयल**
*चिकनी त्वचा के लिए बना, कम तेल वाला, एक कोमल लोशन.*

# जॉन्सन्स बेबी लोशन

**कोमल त्वचा का कोमल अन्दाज़ – कोई न जाने आपकी उम्र का राज़.**

OBM 3509 HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केश सौंदर्य विशेषांक

मासिक

# गृहशोभा

फरवरी, 1989

अंक : 113

कला · कांति · कर्मण्यता

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ

## कथा साहित्य


| | |
|---|---|
| उस के बाद | 32 |
| होम वर्क | 52 |
| जांच पड़ताल | 92 |

## फिल्म


| | |
|---|---|
| किमी काटकर | 108 |
| फिल्मों से | 114 |
| शौकत कैफी आजमी | 126 |


## विविध


| | |
|---|---|
| सतसंग | 34 |
| मुसलिम महिलाएं : अधिकारों के बावजूद बदहाल जिंदगी | 44 |
| मुक्ति के समुद्र में सीपी का बंधन | 49 |
| पार्टी का आयोजन | 99 |


## परिवार


| | |
|---|---|
| कोई पत्नी पति पर अतिरिक्त बोझ तो नहीं बन रही? | 16 |
| पति संदेह के घेरे में क्यों? | 87 |
| छोटीछोटी बातें बने आधार सुखी जीवन का | 102 |

## स्तंभ


| | |
|---|---|
| फूल भी कांटे भी | 6 |
| आधी दुनिया | 8 |
| समाचार दर्शन | 11 |
| फुहार | 38 |
| सौंदर्य समस्याएं | 51 |
| इन्हें भी आजमाइए | |
| हाय! मैं शर्म से लाल हुई | 86 |
| स्वास्थ्य सुलझन | 90 |
| छोटी मुलाकातें बड़ी यादें | 91 |
| नए उत्पाद | 98 |
| व्यक्तिगत समस्याएं | 103 |
| पति और पत्नी | 111 |
| मेरी व्यथा | 124 |
| संगीत शोभा | 138 |

## विशिष्ट व्यक्तित्व


| | |
|---|---|
| बेनजीर भुट्टो | 13 |
| पाप संगीत का गायक टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी | 137 |


## फैशन


| | |
|---|---|
| उन के आने का अहसास हलकाहलका | 60 |


## बागवानी


| | |
|---|---|
| गमलों में उगाइए सब्जियां | 46 |
| नरगिसी आंखें और नरगिस के फूल | 122 |

## केश सौंदर्य


| | |
|---|---|
| केश विन्यास और आप का व्यक्तित्व | 19 |
| बालों का सुधार करने वाले उपकरण | 23 |
| आकर्षक केशसज्जा विशिष्ट अवसरों के लिए विशेष | 24 |
| रेशम से बालों का रहस्य हेयर कंडीशनर | 27 |
| बालों की बीमारियां और उन से बचाव | 28 |
| दोमुंही बाल : एक समस्या | 30 |
| नए निराले केशविन्यास | 40 |
| हैरान हूं आप की जुल्फें देख कर | 59 |
| ये लंबी जुल्फें मस्तानी | 63 |
| कंधों पर लहराएं घटा | |
| निराली बिखराएं छटा | 65 |
| किशोरियों के लिए केशसज्जा | 66 |
| शृंगार बालों का | 69 |
| छोटे पर मदमस्त करें | 71 |
| मालिश : स्वस्थ बालों का उपचार | 78 |
| क्या आप बाल रंगना चाहती हैं? | 80 |
| शैंपू और आप के बाल | 82 |
| गंजापन | 106 |
| फिल्म तारिकाओं के केशविन्यास | 118 |
| नकली बाल : असली रूप | 133 |


## कविताएं


| | |
|---|---|
| जीवन के सौ रंग सजनिया | 47 |
| डर और विश्वास | 123 |


## गृह सज्जा


| | |
|---|---|
| शयनकक्ष को व्यवस्थित कैसे रखें | 97 |
| स्क्रीन प्रिंटिंग से बनाइए सुंदर चादरें | 107 |


## पकवान


| | |
|---|---|
| स्पेनिश सैंडविच टोस्ट | |
| मटर के टोस्ट | 73 |
| दही के टोस्ट | |
| पनीर के सैंडविच टोस्ट | 74 |
| आलू के सैंडविच टोस्ट | |
| संतरे के सैंडविच टोस्ट | 75 |
| चाकलेटी अखरोट कुकीज | |
| मसालेदार बिस्कुट | |
| नारियल कुकीज | |
| अदरक कुकीज | 76 |


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक : 8.00 रुपए
एक वर्ष : 84.00 रुपए.
विदेश में (समुद्री डाक से) : 225 रुपए.
विदेश में (हवाई जहाज में) : 400 रुपए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब, फ़्लश मेट रखे आपके टॉयलेट
का रख-रखाव, अपने-आप !

NEW!

FLUSH MATE
AUTOMATIC TOILET CLEANER

भारतीय टॉयलेट के लिये भी उचित !

फ्लश मेट आपके टॉयलेट की कायाकल्प भी बखूबी बदल सकता है क्योंकि यह केवल एक आकर्षक बोतल ही नहीं है यह एक अति आधुनिक टॉयलेट क्लीनर है जिसमें मिले तत्व आपके टॉयलेट को रखें साफ और सुगंध से भरपूर भी.

फ्लश मेट में मिले पदार्थ करें रोगाणुओं का नाश तथा रखें आपके टॉयलेट को शुद्ध एवं साफ.

अरे हाँ, अब टॉयलेट की बार-बार सफाई की मुसीबत से भी छुटकारा क्योंकि फ्लश मेट पूर्णतया ऑटोमैटिक है और इस्तेमाल करना भी इतना आसान कि आप चकित रह जायें. बस, बोतल को 'सिस्टर्न' के अंदर उल्टा लटकाइये और फ्लश करते जाइये.

Observer

सफाई में तत्पर, सुगंध फैलाये निरंतर

निर्माता : कैमिकल सेंटर, पो.बा. 5750, नई दिल्ली- 55

# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम व पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें: फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली– 110055.

गृहशोभा का प्रत्येक अंक संग्रहणीय होता है. किंतु दिसंबर, 1988 का अंक काफी रोचक रहा.

कहानी 'चांदनी' बेहद पसंद आई.

'बुराई न करें घरेलू नौकर से' लेख वास्तव में शिक्षाप्रद था. इस से कभीकभी सुखी परिवार भी उजड़ जाते हैं, क्योंकि यह सही है कि नौकर अपने स्वार्थ के लिए कोई भी बात स्वयं तक सीमित नहीं रख सकता.

'सेक्स टालने के बहाने तनाव के जन्मदाता' लेख सर्वाधिक पसंद आया. सेक्स सुखी व सफल वैवाहिक जीवन का मुख्य आधार है. इसे पतिपत्नी दोनों को ही सदैव मधुरता के साथ स्वीकार करना चाहिए.

-शारदा यशपाल बवेजा, बदायूं.

●

कहानी 'चांदनी' मन को छू गई. अपंग होने पर भी अपनी कला में निपुण हो जाना, एक आनंदमयी बात है. जिस युवती के सारे सपने एक क्षण में चूरचूर हो गए थे, उसी के जीवन में जिस युवती ने रंग भर दिए, वह वास्तव में श्रद्धा योग्य है. उस ने अपनी कला को त्याग कर दूसरे कलाकार की सुप्त कला को जगाया था.

कहानी में प्रसिद्ध नृत्यांगना सुधाचंद्रन के वास्तविक जीवन का चित्रण मिलता है, जो अपने अद्भुत साहस के कारण राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित भी की गई थी.

–रश्मि सराणा, खाचरौद.

●

दिसंबर, 1988 में प्रकाशित लेख 'नारी का बढ़ता वैभव, बढ़ता तनाव' काफ़ी अच्छा लगा. प्राचीन काल से ही स्त्रियां कंधे से कंधा मिला कर पुरुष को जीवन के हर क्षेत्र में सहयोग देती रही हैं. नारी वास्तव में परिवार की रीढ़ की हड्डी है. जबजब भारतीय समाज में परिवर्तन हुआ, उस का सीधा प्रभाव नारियों पर भी पड़ा.

आज भारतीय महिलाओं को आधुनिकता का रोग लग गया है. ये महिलाएं कम से कम समय में अधिक से अधिक सुख सुविधाएं जुटाना चाहती हैं. नारियों को जो सुख सुविधाएं उपलब्ध हैं, उन्होंने नारी की जिम्मेदारी के बोझ को बहुत हलका कर दिया है. लेकिन पारिवारिक जीवन में तनाव बढ़ा है.

-मंजु सूर्यवंशी, उज्जैन.

●

'आत्महत्या' उद्देश्यपूर्ण कहानी थी, पर कहानी का अंत उचित नहीं है. कहानी में नायिका द्वारा नायक को उस समय छोड़ कर नौकरी पर चले जाना जब कि वह सुधर रहा था, उचित नहीं कहा जा सकता. अच्छा होता यदि नायिका के प्रयत्नों द्वारा नायक को नशे की लत से छुटकारा दिलाया जाता ताकि स्त्रियां उस से प्रेरणा प्राप्त कर अपने पतियों को सही रास्ते पर ला सकतीं.

–मंजुला गादिया, थांदला.

●

गृहशोभा दिसंबर, 1988 में प्रकाशित 'मेरी व्यथा' से उन भाइयों को शिक्षा लेनी चाहिए, जो अपनी बहनों को उच्च शिक्षा दिलाने के बजाए, रजामंदी के बिना उन की शादी कर देते हैं और अपने कर्तव्यों की इतिश्री समझ लेते हैं. यह नहीं देखते कि उन की बहन पर बाद में क्या बीती?

'जुकाम की पहचान कैसे करें?' लेख में जुकाम के बारे में तो बताया गया है, पर यह नहीं बताया कि इस का उपचार कैसे किया जाए?

-लालचंद सोमानी, नादेड़.

●

दिसंबर, 1988 में प्रकाशित कहानी 'आत्महत्या' अंतर को कचोट गई. वास्तव में जीवन की कटु सचाइयों से मुंह मोड़ कर नशीले द्रव्यों के सेवन के रूप में पलायनवादी और आत्मघाती रास्ता अख्तियार कर के कोई भी मंजिल हासिल नहीं हो सकती.

मादक पदार्थों का प्रयोग इनसान को असफलता और गुमनामी के गर्त में धकेल देता है.

यदि लेखक चाहता तो नायक को इलाज द्वारा नशे की गिरफ्त से मुक्त हुआ बता कर अंत सुखद कर सकता था, जो ज्यादा अच्छा होता.

-राजन चोपड़ा, नई दिल्ली.●

आवरण केश सज्जा : एड्रिना विग्स एंड ब्यूटी पार्लर, करोल बाग, नई दिल्ली.

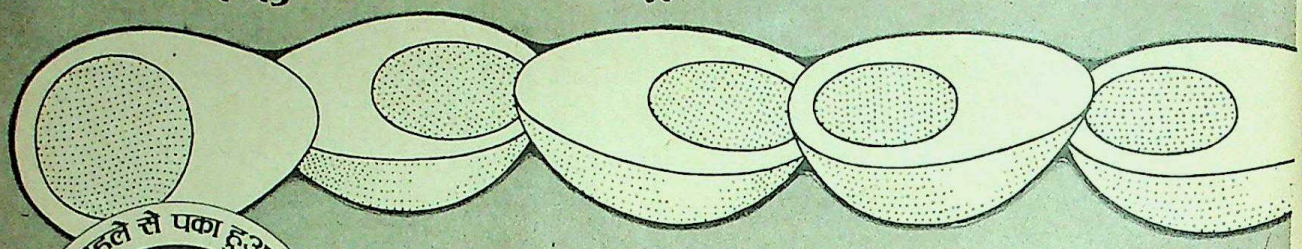
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को प्रोटीन से भरपूर अंडे की पोषकता दीजिए



पहले से पका हुआ

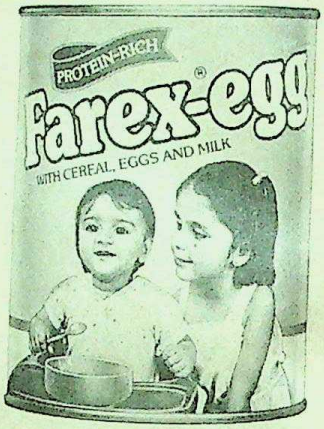
# फ़ैरेक्स®-एग

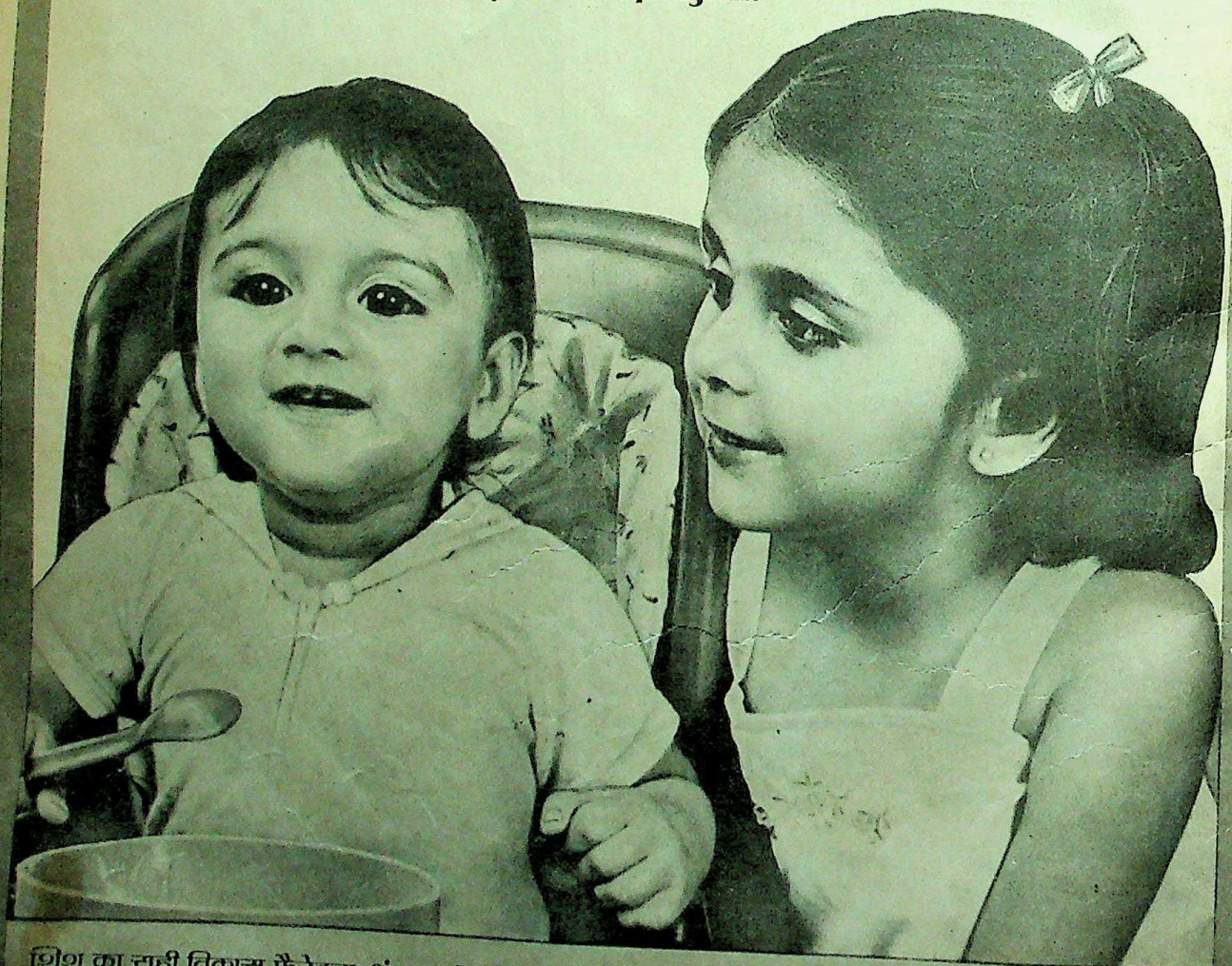
## ६ ठे महीने से...

नए फ़ैरेक्स-एग में है प्रोटीन. आपके शिशु के चहुमुखी विकास के लिए जिसकी ज़रूरत है.

यह पहले से ही पका हुआ है इसलिए शिशु की कोमल पाचन शक्ति के अनुकूल है.

**फ़ैरेक्स. स्वाद भी पाए, बढ़ता भी जाए... मुन्ना.**



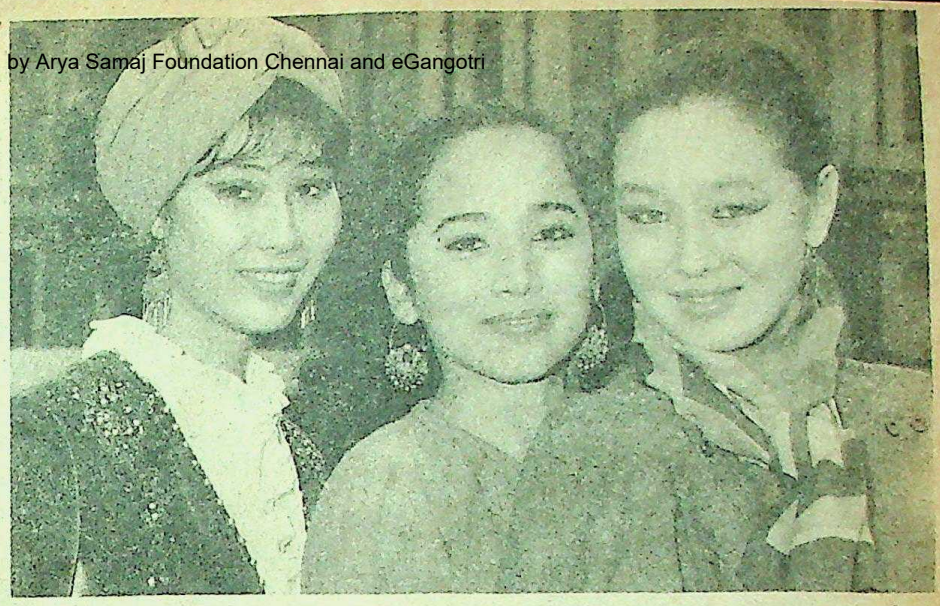



शिशु का सही विकास फ़ैरेक्स-श्रृंखला के साथ १. दूधयुक्त फ़ैरेक्स ठोसाहार २. फ़ैरेक्स-वेज ३. फ़ैरेक्स-एग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

GX/32/254 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



**जोड़ी अनोखी मेल अनोखा :** भारतीय विवाह की रस्में हमें चाहे बोझिल और बेमतलब लगें, कुछ को बहुत आकर्षक लगती हैं. इंगलैंड के पंक गायक (पंक एक तरह के आवारा से युवा हैं जो अपने खास बालों और चमड़े की पोशाकों से पहचाने जाते हैं) हैजेल ओ कोनर तथा अमरीकी कुर्त ब्लिपर्ट, पर ने बाकायदा विवाह के बाद हिंदू रीति से फिर विवाह किया. ये दोनों वैसे हरे कृष्ण आंदोलन से भी जुड़े हैं. कृष्ण की कई गोपियां उन से उम्र में बड़ी थीं. कुर्त से हैजेल मात्र छः वर्ष बड़ी है.

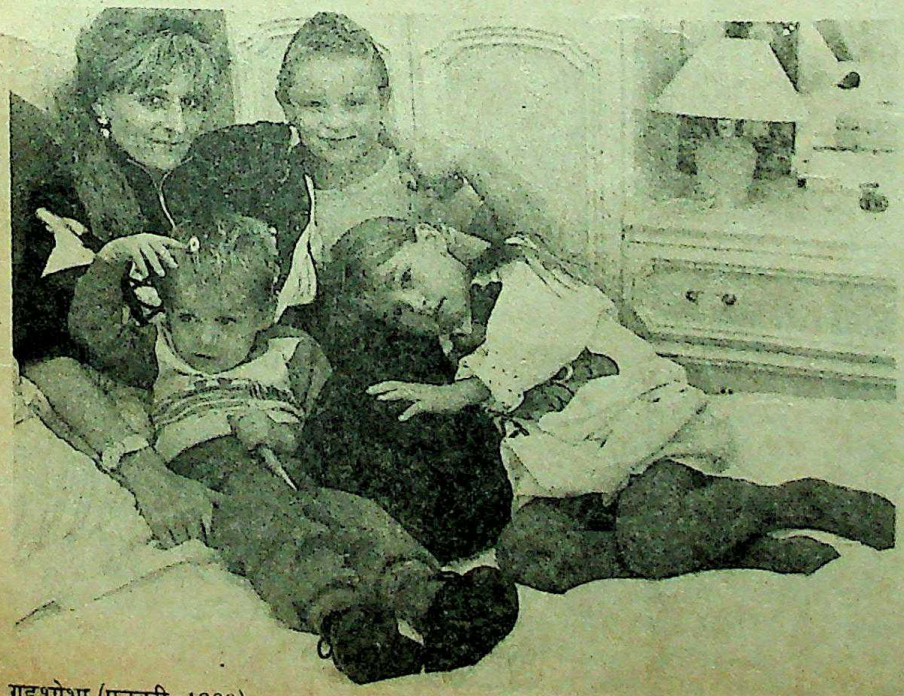
**मौत के जबड़ों में फंसी समाजसेविका :** ल्यूकीमिया से पीड़ित तीन बच्चों की मां 33 वर्षीया डेनिजे मोर्स ने इस बार नवंबर में ही क्रिसमस मना लिया क्योंकि चिकित्सकों की राय में वह बड़े दिन तक शायद ही जीवित रहती. पर अंतिम सांसों तक संघर्ष करती यह महिला ब्रिटेन की मज्जा दान संस्था के लिए चंदा एकत्र करने में जुटी है. मज्जा प्रतिरोपण से ल्यूकीमिया पीड़ितों को नया जीवन मिल सकता है. चित्र में डेनिजे 20 हजार ब्रिटिश पौंड (लगभग 5 लाख भारतीय रुपए) इकट्ठा कर लेने के अवसर को हर्षोल्लास पूर्वक मनाने की तैयारी में.

**ग्लासनोस्त (खुली) की खिड़की से झाकता पेरेस्त्रोइका (पुनः रचित) का सौंदर्य :** पहले लौह आवरण हटा. बाकी परदे ग्लासनोस्त की आंधी उड़ा ले गई. अब देखिए पेरेस्त्रोइका का सौंदर्य पश्चिम की ओर की खिड़की खुलते ही रूसी सुंदरियां लंदन पहुंचीं. मात्र सैरसपाटे के लिए नहीं. बल्कि एशिया सुंदरी प्रतियोगिता में भाग लेने.

बुर्जुआ सुंदरियां, सावधान. अब 'पुर्नगठित' यौवन से बराबरी की टक्कर हुआ करेगी.

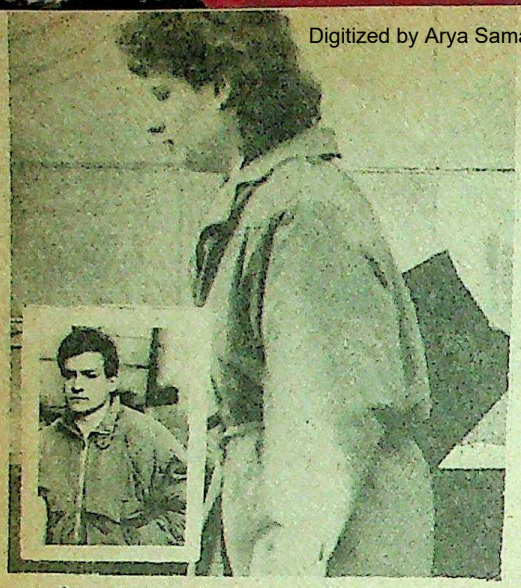
**कू कू न बोल :** 'द पीपुल' के प्रकाशक राबर्ट मैक्सवेल कू कू कर रहे थे. अब उन की अक्ल ठिकाने आ गई है. इन्होंने छाप दिया था कि अमरीकी अभिनेत्री कू स्टार्क ने ब्रिटेन के राजकुमार एंड्रयू के साथ कुछ ऐसा वैसा किया जो उसे नहीं करना चाहिए था.

कू को क्षतिपूर्ति के 81 लाख रुपए मिलेंगे और मुकदमे के खर्च के साढ़े 13 लाख भी. खर्च वाली राशि 14 दिन में दी जानी है. क्षतिपूर्ति की राशि के विरुद्ध 'द पीपुल' ने अपील की है. फैसला सुनते ही कू ने अपने वकील डेस्मांड को भरी अदालत में चूम लिया. चित्र में, अदालत की ओर बढ़ती कू स्टार्क.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



**महिला पुलिस का अभियुक्त के साथ हमबिस्तर होना :** ब्रिटिश खुफिया पुलिस की 28 वर्षीया आकर्षक सूसन जेम्स धोखाधड़ी के अभियुक्त टोनी मैरन से भेद लेने के प्रयास में तीन सप्ताह तक उस के साथ हमबिस्तर होती रही. टोनी ने जब उसे हमराज नहीं बनाया तो सूसन ने भी उस के साथ हमबिस्तर होना छोड़ दिया.

महिला गुप्तचर ने अदालत में ये बातें कहीं. जब बचाव पक्ष के वकील ने इसे गलत बताते हुए आरोप लगाया कि सूसन टोनी को प्यार करने लगी थी और इसी कारण उस ने यौन संबंध बनाए तो सूसन ने कहा, "सचमुच वह बड़ा ही खूबसूरत नौजवान है." तीन बच्चों के पिता 31 वर्षीय टोनी मैरन के अलावा दो और व्यक्ति धोखाधड़ी के सह अभियुक्त हैं.

**मोहक रूप रंग और स्वादिष्ट भी :** इन्हें देख कर किस का मन नहीं ललचाएगा. हैट भी लाजवाब, हैटवालियां भी लाजवाब. फिर देखने वाले भी क्यों न हो जाएं लाजवाब. प्रत्येक हैट की कीमत 200 पौंड यानी लगभग साढ़े पांच हजार रुपए है. पहुंचे हुए हैट निर्माता फिलिप सोमरविल ने, जिस की पहुंच राजकुमारी डायना तक है, इन दिनों लंदन में नए डिजाइन के हैटों की प्रदर्शनी लगा रखी है. ये हैट पांच ज्ञानेंद्रियों में चार को सक्रिय करते हैं. आप इन्हें देख सकते हैं, छू सकते हैं, सूंघ सकते हैं, और मन ललचा जाए तो इन का रसास्वादन भी कर सकते हैं.

**विश्व सुंदरी प्रतियोगिता में सफल :** पिछले दिनों आइसलैंड सुंदरी 18 वर्षीया लिंडा ने विश्व सुंदरी का खिताब जीता. प्रतियोगिता में सफल सुंदरी को फल के साथ देखें. चित्र में विश्वसुंदरी लिंडा फल (विलायती रसभरी) का आस्वादन कर रही है. अब यह तो रस का पारखी ही बता सकता है कि फलों में ज्यादा रस है या फल खाने वाली में.

**चलतेचलते मेरे ये गीत :** क्लिफ रिचार्ड एक जमाने में युवाओं की धड़कन हुआ करता था. राक संगीत, गिटार और अदाकारी वाली फिल्में सफेद होते बालों वालों को आज भी याद हैं. क्लिफ के पास अब फिल्में तो नहीं पर सहायतार्थ पैसा जमा करने के लिए उस ने कई कार्यक्रम किए हैं, 46 वर्षीय करोड़पति ने गरीब अपाहिज बच्चों के लिए एक बस में चलते हुए गाने का कार्य किया, जिस के उसे 60 लाख रुपए जमा होने की आशा है.

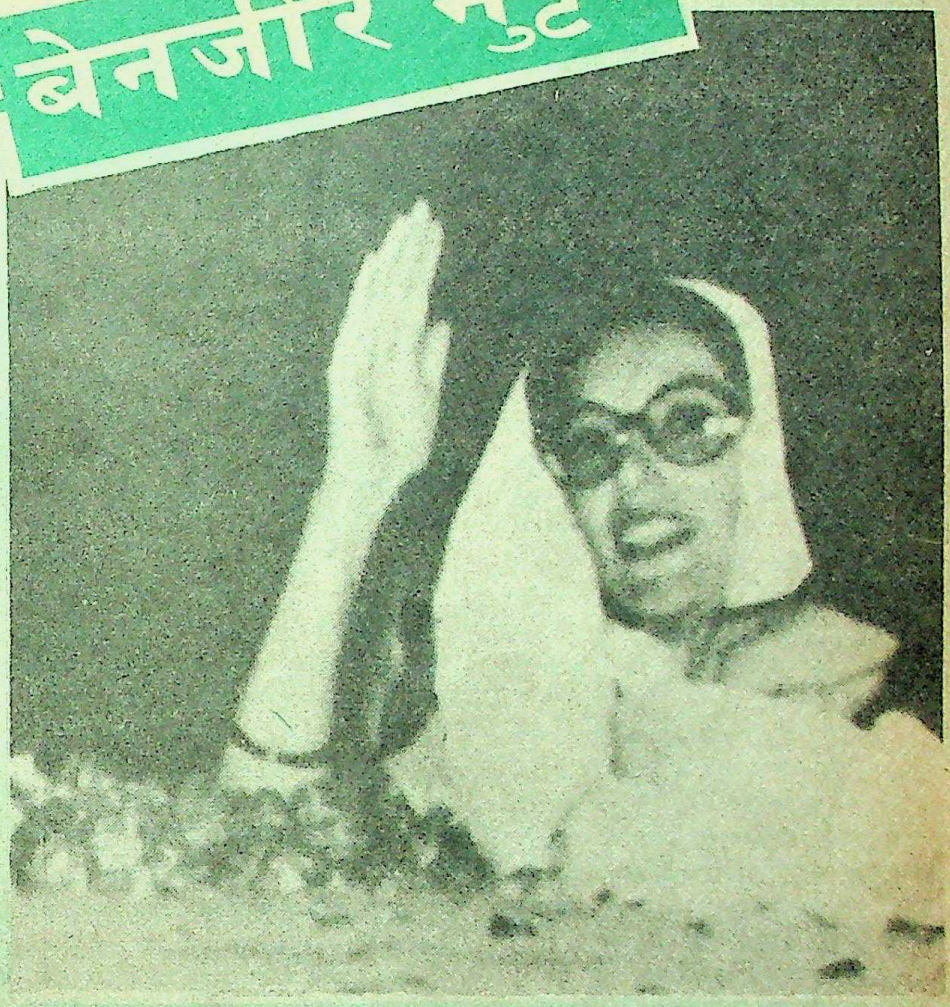


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पाकिस्तान की नई जुझारू प्रधान मंत्री बेनजीर भुट्टो

**जिया उल हक की मृत्यु के बाद बेनजीर भुट्टो को सत्ता के लिए विशेष जद्दोजेहद नहीं करनी पड़ी. पर पूर्व इस के उसे विषम परिस्थितियों का सामना करना पड़ा. अपने अनुभवों के आधार पर क्या वह पाकिस्तान की राजनीति में स्थायित्व ला पाएगी?**



*इसलामिक मूल्यों में एक नया रंग : पाकिस्तान की प्रथम महिला प्रधानमंत्री.*

दूरदर्शन के समाचारों में पाकिस्तान की नवनिर्वाचित बेनजीर भुट्टो अपनी गहन गंभीर आवाज में प्रधान मंत्री पद की शपथ ग्रहण कर रही थी. यह समाचार दो अर्थों में महत्त्वपूर्ण था : एक तो जिया उल हक के सैनिक शासन के बाद पाकिस्तान में लोकतंत्र की वापसी हुई थी और दूसरा यह कि इसलामिक देश पाकिस्तान में वहां की जनता ने शासनाध्यक्ष की श्रेणी में एक महिला बेनजीर भुट्टो को इंदिरा गांधी, गोल्डा मायर जैसी सशक्त श्रेणी में स्थापित करने का निश्चय किया था. जनता ने बेनजीर भुट्टो में विश्वास व्यक्त कर दिया है और उस की सार्थकता सिद्ध करना बेनजीर का दायित्व बन गया है. अब देखना यह है कि वह कहां तक अपने दायित्व को पूरा कर पाती है.

वैसे जिस आर्थिक, सामाजिक व राजनीतिक स्थिति में जिया ने पाकिस्तान को छोड़ा है वह बहुत कठिन, संघर्षपूर्ण व शोचनीय है. ऐसी स्थिति में सेना के उच्च अधिकारियों की राज्यलिप्सा को दबाना सहज नहीं होगा. इसी तरह का शक्तिशाली दूसरा गुट बड़े जमींदारों और तस्करों का है, जिन्होंने शासक बनाने और गिराने में अब तक अपनी प्रमुख भूमिका निभाई है.

जहां तक सैनिक उच्च अधिकारियों का प्रश्न है, कुछ अधिकारियों के मन में भय भी है कि कहीं बेनजीर अपने पिता के प्रति सैनिक अधिकारियों के राजद्रोह और मृत्युदंड का बदला अब उच्च सेना अधिकारियों को दंड दे कर न ले. और कुछ इसी तरह की भावनाएं जिया उल हक के शासन से संबंधित अधिकारियों को भी भयभीत किए हुए हैं, किंतु उन दोनों ही वर्गों का भय निराधार ही है. स्वयं बेनजीर भुट्टो के शब्दों में, "मुझे पता है कुछ लोग हैं, जो सैनिकों को आगाह कर रहे हैं कि अगर पी.पी.पी. (पाकिस्तान पीपल्स पार्टी) शासन में आ गई तो सैनिक अधिकारियों को उन्नति अवनति के बदले बीचबचाव की नीति को झेलना होगा. यह सच नहीं है. हमें कर्तव्यपरायण सेना चाहिए. हम राजनीति की सेना नहीं चाहते."

जनरल मिर्जा असलम बेग, जिन्होंने जिया उल हक के बाद सेनाध्यक्ष का स्थान ग्रहण किया था सैन्य शक्ति को राजनीति से अलग रखने की विचारधारा के लिए प्रसिद्ध हैं. चुनाव जीतने के बाद बेनजीर भुट्टो ने उन के साथ तीन घंटे तक राजनीति के संबंध में विचारविमर्श किया था.

बेनजीर की पार्टी के अधिकांश निर्वाचित सदस्य उच्च शिक्षाप्राप्त खुली विचारधारा के युवक हैं, जिन के लिए जिहाद का नारा बेमानी है. इन में से कुछ हैं : बैरिस्टर इतजांज एहसान, शासकीय सेवा से अवकाशप्राप्त तारीक रहीम, फारूक लिगहारी, पंजाब के नेताओं में फजल सालेह, हयात यूसुफ, रजा गीलानी, जहांगीर बदर आदि हैं. जिन्हें सरकार के प्रमुख विभाग सौंपे जाएंगे. बेनजीर स्वयं प्रधान मंत्री पद के अतिरिक्त विदेश मंत्रालय भी संभाल रही है, जिस का कुछ अनुभव उसे अपने स्वर्गीय पिता के समय से है.

बेनजीर भुट्टो ने अपने लिए एक कुशल अनुभवशील विशेषज्ञों की कमेटी का भी गठन किया है जो सरकारी तंत्र के पुनर्गठन में अपनी राय देगी.

बेनजीर के शासन काल में आशा की जाती है कि महिलाओं को उन की स्वतंत्रता व अधिकार वापस मिल जाएंगे, जो जिया उल हक के शासन काल में छिन गए थे. अब पाकिस्तान की जनता की आशाएं और आकांक्षाएं बेनजीर भुट्टो पर लगी हैं. अब देखना यह है कि वह प्रधान मंत्री बनने के बाद कैसे अपनी कार्यकुशलता का परिचय देती है.

वैसे अगर बेनजीर भुट्टो के अब तक के जीवन को देखा जाए तो दृढ़ इच्छाशक्ति, कार्यशीलता और कुशल योजना उस के व्यक्तित्व का एक अहम हिस्सा है. आक्सफोर्ड की पढ़ीलिखी स्वतंत्र विचारधारा वाली युवती बेनजीर को पाकिस्तान की संकुचित रूढ़िवादी जनता का इतना अटूट विश्वास प्राप्त करने के


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिए कम संघर्ष नहीं करना पड़ा. पिता जुल्फिकार अली भुट्टो के शासन को सेना ने रातोंरात उखाड़ फेंका, उन के अत्यंत विश्वासपात्र जिया उल हक ने उन्हें नजरबंद व जेल में रखा. और अंत में 4 अप्रैल, 1979 को फांसी दे दी.

बेनजीर ने अभी हाल ही में प्रकाशित अपनी आत्मकथा 'डाटर आफ द ईस्ट' में इन सभी घटनाओं का विस्तार से वर्णन किया है. (यह मात्र संयोग नहीं है कि इस पुस्तक का प्रकाशन 1988 में किया गया) वर्णन इतना सजीव और मार्मिक है कि कोई भी पाठक सहज ही अपनी संवेदना और सहानुभूति बेनजीर को अर्पित कर देता है. भारत में ही यह पुस्तक जब हाथोंहाथ बिकी है तो पाकिस्तान में इस पुस्तक का कितना प्रभाव रहा होगा. चुनाव से कुछ ही समय पूर्व यह पुस्तक प्रकाशित कर के बेनजीर ने जहां अपने पक्ष में अच्छा प्रचार किया, वहां अपने भुट्टो परिवार पर लगे लांछन और प्रश्नचिह्न सभी को मिटा दिया.

विशेष रूप से पुस्तक का वह अंश प्रशंसनीय है, जहां बेनजीर अपने पिता को फांसी लगने से पूर्व मिलने गई. प्रस्तुत है वह अंश :

जेल के गेट जल्दी से खोले और बंद कर दिए गए. जेल की मैट्रन ने मेरी और मेरी मां की अच्छी तरह से तलाशी ली—पहले हमारी अपनी जेल सिहाला में और फिर जब हम रावलपिंडी जेल में आए तब दोबारा.

"तुम दोनों यहां कैसे?" मेरे पापा ने अपनी जेल के भीतरी कक्ष से पूछा.

मेरी मां ने उत्तर नहीं दिया.

"क्या यह अंतिम मुलाकात है," उन्होंने पूछा. मेरी मां से जवाब नहीं दिया गया.

"मुझे लगता है," मैं ने कहा. उन्होंने जेल के सुपरिटेंडेंट को बुलाया, जो पास ही खड़ा था. वह हमें पापा के साथ कभी अकेला नहीं छोड़ता था.

"हां," जवाब मिला. जेल का सुपरिटेंडेंट शासन की इस योजना से लज्जित दिख रहा था.

"क्या दिन निश्चित हो गया है?"

"कल" सुपरिटेंडेंट ने कहा.

"किस समय?"

"पांच बजे सुबह, जेल के नियमानुसार."

"तुम्हें यह खबर कब मिली?"

"कल रात," वह झिझकते हुए बोला.

मेरे पिता ने उस की ओर देखा.

"कितना समय मेरे लिए अपने परिवार के साथ है?"

"आधा घंटा."

"जेल के नियमों के मुताबिक हमें एक घंटे का अधिकार है."

"आधा घंटा" सुपरिटेंडेंट ने दोहराया, "मुझे यही आदेश है."

"मेरे नहाने और शेव करने का इंतजाम कराओ," मेरे पिता ने उसे कहा, "यह दुनिया

*राजनीतिक स्थिरता के लिए जरूरी था विवाह. बेनजीर अपने पति के साथ.*

खूबसूरत है और मैं इसे साफ छोड़ना चाहता हूं."

आधा घंटा, आधा घंटा उस इनसान को विदा करने के लिए जिसे मैं अपनी जिंदगी में सब से अधिक चाहती हूं मेरी छाती दर्द से घुटने लगी पर मुझे रोना नहीं था. मुझे कमजोर पड़ कर अपने पिता का संघर्ष और कठिन नहीं बनाना था.

वह जमीन पर बिछे गद्दे पर बैठे थे. उन की कालकोठरी का एक मात्र फरनीचर, उन्होंने उन की कुर्सीमेज छीन ली. उन का पलंग छीन लिया.

"ये लो" उन्होंने अपनी पत्रिकाएं और किताबें देते हुए कहा जो मैं उन के लिए पहले लाई थी, "मैं नहीं चाहता वे मेरी चीजें छुएं." उन्होंने मुझे कुछ सिगार दिए जो उन का वकील लाया था.

"मैं एक आज रात के लिए रख लेता हूं." उन्होंने अपनी शालीमार कोलोन की बोतल भी रख ली. वह मुझे अपनी अंगूठी उतार कर देने लगे लेकिन मां ने उन्हें पहने रखने को कहा, "मैं अभी पहन लेता हूं, लेकिन मैं चाहता हूं कि बाद में यह बेनजीर को मिले," उन्होंने कहा.

"मैं बाहर एक संदेश भेज सकी हूं," मैं ने फुसफुसा कर कहा, क्योंकि जेल के अधिकारी कान लगाए खड़े थे. मैं ने उस की रूपरेखा विस्तारपूर्वक बताई. वह संतुष्ट दिखे. उन के भावों से लग रहा था, 'इस ने लगभग राजनीति की बागडोर पकड़ ली है.'

कालकोठरी में रोशनी हलकी थी. मैं उन्हें साफ नहीं देख पा रही थी. पहले की हर मुलाकात में वह (जेल अधिकारी) हमें साथ बैठने देता था. जेल के अंदर. लेकिन आज नहीं, मैं और मां दरवाजे की छड़ों से चिपक कर फुसफुसाहटों में बातें कर रहे थे. "दूसरे बच्चों को मेरा प्यार देना," वह मां से कहते हैं, "मीर सन्नी शाह से कहना कि मैं ने एक अच्छा पिता बनने की कोशिश की, काश, मैं उन्हें अलविदा कह पाता." मां गरदन हिलाती हैं, लेकिन बोल नहीं पातीं.

"तुम दोनों ने बहुत दुख उठाए हैं," वह बोले, "अब जब वे मुझे मारने जा रहे हैं आज रात तो मैं तुम्हें भी आजाद करना चाहता हूं. अगर तुम चाहो तो पाकिस्तान छोड़ कर जा सकते हो. अभी संविधान भंग है, मार्शल ला लगा है. अगर तुम्हें मानसिक शांति और अपनी जिंदगी दोबारा शुरू करनी है. तो शायद यूरोप जाओ. मैं तुम्हें अपनी सहमति देता हूं. तुम जा सकते हो."

हमारे जैसे दिल टूट रहे थे, "नहीं, नहीं." अम्मी ने कहा, "हम नहीं जा सकते, हम कभी नहीं जाएंगे, जनरल यह न सोचें कि वह जीत गए. जिया ने दोबारा चुनाव की घोषणा की है. पर क्या पता वह चुनाव करवाने की हिम्मत करें. अगर हम गए तो पार्टी कौन चलाएगा? पार्टी जो आप ने बनाई है."

"और तुम पिंकी?" मेरे पिता ने पूछा.

"मैं कभी नहीं जा सकूंगी", मैं बोली.

वह मुसकराए, "मैं बहुत खुश हूं. तुम्हें कितना प्यार करता हूं, कितना हमेशा करता था. तुम मेरा नगीना हो, तुम हमेशा ही थीं."

"समय खत्म." सुपरिटेंडेंट बोला.

"समय खत्म." मैं ने सलाखों को जकड़ लिया. "मेहरबानी कर के दरवाजा खोल दें," मैं ने उसे कहा, "मैं अपने पिता को विदा देना चाहती हूं."

सुपरिटेंडेंट ने मना कर दिया.

"प्लीज" मैं बोली, "मेरे पिता पाकिस्तान



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


के चुने हुए प्रधानमंत्री हैं. मैं उन की बेटी हूं. यह हमारी आखिरी मुलाकात है. मैं उन्हें स्पर्श करना चाहती हूं."

सुपरिटेंडेंट ने अस्वीकार कर दिया.

मैं ने सलाखों से अपने पिता तक पहुंचने की कोशिश की वह इतने दुबले एकदम घुल से गए थे. मलेरिया, पेचिश, अनाहार से. लेकिन उन्होंने खुद को एकदम खींच कर सीधा किया और मेरा हाथ छुआ. "आज रात मैं स्वतंत्र हो जाऊंगा." उन के चेहरे पर ओज छा गया. "मैं अपने मातापिता से जा मिलूंगा. मैं अपने पूर्वजों की धरती पर लरकाना जाऊंगा, वहां की मिट्टी की खुशबू और हवा का हिस्सा बनने. मेरे बारे में गीत होंगे, मैं वहां की विरासत का एक हिस्सा बनूंगा. "वह मुसकराए." लेकिन वहां गरमी बहुत है.

"मैं छाया बनवा दूंगी," मैं किसी तरह बोली, जेल के अधिकारी आए. "गुड बाई पापा" जैसे ही मैं ने अपने पिता को कहा, मां सलाखों से पिता को छूने आगे बढ़ीं. हम दोनों नीचे की तरफ आए. मैं मुड़ कर देखना चाहती थी, लेकिन मैं अपने पर काबू नहीं रख सकी.

"फिर मिलने तक", मुझे उन की आवाज सुनाई दी. जाने कैसे मेरी टांगें चल रही थीं. मुझे महसूस नहीं हो रहा था. मैं पत्थर बन गई. लेकिन अभी भी मैं चल रही थी. जेल के अधिकारी हमें वापस ले कर चले जेल के वार्ड से. प्रागंण सेना के टेंटों से भरा था. मैं अब चेतना में चल रही थी. जागरूक थी. केवल अपने सिर के प्रति. ऊंचा मुझे इसे ऊंचा ही रखना है. वे सब देख रहे हैं.

कार बंद गेट के अंदर इंतजार कर रही थी, जिस से कि बाहर की भीड़ हमें देखे नहीं. मेरा शरीर इतना बोझिल हो गया था कि कार के अंदर जाना कठिन लग रहा था. कार गेट से बाहर निकली. इसे देख कर लोग हमारी तरफ बढ़े लेकिन सुरक्षा अधिकारियों ने शक्ति से

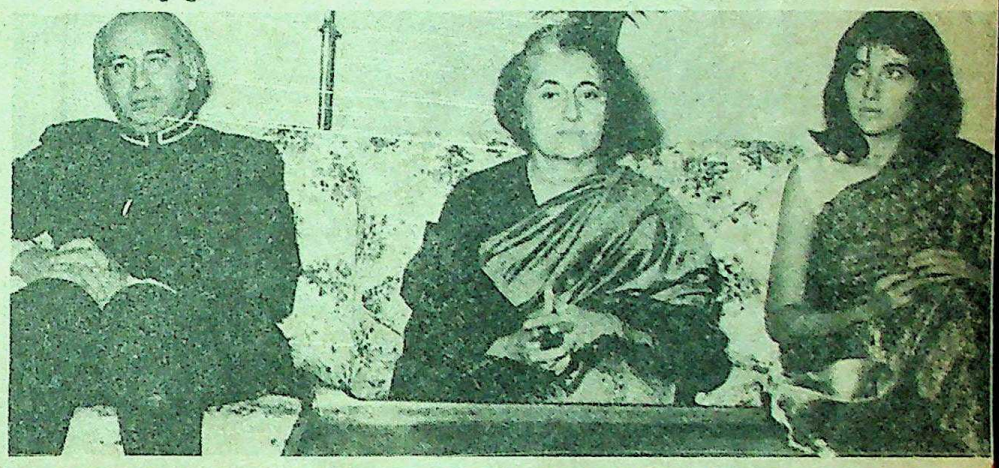
अचानक मेरी दृष्टि अपनी सहेली यास्मीन पर पड़ी जो मेरे पिता का खाना पहुंचाने की प्रतीक्षा में थी. 'यास्मीन, वे उन्हें मारने जा रहे हैं आज रात', मैं ने खिड़की से चिल्लाना चाहा. क्या उस ने मुझे सुना? क्या मैं कुछ बोल भी सकी?

मैं और मेरी मां संज्ञाशून्य सी सिहाला की सफेद धूप में बैठी थीं. कुछ भी कहने से लाचार. जिया ने यह भी कहा था कि वह दया की फरियाद केवल मेरे पिता अथवा हम में से किसी एक पारिवारिक सदस्य की ही स्वीकारेगा, जिसे मेरे पिता ने अस्वीकार कर दिया था.

पिता की मृत्यु के बाद परिवार और पार्टी का उत्तरदायित्व बेनजीर के कंधों पर आ गया और इस के बाद की कहानी है दंड और यातना की. पिता की सजा की याद बेनजीर की प्रेरणा बन गई थी

जिया उल हक ने जुल्फिकार अली भुट्टो के साथ अन्याय व उत्पीड़न किया था. वह उन के परिवार के सदस्यों पर भी लगातार चलता रहा. परिवार के अन्य सदस्य पाकिस्तान छोड़ कर चले गए लेकिन बेनजीर दोगुने जोश के साथ अपनी पार्टी को संगठित व सशक्त करने में लगी रही. जिया ने बेनजीर को घर में बंदी रखा, जेल भिजवाया. यहां तक कि देश निकाला भी दिया. परिणामस्वरूप बेनजीर के मन में जिया के फौजी राज को उखाड़ने की भावना तीव्र से तीव्रतर होती गई.

जब बेनजीर 1986 में पाकिस्तान वापस लौटी तो अपार जन समूह ने जिस तरह से उत्साहित हो कर उस का स्वागत किया, वह पाकिस्तान में पहले कभी किसी नेता को नहीं मिला था. जिया उल हक चुनाव की तारीख घोषित कर के भी बदल जाते थे, जनता में अंदर ही अंदर विद्रोह पनप रहा था.



*शिमला समझौते के दौरान भारत की यात्रा पर आई बेनजीर अपने पिता जुल्फिकार अली भुट्टो व तत्कालीन प्रधान मंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी के साथ.*

1987 में बेनजीर ने पारंपरिक इसलामिक तरीके से शादी कर ली. यह बेनजीर की राजनीतिक स्थिरता के लिए भी जरूरी थी.

29 मई, 1988 को जिया उल हक ने अचानक संसद भंग कर दी और चुनाव घोषणा भी कर दी क्योंकि उस से चार दिन पहले ही कराची के समाचारपत्रों में एक खबर छपी थी कि बेनजीर मां बनने वाली हैं. जिया चुनाव में इस स्थिति का लाभ उठाना चाहते थे क्योंकि वह बेनजीर के रूप में ही अपनी सत्ता के लिए खतरा देखते थे.

विडंबना है कि जिया ने बेनजीर को जिस तरह से उत्पीड़ित किया, उस से वह पाकिस्तान की जनता के सामने एक ऐसी शक्ति के रूप में उभरी जिस के अस्तित्व में पाकिस्तान के आम आदमी के उत्पीड़न का दर्द भी है और प्रतिनिधित्व भी. यही कारण है कि बेनजीर की जीत एक आम आदमी की जीत है.

न केवल पाकिस्तान अपितु भारत में भी बेनजीर की सफलता से प्रसन्नता और उत्साह की एक लहर छा गई है. संसार के सभी देशों में बेनजीर के प्रति उत्सुकता भी है. भविष्य ही निर्णय करेगा कि बेनजीर एक प्रधान मंत्री के पद की गरिमा कितनी सार्थकता और सफलता से निभाती हैं.

*—विजया वासुदेवा* ●

*प्रधानमंत्री पद के लिए शपथ ग्रहण करते हुए बेनजीर.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# घर ही नहीं, बाहर भी संभालिए

एक दिन शीला की बेटी सीमा को अचानक तेज बुखार चढ़ आया. शीला बदहवास हो कर रोने बैठ गई, पर सीमा को ले कर डाक्टर के पास नहीं पहुंची.

शाम को उस का पति राकेश दफ्तर से वापस आया, तब तक शीला का रोना जारी था. सीमा बुखार की अधिकता से बेहोश हो गई थी.

राकेश फौरन डाक्टर को बुला कर लाया, तब सीमा की उचित चिकित्सा हो सकी. डाक्टर के अनुसार, "अगर जरा सी भी देर और हो जाती तो सीमा की जान खतरे में पड़ सकती थी."

राकेश ने उस नासमझी व लापरवाही के लिए शीला को डांटा तो उस ने बड़ी सरलता से कह दिया, "बाहर के काम करने क्या मेरे बस की बात है. इस अनजान शहर में मैं डाक्टर को कहां तलाश करती. मुझे तो रास्ते भी मालूम नहीं हैं."

संयोगवश अगर राकेश दफ्तर से सीधा घर न आता और मित्रों के साथ कहीं निकल जाता तो मासूम सीमा की न मालूम क्या हालत हो गई होती.

शीला ठहरी, अल्पशिक्षित, गांव की रहने वाली, सीधीसादी महिला. वह पहली बार गांव, मायके और ससुराल को छोड़ कर नौकरी करने वाले पति के पास रहने शहर में आई थी. उस का अभी पड़ोसियों से भी परिचय नहीं हो पाया था.

लेकिन एक महानगर में रहने वाली उच्च शिक्षा प्राप्त, आधुनिका, श्रीमती मंजु को क्या कहा जा सकता था, जो प्रतिदिन क्लब जाती थीं. ब्यूटी पार्लर जाती थीं, बाजार जाती थीं, कहीं भी साड़ियों की सेल लगती तो वह घर के सभी आवश्यक काम छोड़ कर सब से पहले वहां उपस्थित हो जाती थीं.

लेकिन पति के बारे में श्रीमती मंजु के विचार भी शीला के विचारों से भिन्न नहीं थे.

मंजु का कहना था, "बाहर के कामों की ही नहीं, बल्कि परिवार के महत्त्वपूर्ण कामों को निबटाने की जिम्मेदारी पत्नी की नहीं, पति की हुआ करती है."

मंजु के पति विनेश, बिल्डिंग बनवाने के ठेकेदार थे, वह अत्यंत व्यस्त रहने वाले व्यक्ति थे. सुबह घर से निकलने के बाद, उन के लौटने का कोई निश्चित वक्त नहीं रहता था. लौटने पर अकसर उन्हें मंजु के उलाहने ही सुनने को मिला करते थे कि वह पति होने की कोई जिम्मेदारी उचित ढंग से नहीं निभा पा रहे हैं.

एक बार मंजु के मकान की छत पर बनी मुंडेर पुरानी होने के कारण हिलने लगी और बीच में ही कई स्थानों पर उस में दरारें भी पड़ गईं.

मंजु ने विनेश से कहा कि वह मुंडेर की मरम्मत करा दें या नई मुंडेर बनवा दें. लेकिन कार्य की अधिकता के कारण विनेश को अवकाश नहीं मिल पाया. उन्हीं दिनों उन की अपनी नई कोठी के निर्माण का कार्य भी चल रहा था.

**पति की व्यस्तता, व्यवसाय को ध्यान में रखते हुए उन पर हर छोटेबड़े कार्य के लिए निर्भर न हो कर आत्मनिर्भर बनिए. इस प्रकार वे तनावरहित हो कर अधिक से अधिक समय आप के लिए निकालेंगे और पति का अधिक से अधिक सामीप्य कौन पत्नी पाना न चाहेगी?**

विनेश ने मंजु से कह दिया कि वह खुद मुंडेर की मरम्मत करा ले. लेकिन मंजु ने यह कह कर टाल दिया, "मकान की मरम्मत कराने की जिम्मेदारी पत्नी की नहीं, पति की हुआ करती है." बात आईगई हो गई. फिर मंजु और विनेश दोनों ही भूल गए कि मुंडेर टूटती जा रही है.

एक दिन मंजु का 10 वर्षीय पुत्र, राजू छत पर खेल रहा था. वह मुंडेर पर लटक कर एक कटी पतंग की डोर पकड़ने को झुका तो मुंडेर उस का वजन संभाल नहीं पाई. अगले ही पल धराशायी हो गई. राजू मुंडेर के साथ ही दो मंजिल नीचे सड़क पर जा गिरा.

फिर हजारों रुपए का खर्च और दिनरात एक कर के राजू की जान बची. लेकिन उस के पैर की टूटी हड्डी सही ढंग से नहीं जुड़ पाने के कारण चाल में लंगड़ाहट आ गई.

काश, मंजु ने मुंडेर की मरम्मत का काम पति पर न छोड़ कर खुद करा लिया होता. घर में सीमेंट, रेत सभी कुछ तो मौजूद था. मिस्त्री और मजदूर भी आते रहते थे. धन का अभाव नहीं था.

अधिकांश घरों में यही होता रहता है. महिलाएं घरेलू, व्यावसायिक या नौकरीपेशा हों, आमतौर पर उन का विचार यही रहा करता है कि परिवार के आकस्मिक, महत्त्वपूर्ण कार्य पति को ही करने चाहिए. लेकिन पति की बढ़ी हुई व्यस्तता के कारण, कई कार्य पड़े ही रह जाते हैं. ऐसे में बारबार आग्रह करने पर पति भी झुंझला उठता है. फिर घर में अकारण तूतू मैंमैं होने लगती है.

इस प्रकार किसी पत्नी का सभी कार्यों की जिम्मेदारी पति के कंधों पर ही डालना, बाहर के छोटेछोटे कामों के लिए भी पति का इंतजार करना उचित नहीं है. पति भी इस प्रकार की पत्नी से परेशान हो कर कटने लगता है और उसे अतिरिक्त बोझ समझने लगता है.

एक समझदार पत्नी को यही सोच कर संतोष कर लेना चाहिए कि पति ने उस का आर्थिक बोझ उठा लिया है, यही क्या कम है. फिर परिवार के सभी बाहरी कार्य पति के ऊपर छोड़ना, क्या एक व्यस्त पति के प्रति अन्याय नहीं है?

दिनभर दफ्तर या व्यवसाय में जीतोड़ परिश्रम करने के बाद, पति शाम का वक्त मित्रों या परिवार के साथ, हंसीखुशी बिताना चाहता है. वह शाम को घर वापस आता है और पत्नी उसे तरहतरह के काम बतलाने लगती है तो उस का चिढ़ना, नाराज होना स्वाभाविक है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बोर्नविटा बाल सितारें जिनपर आप हमेशा गर्व करें !

"आज तो, बच्चे बहुत ही बढ़िया ख़बर लाए. दोनों ही अपनी अपनी कम्प्यूटर क्लास में प्रथम आए. सच, मेरे बच्चों ने फिर कमाल कर दिखाया"

बच्चे कभी कभी अचम्भें में डाल देते हैं. अभी शरारत करते दिखाई देंगे तो अगी ट्रोफ़ी, इनाम, पढ़ाई की बढ़िया रिपोर्ट लाते. चंचल, चुस्त-फुर्तीले भी, चतुर भी.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से बच्चों को अतिरिक्त शक्ति मिले जो शरीर-दिमाग दोनों को चुस्त रखे.

कोको, मॉल्ट, दूध और चीनी के सभी प्राकृतिक गुण हैं बोर्नविटा में और इसका चॉकलेटी स्वाद तो ऐसा जिससे बच्चों का मन ही नहीं भरता.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से...
आपके बच्चे चुस्त चतुर.हर रोज़
एक कदम आगे.

कैडबरीज़ बोर्नविटा

OBM/3709/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बहुत से पति तो पत्नियों की इस बुरी आदत से परेशान हो कर शाम को घर आना ही छोड़ देते हैं. धीरेधीरे वे मित्रों के साथ घूमफिर कर, मनोरंजन कर के, देर से घर लौटने के आदी बन जाते हैं.

कार्यों का यह बंटवारा कि महिलाएं घरेलू कार्य करेंगी व पुरुष बाहर का काम संभालेंगे, न तो किसी सामाजिक ग्रंथ में लिखा हुआ है, न ही कानूनी तौर पर मान्य है.

आज के युग में जबकि अनेक महिलाएं पढ़लिख कर प्रतिष्ठित पदों पर बैठी हैं, अनेक महत्त्वपूर्ण कार्य, व्यवसाय संभाल रही हैं तो परिवार के विशेष कार्य पति पर ही छोड़ना कहां की अक्लमंदी है.

पति को फुरसत न मिले तो पत्नी को ही बाहर के कार्य संभालने चाहिएं, अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा करना चाहिए, कोई काम समझ में नहीं आए तो पड़ोसियों, रिश्तेदारों की मदद लेनी चाहिए.

पति पूरे दिन बाहर रहता है, परंतु पत्नी का अधिकांश वक्त घर की चारदीवारी के अंदर व्यतीत हुआ करता है.

पत्नी बड़े आराम से मकान की मरम्मत, रंगाईपुताई, बढ़ई से लिया जाने वाला काम, बिजली के तार ठीक कराना, नल की टोंटी बदलवाना, दैनिक उपयोग की वस्तुओं की खरीदारी, बच्चों के स्कूल की फीस जमा कराना, घर पर बच्चों को पढ़ाना, डाक्टर को दिखलाना वगैरह कार्य, सुगमतापूर्वक कर सकती है.

अगर नई जगह हो तो पड़ोसियों से मदद लेने में संकोच नहीं करना चाहिए. दुख, मुसीबत पड़ने पर कोई भी पड़ोसी सहायता करने में आनाकानी नहीं कर सकेगा.

पत्नी को एक डायरी में सभी उपयोगी लोगों (जैसे मिस्त्री, बढ़ई, बिजली वाले, टेलीफोन ठीक करने वाले) के पूरे पते, टेलीफोन नंबर लिख कर रख लेने चाहिएं. आवश्यकता पड़ने पर किसी को भी भेज कर इन लोगों को बुलाया जा सकता है और मरम्मत के कार्य कराए जा सकते हैं.

श्रीमती उमा का अपने पति नरेश से अकसर इसी कारण मनमुटाव रहता है कि उमा ने बाहर के सभी काम नरेश पर ही छोड़ रखे हैं. रसोई का सामान, बच्चों के कपड़े, पुस्तकें, यहां तक कि रोज की सब्जी भी नरेश को ही खरीद कर लानी पड़ती है. अगर किसी कार्यवश नरेश को किसी दूसरे शहर में जाना पड़ जाता है तो परिवार में अव्यवस्था फैल जाती है.

पिछले दिनों उमा ने अपने एक वर्षीय पुत्र राहुल की सालगिरह खूब धूमधाम से मनाने का फैसला किया था. राहुल तीन बहनों के बाद जनमा उन का पहला पुत्र है. इसलिए परिवार में सभी का लाड़ला है.

लेकिन उस की सालगिरह से चार दिन पूर्व आवश्यक काम से नरेश को बाहर जाना पड़ गया, वह जातेजाते उमा से कह गया कि वह किसी प्रेस में जा कर निमंत्रण पत्र छपवा ले और परिचितों व मित्रों में बंटवा दे, किसी मित्र की सहायता ले कर शामियाने, बर्तनों और हलवाई आदि का प्रबंध भी कर रखें.

लेकिन उमा कुछ न कर के नरेश का इंतजार ही करती रही. नरेश सालगिरह से एक दिन पूर्व रात में ही लौट पाया.

फिर जल्दबाजी में कोई भी काम उचित रूप से नहीं हो पाया. बहुत से मित्र परिचित निमंत्रण पाने से वंचित रह गए. उन के सामने नरेश को शर्मिंदगी उठानी पड़ी और क्षमायाचना करनी पड़ी.

ऐसे अनेक उदाहरण आसपास ही मिल जाएंगे. कई महिलाएं अकसर दूसरों से शिकायतें करती रहती हैं कि उन के पति अब घरगृहस्थी की ओर बिलकुल ध्यान नहीं दिया करते हैं, कुछ खरीद कर नहीं लाते, कहीं बच्चों को घुमाने नहीं ले जाते हैं.

जिन महिलाओं के पति व्यवसाय और नौकरी में अत्यधिक व्यस्त हो चुके हैं, उन महिलाओं को दूसरों से पति की शिकायतें करने के बजाए घर के कामों की जिम्मेदारी खुद संभालने का प्रयास करना चाहिए. बच्चों से भी काम कराना चाहिए. पति पर बोझ नहीं, बल्कि उस का सच्चा मित्र व सहायक बनना चाहिए.

—सर्वेश वार्ष्णेय


केवल नाम से ही नहीं,
गुणों से भी कांचन!

KANCHAN
मिक्सर ग्राइंडर और ज्यूसर
तीन आकर्षक मॉडलों में ज्यूसर के साथ उपलब्ध

फ्री होम सर्विस

उत्पादक :
कांचन इंडस्ट्रीज़
बंबई-४०० ०९२

व्यापारिक पूछताछ के लिए आपका स्वागत है

वितरक :-मेसर्स मेघल इंटरप्राइजेज, बंबई 400 092, फोन : 6055401. मेसर्स जलाराम ट्रेडर, ठाणे 400 080, फोन : 5600195. मेसर्स शा बाबूलाल वालचंद ओसवाल, पुणे 411 002, फोन : 421881. मेसर्स देवीचंद भाई हरजीवन भाई पटेल, नासिक 422 001, फोन : 74191. मेसर्स बागडे एजेंसीज, अमरावती 444 601, फोन : 4118. मेसर्स ऐपेक्स डिस्ट्रिब्यूटर, राजकोट 360 001, फोन : 23653. मेसर्स वेलडन इंटरप्राइजेज, वडोदरा 390 001, फोन : 558359. मेसर्स द बांबे मेटल आर्ट, मारगोआ, गोआ, फोन : 22859. मेसर्स एफ के डिस्ट्रिब्यूटर, दीवाजपुर, फोन : 20873. मेसर्स विजया एजेंसीज, विजयवाडा 2, फोन : 64718. मेसर्स संघवी इलेक्ट्रिकल, मद्रास 600 001, फोन : 569802. मेसर्स ब्लू डायमंड एजेंसीज, इंदौर, फोन : 34492.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# केश विन्यास और आप का व्यक्तित्व

**आकर्षक दिखने की चाह किस स्त्री में नहीं होती. हर स्त्री, भले ही उम्र के किसी भी पड़ाव पर हो, यही चाहती है कि वह इतनी सुंदर लगे कि हर देखने वाला 'वाह' कर उठे.**

इस में कोई शक नहीं है कि स्त्री का व्यक्तित्व उस के बालों की शैली पर भी काफी निर्भर करता है. शारीरिक गठन व पहनी जाने वाली पोशाक के अनुरूप किया गया केश विन्यास (हेयर स्टाइल) उस के व्यक्तित्व में चार चांद लगा देता है.

इस के विपरीत, यदि नारी केश विन्यास करते वक्त अपने पद की गरिमा और व्यक्तित्व का ध्यान नहीं रखती है तो भले ही उस ने कितनी ही अच्छी पोशाक पहनी हो, मेहनत से शृंगार किया हो और वह अपने कार्य में कितनी भी निपुण क्यों न हो फिर भी उस के व्यक्तित्व में कुछ कमी नजर आएगी ही.

ऐसी ही एक घटना अभी कुछ दिन पूर्व हमारे साथ हुई. हमें एक पत्रिका के लिए किसी कुशल केश सज्जाकार का इंटरव्यू लेना था, जो हमें केश विन्यास की कुछ नई शैलियां बता सके. सो हम ने दिल्ली के एक प्रसिद्ध पांच सितारा होटल की हेयर ड्रेसर को चुना, यह सोच कर कि भला उस से कुशल और कौन होगा. आखिर पांच सितारा होटल की हेयर ड्रेसर जो है.

फोन पर वक्त तय कर लिया. निश्चित दिन हम फोटोग्राफर और माडल युवतियां साथ ले कर होटल पहुंच गए. संदेशा भेज कर हम प्रतीक्षाकक्ष में बैठ कर उस की प्रतीक्षा करने लगे.

थोड़ी देर में एक युवती हमारे सामने आई, जिस ने 'बाथरूम स्टाइल' का जूड़ा बना रखा था. बाल भी बिखरे से थे. ऐसा लग रहा था मानो वह अपने हाथ से ही कंघी कर के आई हो. हम मन ही मन सोच रहे थे कि जो युवती स्वयं अपने बालों को सही तरीके से नहीं संवार सकती, वह भला नए स्टाइल क्या बनाएगी.

खैर, जब गए थे तो काम तो करना ही था. सो हम उस के पीछेपीछे चल दिए. लेकिन जैसा हम ने सोचा था, वस्तुस्थिति वैसी नहीं थी. उस ने हमारे कहे बिना एक से एक नए हेयर स्टाइल बनाए.

वह अपने काम में पूरी तरह निपुण थी. हां, यह और बात है कि उस का खुद का केश विन्यास ही उसे, पहली नजर में, अपने व्यवसाय के लिए अयोग्य साबित कर रहा था. उसे देख कर कोई सोच भी नहीं सकता था कि वह इतने बड़े होटल की प्रमुख हेयर ड्रेसर है.

ऐसा ही एक उदाहरण कीर्ति का है. कीर्ति एक कालिज में प्राध्यापिका है. अभीअभी नियुक्त हुई है. उस के बाल लंबे, घने और कोमल हैं, जो किसी को भी आकर्षित कर सकते हैं. कीर्ति भी अपने बालों के प्रति पूरी तरह सचेत है, तभी तो वह बालों को खोल कर, कमर तक लहराते हुए कालिज जाती है. अब यह और बात है कि वे बाल उसे कक्षा में विद्यार्थियों के सामने और प्राध्यापक कक्ष में सहयोगियों के सामने हास्यास्पद बना देते हैं क्योंकि लंबे बाल उस के काम में अड़चन पैदा करते हैं. कक्षा में जब वह श्यामपट्ट पर लिखती है तो उसे एक हाथ से बालों को भी संभालना पड़ता है ताकि वे बिखर न जाएं. उस की इस चेष्टा से छात्र मुंह छिपा कर हंसते हैं.

जब वह प्राध्यापक कक्ष में बैठती है तो उस का खुले बालों में उंगलियां फिराना या बारबार ब्रुश करना उस के सहयोगियों को खलता है.

यदि आप चाहती हैं कि आप की स्थिति ऐसी न हो तो अपना केश विन्यास अपने व्यवसाय की छवि के अनुरूप बनाइए.

*बालों का स्टाइल चेहरे के अनुरूप ही अपनाएं.*

वह आप के व्यक्तित्व को आकर्षक बना देगा. लोग तो आप की सराहना करेंगे ही, साथ ही आप को भी अपने काम में अधिक सुविधा महसूस होगी.

उदाहरण के लिए, यदि आप स्टेनो टाइपिस्ट, टेलीफोन आपरेटर या फिर सेल्स गर्ल जैसे व्यवसाय से जुड़ी हैं तो आप से चुस्तीफुरती अपेक्षित है. आप के व्यक्तित्व में ढीलापन तो होना ही नहीं चाहिए.

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐसे कामों में इतना वक्त भी नहीं मिलता कि आप बारबार बाल संवारती रहें. अतः आप का केश विन्यास ऐसा होना चाहिए जिस से चुस्ती झलके, बाल बिखरे से न लगें, कम समय में अच्छी तरह संवर जाएं और काम में कोई अड़चन पैदा न करें.

कहीं ऐसा न हो कि काउंटर पर ग्राहक खड़े हैं और सेल्सगर्ल ग्राहक को कपड़े दिखा रही है कि अचानक उस के लंबे बाल स्कर्ट के हुक में फंस जाएं या फिर जुल्फें मुंह पर आती हों, जिन्हें बारबार पीछे करना पड़े.

मान लीजिए, आप आशुलिपिक हैं और अपने अफसर से डिक्टेशन ले रही हैं, लेकिन लिखते वक्त बाल बारबार आप के मुंह पर आते हैं, जिन्हें आप हाथ से हटाती हैं. ऐसी स्थिति आप को फूहड़ कर्मचारी तो साबित करेगी ही, उपहास का पात्र भी बनाएगी.

अतः इस स्थिति से बचने के लिए आप को अपने बाल छोटे रखने चाहिए. 'बाबकट' या 'स्टेप कट' करा लें. चाहें तो बाल कंधे तक भी

*बालों की यह सौम्य शैली घर, बाहर दोनों क्षेत्रों में अपनाई जा सकती है.*

रख सकती हैं, लेकिन 'यू कट' करा लें और साइड पिन या क्लिप लगा कर संभालें.

यदि बाल लंबे ही रखने हैं तो उन की दो चोटियां बना लें या क्लिप लगा लें. जूड़ा कदापि न बनाएं, क्योंकि जूड़े में चुस्त दिखने के बजाए आप प्रौढ़ा लगेंगी.

## आत्मविश्वास दिखाना हो तो

यदि आप अफसर या अध्यापिका हैं तो आप के व्यक्तित्व में आत्मविश्वास की झलक दिखना आवश्यक है. यह आत्मविश्वास हावभाव के अलावा केश विन्यास से भी झलक सकता है बशर्ते कि आप सही शैली चुनें.

रोबीला व्यक्तित्व दिखाने के लिए बिना मांग निकाले, बाल पीछे की ओर कर के जूड़ा बनाना उपयुक्त रहेगा या फिर बाल छोटे कटा लें. चोटी कदापि न करें, क्योंकि चोटी ढीलेढाले व्यक्तित्व की निशानी है.

यदि आप पुलिस अफसर हैं या सीमाशुल्क अधिकारी, तो भी आप के लिए कसा हुआ जूड़ा उपयुक्त रहेगा. क्लिप आदि न लगाएं, न ही कंधे तक खुले बाल रखें. वैसे पुलिस महिला अधिकारी के लिए 'बाब कट' सर्वोत्तम रहता है.

## आधुनिका दिखना हो तो

यदि आप कालिज छात्रा हैं तो आप को आधुनिका और चुस्त दिखना ही चाहिए. यदि आप यौवन में भी शृंगार नहीं करेंगी तो फिर और कब करेंगी. यही तो अवस्था होती है सजनेसंवरने की.

आप का केश विन्यास ऐसा होना चाहिए जो आप की कलात्मक अभिरुचि, शृंगारप्रियता और आप के आधुनिक मन को दरशाए. इस के लिए 'स्टेप कट' उपयुक्त रहता है. लंबे खुले बाल बस में चढ़तेउतरते वक्त उलझन पैदा कर सकते हैं. अतः छोटे बाल ही रखें. कंधे तक भी रख सकते हैं.

यदि बाल लंबे ही रखने हों तो चोटी कर लें या क्लिप लगा लें. चोटी बनाते वक्त आगे से बालों को संवारते हुए, बालों को मोड़ कर या साइड क्लिप लगा कर भिन्नभिन्न स्टाइल बनाए जा सकते हैं.

लेकिन कुछ युवतियां ऐसी भी होती हैं, जिन्हें यौवन में भी गंभीरता का मुखौटा लगाना पड़ता है, क्योंकि परिस्थितियां उन के अनुकूल नहीं होतीं जैसे, जब किसी मजबूरीवश उन्हें अनजान जगह पर अकेले रहना पड़ता है या असुरक्षित स्थान पर नौकरी करने जाना पड़ता है.

अब ऐसी स्थिति में यदि वे अधिक आधुनिका बनेंगी तो असामाजिक तत्त्व उन्हें 'चालू' किस्म की समझ कर परेशान कर सकते हैं.

ऐसी स्थिति से बचने के लिए उन्हें भरी जवानी में संजीदगी का सहारा लेना पड़ता है. इस गंभीरता को दरशाने के लिए सीधेसादे केश विन्यास किए जा सकते हैं. ऐसी युवतियों के लिए बीच में से मांग निकाल कर कसी चोटी करना उपयुक्त है या फिर बालों को ऊपर की ओर मोड़ कर क्लिप लगा लें.

इस के विपरीत, कई प्रौढ़ा स्त्रियां ऐसी भी होती हैं, जो 40-45 वर्ष की आयु में भी आधुनिका नवयुवती बनी रहना चाहती हैं क्योंकि उन की संगत (क्लब, किटी पार्टियां) या फिर उन की कुरसी (पद) उन से ऐसा दिखने की मांग करती है.

यदि आप बुढ़ापे की दहलीज पर हैं और जवान दिखना चाहती हैं तो आप के लिए बालों को कटवा कर रखना उपयुक्त है. बाब कट करा लें. यदि बाल लंबे हैं तो उन के तरहतरह के आकर्षक जूड़े बनाएं.

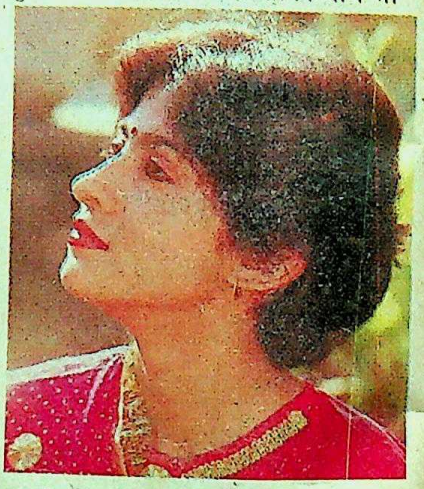
लेकिन इन सब के विपरीत यदि आप सीधीसादी घरेलू महिला हैं, गृहस्थी के काम निबटाने और बच्चों की सारसंभाल में इतना वक्त ही नहीं मिलता कि आप अपने बालों की ओर समुचित ध्यान दे पाएं, तो आप के लिए ऐसा केश विन्यास उपयुक्त रहेगा, जो बारबार बिखरे नहीं, कम समय में बन जाए.

इस के लिए यदि बाल लंबे हैं तो चोटी उपयुक्त है या फिर बालों को ऊपर की ओर मोड़ कर क्लिप लगा लें ताकि गरमी भी न लगे. चाहें तो छोटे बाल रख कर 'स्टेप कट' या 'बाब कट' भी करा सकती हैं.

## शारीरिक बनावट और केश विन्यास

अकसर महिलाएं बाल संवारते वक्त अपनी शारीरिक बनावट का ध्यान नहीं रखतीं. फैशन की भेड़चाल में कदम बढ़ाते हुए वे नएनए हेयर स्टाइल अपना लेती हैं, भले ही वे उन पर ठीक नहीं लगते.

ऐसा करना गलत है. जब आप अपनी शारीरिक बनावट और चेहरेमोहरे के अनुरूप बाल बनाती हैं, तभी वे आप पर अच्छे लगेंगे. यही नहीं, केश विन्यास की उपयुक्त शैली का चुनाव कर के आप अपने शारीरिक दोष भी



*व्यक्तित्व को गांभीर्य प्रदान करती यह शैली कामकाजी युवतियों के लिए सुविधाजनक है*

छिपा सकती हैं.

यदि आप गोलमटोल या छोटे कद की हैं तो आप को छोटे बाल नहीं रखने चाहिए. न ही 'बाब कट' कराएं, क्योंकि इस से आप का चेहरा और भी चौड़ा और शरीर बौना लगेगा. यदि आप छरहरी और लंबी दिखना चाहती हैं तो अपने बाल लंबे और खुले रखें, जो लंबाई का आभास देते हैं. बाब कट या छोटे बाल दुबलीपतली व लंबी युवतियों के लिए उपयुक्त हैं.

इसी प्रकार, यदि आप का चेहरा गोल है. तो बीच में से मांग निकाल कर बाल संवारें. लंबे और पतले चेहरे के लिए 'बाब कट' या 'स्टेप कट' उपयुक्त है. यदि गालों की हड्डियां उभरी हुई हैं तो 'साधना कट' शैली यानी माथे पर गिरती हुई जुल्फें उपयुक्त हैं.

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रख कर केश विन्यास करें ताकि आप का व्यक्तित्व सब से अलग और आकर्षक लगे. —*शम्मी टंडन*●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब त्वचा में साँस सी आई!

## नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम

आपने देखा है क्या आप जो एन्टिसेप्टिक क्रीम इस्तेमाल कर रहे हैं उससे त्वचा पर गोंद जैसी चिपचिपाहट का प्रलेप हो जाता है? इसके फलस्वरूप रोमकूप का मुंह बंद हो जाता है।

लेकिन आधुनिक त्वचा परिचर्या का असली मकसद रोमकूप का मुंह खुला रखना है। इसलिए 'स्टीमिंग' और 'फेसियल' का प्रचलन शुरू हुआ। और इसी वजह से गोंद जैसी चिपचिपाहट वाली क्रीम का इस्तेमाल न करना ही अच्छा है। कारण, रोमकूप का मुंह बंद होने से त्वचा की सांस मानो बंद हो गई।

**नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम :** इसीलिए दे'ज मेडिकल ने तैयार किया है नया केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम। अब आपकी त्वचा राहत की सांस लेगी।

**इसमें गोंद जैसी चिपचिपाहट नहीं :** इसलिए आसानी से यह क्रीम त्वचा में समाकर त्वचा को सुरक्षित रखता है। चिपचिपाहट नहीं होने से इस क्रीम का आप घर या बाहर जहाँ चाहें इस्तेमाल कर सकते हैं। फलस्वरूप धूप और वर्षा से आपकी त्वचा रात दिन सुरक्षित रहती है। अब देखिए, आपकी त्वचा में कैसी स्वस्थ निखार आ गई है।

**आयुर्वेदिक क्रीम :** आयुर्वेदिक उपादान से तैयार होने के कारण केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम फोड़ा फुंसी, कट जाने, फट जाने या जल जाने आदि में बहुत उपयोगी है। शिशु की कोमल त्वचा में रैश की जलन में आराम पहुंचाने के लिए यह बेजोड़ है। आयुर्वेदिक क्रीम होने से इसका इस्तेमाल त्वचा को सतेज बनाता है। इसलिए असमय में मुंह पर झुर्रियां नहीं पड़ने पातीं। और इसे लगाकर धूप में घूमने पर भी रंग खराब नहीं होता। एकबार आजमा कर तो देखिए। आप और आपकी त्वचा राहत की सांस लेंगे।

Dey's®
**दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा**

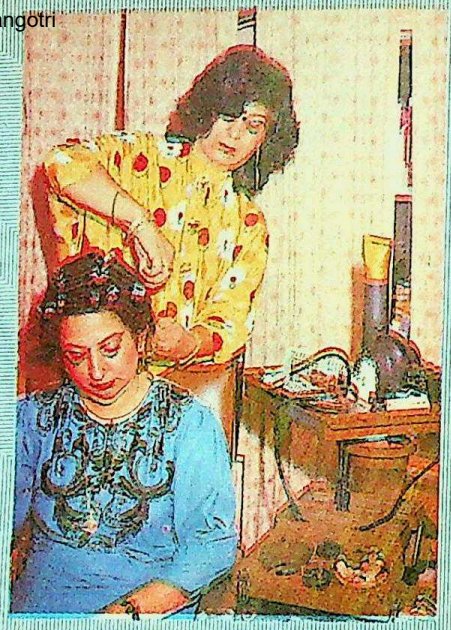
TSAC-DMAC 1HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बालों का सुधार करने वाले उपकरण

**बालों में सुधार कर, इन को नया आकार देने के लिए अब कई उपकरण उपलब्ध हैं, भले ही ये महंगे हैं, पर इन के प्रयोग से बालों को मनचाहा आकार दिया जा सकता है.**



*कम समय में बालों की मनचाही बनावट प्राप्त करने के लिए ही बिजली के रोलरों का प्रयोग किया जाता है.* →

*बालों के स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण उपकरण : ओजोन और ओजोन स्टीमर. (ऊपर व दाएं)*

उपकरण : फेस एंड फिगर, डिफेंस कालोनी द्वारा.

अच्छी केशसज्जा अब केवल अभ्यस्त हाथों की ही मेहरबानी नहीं रह गई. अब ब्यूटी सैलूनों में तरहतरह की मशीनों और उपकरणों की बाढ़ आ गई है. इन में से बहुत से उपकरण अजीबोगरीब हैं तो बहुत से सदा से चले आ रहे उपकरणों का नया सुधरा रूप.

*बालों को मनचाहे आकार में मोड़ कर केश विन्यास तैयार करती है, कर्लिंग आयरन राड.*

इन उपकरणों के कारण केशसज्जा एक महंगा व्यसन तो बन गई है, पर इन से बालों के प्राकृतिक स्वरूप का बंधन भी समाप्त हो गया है. अब इन उपकरणों की सहायता से बालों को मनचाहा रूप दिया जा सकता है.

**ओजोन :**

यह मशीन एक छोटे बक्से की शक्ल में होती है. इस के अंदर चारपांच तरह के इलेक्ट्रोड लगे रहते हैं, जिन में से नीले रंग की किरणें निकलती हैं, जिन्हें अल्ट्रा वायलेट किरणों के नाम से जाना जाता है. इन की रफ्तार 5,00,000 साइकिल सेकंड होती है. ये इलेक्ट्रोड शीशे या नियोन शीशे के बने होते हैं.

**लाभ :**

- यह मशीन हर तरह के कीटाणुओं का नाश करती है.
- यह त्वचा में जितना मैल और रद्दी पदार्थ होता है, उन से मुक्ति दिलाती है.
- यह शरीर में किसी भी तरह के रोग जैसे सर्दीजुकाम, गठिया आदि में आराम पहुंचाती है.
- यह त्वचा की फालतू चिकनाई को दूर करती है. और चिकनाई की ग्रंथियों को संतुलित करती है.
- इस से खून का दौरा अच्छी तरह हो पाता है.
- यह खोपड़ी व मस्तिष्क को स्वस्थ बनाए रखती है तथा बालों की बढ़ोतरी में सहायक होती है.
- यह कीलमुंहासों से छुटकारा दिलाने के लिए बहुत उपयोगी मशीन है.
- इस मशीन का नियमित इस्तेमाल करने से बालों को कोई भी बीमारी नहीं हो सकती.

**सावधानियां :**

- इसे किसी भी खुले हुए जख्म, टूटी हुई केशिकाओं, मुंहासों, फुंसियों या सूजन पर इस्तेमाल नहीं करना चाहिए.
- इस मशीन को सिर्फ तीन से पांच मिनट चेहरे पर और पांच से सात मिनट तक बालों पर इस्तेमाल करना चाहिए.
- दिल के मरीज और उच्च रक्तचाप वाले व्यक्ति पर इस मशीन का प्रयोग डाक्टर की सलाह से ही करना चाहिए.
- इस का इस्तेमाल बालों पर तो सीधे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करना चाहिए मगर चेहरे पर पतला कपड़ा बिछा कर ही करना चाहिए.

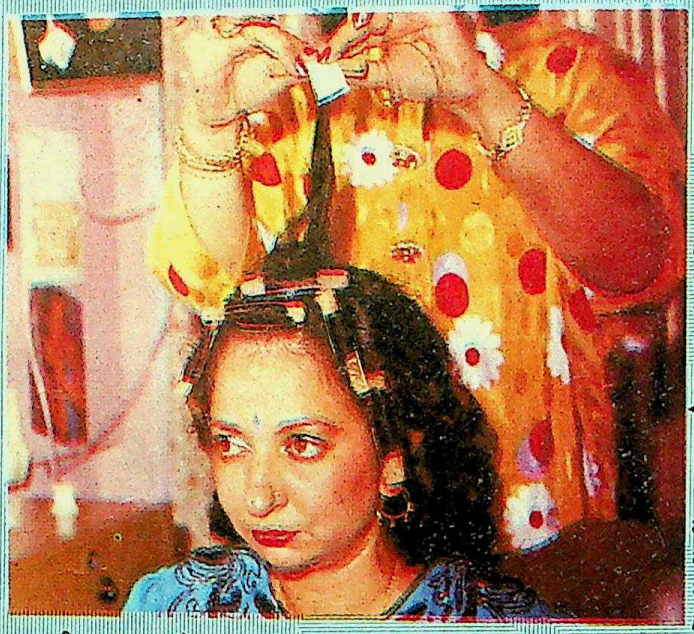
● इसे इस्तेमाल करते समय उस अंग पर कोई चिकनाई, गीलापन या जेवर नहीं होना चाहिए.

ओजोन स्टीमर

यह बालों के स्वास्थ्य के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण उपकरण है. इस में से एक तरह की भाप निकलती है, जो बालों को या त्वचा को दी जाती है.

इस भाप से त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं और उन में जो मैल होता है वह पसीने के रूप में

*सिर में तेल लगाने के बाद स्टीम कैप का प्रयोग बालों की जड़ों को ताकत पहुंचाता है.*



*सीधे बालों को तीन से छः महीनों के लिए घुंघराले बनाने के लिए परमिंग रोलर इस्तेमाल किए जाते हैं.*

*बालों में मेंहदी लगाने के बाद इनफ्रारेड लैंप का प्रयोग बालों के लिए लाभदायक.*

बाहर निकल आता है. यह रूसी (डैंड्रफ) और गिरते हुए बालों को रोकने के लिए बहुत ही लाभदायक उपकरण है. यह खून के दौरे को भी सही रखता है.

यह स्टीमर दो प्रकार का होता है : एक टोपी के आकार में और दूसरा डब्बे के आकार में. एक सादा स्टीमर होता है और दूसरा ओजोन के साथ होता है. दोनों ही बालों के लिए उपयोगी हैं.

इनफ्रारेड लैंप

इस का इस्तेमाल भी बालों के इलाज के लिए ही किया जाता है. इस में बालों के छिद्रों के अंदर तक गरमाहट पहुंचाने की क्षमता होती है और यह गरमाहट ही कीटाणुओं का नाश करती है.

इस का दूसरा उपयोग मेंहदी के लिए होता है. मेंहदी लगाने के बाद बालों में इस का पांच मिनट का सेंक मेंहदी को जल्दी सुखा देता है और बालों के लिए भी लाभदायक होता है.

यह हड्डियों के किसी भी प्रकार के दर्द में आराम देने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है.

स्टीम कैप

अकसर बालों की कोई भी बीमारी हो तो बालों में टानिक या तेल की मालिश कर के

गरमाहट देने से बालों की हालत अच्छी हो जाती है और उन की ताकत बढ़ जाती है.

यह बालों में 'सोना' का काम करती है. बालों में टानिक लगा कर और मशीन या हाथ से मालिश कर के यह टोपी पहना दी जाती है. इस के साथ एक 'थरमोस्टेट' लगा रहता है और जितनी गरमाहट की जरूरत होती है उतनी ही गरमाहट इस के द्वारा बालों में जाती है. इसे 10-15 मिनट तक सिर पर पहना जाता है.

बिजली के रोलर

ये रोलर हर आकार में मिल जाते हैं. ये एक डब्बे में बंद होते हैं जिस में ऊपर प्लास्टिक का ढक्कन होता है.

इन रोलरों की सब से बड़ी खूबी यह है कि ये बहुत कम समय में गरम हो जाते हैं और इन को सिर पर लगाने के 10 मिनट बाद ही बालों की बनावट मनचाही हो जाती है. इन को महिलाएं अकसर कहीं बाहर जाने से कुछ ही समय पहले लगाती हैं.

सावधानियां :

● अगर बालों में बहुत रूखापन हो तो इस उपकरण का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि यह बालों को और भी शुष्क बना देता है.

● सिर पर किसी भी तरह की चोट या जख्म हो तो इस का इस्तेमाल करना खतरनाक है.

● इसे जरूरत से ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, क्योंकि आखिर यह बिजली की गरमाहट बालों को देता है जो नुकसान पहुंचा सकती है.

● इसे ज्यादा इस्तेमाल करने से बालों के गिरने व दोमुंही बन जाने का अंदेशा रहता है.

● आजकल तो इन रोलरों में मखमल या कोई अन्य कपड़ा लगा मिलता है, जिस से गरमाहट सीधी बालों में नहीं जाती.

परमिंग रोलर :

परमिंग रोलर लकड़ी और प्लास्टिक के बने होते हैं. अकसर ये पतले और लंबे होते हैं और आम आकार के रोलरों से छोटे होते हैं ताकि इन का इस्तेमाल एक समय में थोड़े से बालों को ही ले कर किया जा सके.

इन रोलरों का काम सीधे बालों को घुंघराले बनाना है और वह भी तीन से छः महीनों के लिए. इन का इस्तेमाल न्यूट्रलाइजर, परमिंग लोशन और परमिंग पेपर के साथ ही किया जाता है.

यह उपकरण पतले बालों में जान डाल देता है, जिस से बालों का कोई भी आकार सुंदर तथा सजीला लगता है.

सावधानियां

● जब बाल गिर रहे हों या कमजोर हों तो परमिंग नहीं करनी चाहिए.

● बालों की किसी भी बीमारी के दौरान परमिंग करना हानिकारक होता है.

● परमिंग बरसात के मौसम में कभी नहीं करनी चाहिए.

● परमिंग किसी अच्छे सैलून में किसी योग्य केश सज्जाकार से ही करवानी चाहिए.

कर्लिंग आयरन राड या हौट कोंब :

ये छोटीछोटी बिजली की छड़ें होती हैं जो 10 मिनटों के अंदर ही बालों को मनचाहा आकार दे देती हैं. इन पर सीधे ही बालों को लपेट लिया जाता है. इन में बाल ज्यादा देर लिपटे न रहें, नहीं तो बालों के जलने का डर रहता है. इन का ज्यादा से ज्यादा सप्ताह में दो बार ही इस्तेमाल करना चाहिए.

—जयश्री मनचंदा ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आकर्षक केशसज्जा
## विशिष्ट अवसरों के लिए विशेष

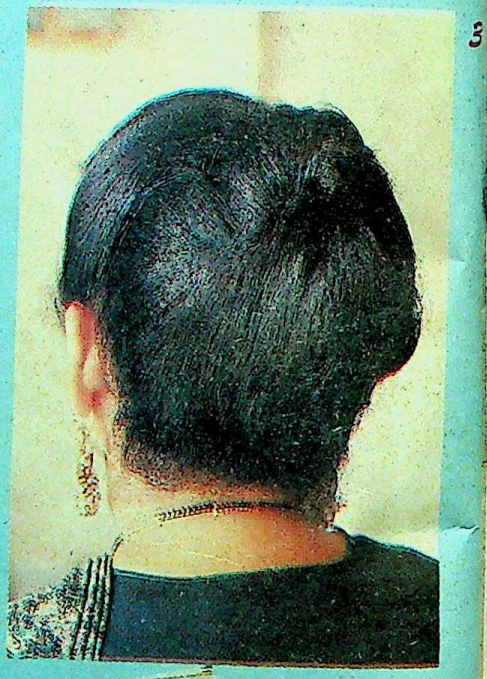
तैयार होने का समय कम है तो इस का अर्थ यह नहीं कि बिखरे बालों के साथ ही चले जाएं. ऐसे सामान्य व विशेष अवसरों पर आसान व आकर्षक केश शैलियां अपनाएं. शादीविवाह जैसा कोई बड़ा अवसर हो या फिर किसी छोटी सी पार्टी का आयोजन, आप की केश शैली ऐसी होनी चाहिए जो अपनेआप में विशेष हो. यहां पर दी गई केश शैलियां कुछ ऐसी ही हैं, जिन्हें आप चाहें तो मोतियों व रंगबिरंगे रिबनों या गोटे इत्यादि से सजा कर खास भी बना सकती हैं और सादी रख कर उन्हें साधारण मगर आकर्षक भी बना सकती हैं.

1 बालों को कंघी की सहायता से एक ओर ला कर कुछ ऊंचा पोनीटेल बना कर उस पर लिपटी चमकीली डोरी और ऊपर लगे खिले गुलाब ने ही इस शैली को किशोरियों के लिए विशेष अवसरों की शैली बना दिया है.

2 ☐ कानों के दोनों तरफ से बालों को ऊंचा उठा कर एक साइड में पिन से टांक दें और उन बालों के दो भाग कर के उन्हें बाकी बचे बालों के चारों तरफ लपेट कर पिन लगा दें. पोनीटेल के रूप में जो बाल खुले बचते हैं, उन्हें कर्लिंग राड द्वारा सेट कर के छल्ले (घूंघर) बनाएं. बालों की यह शैली हर तरह से अपनेआप में अनूठी व अलग लगेगी.

3 ☐ बालों की आगे से मनचाही शैली बना कर पीछे से बालों को हाथ में ले कर गांठ बनाएं और उसे पलट कर ऊपर की तरफ पिन लगा दें.

☐ आगे से बालों को उठा कर पीछे की तरफ पिन लगाएं. उन्हीं बालों की नीचे चोटी बना कर छोड़ दें. पीछे एक तरफ से कानों के पास →

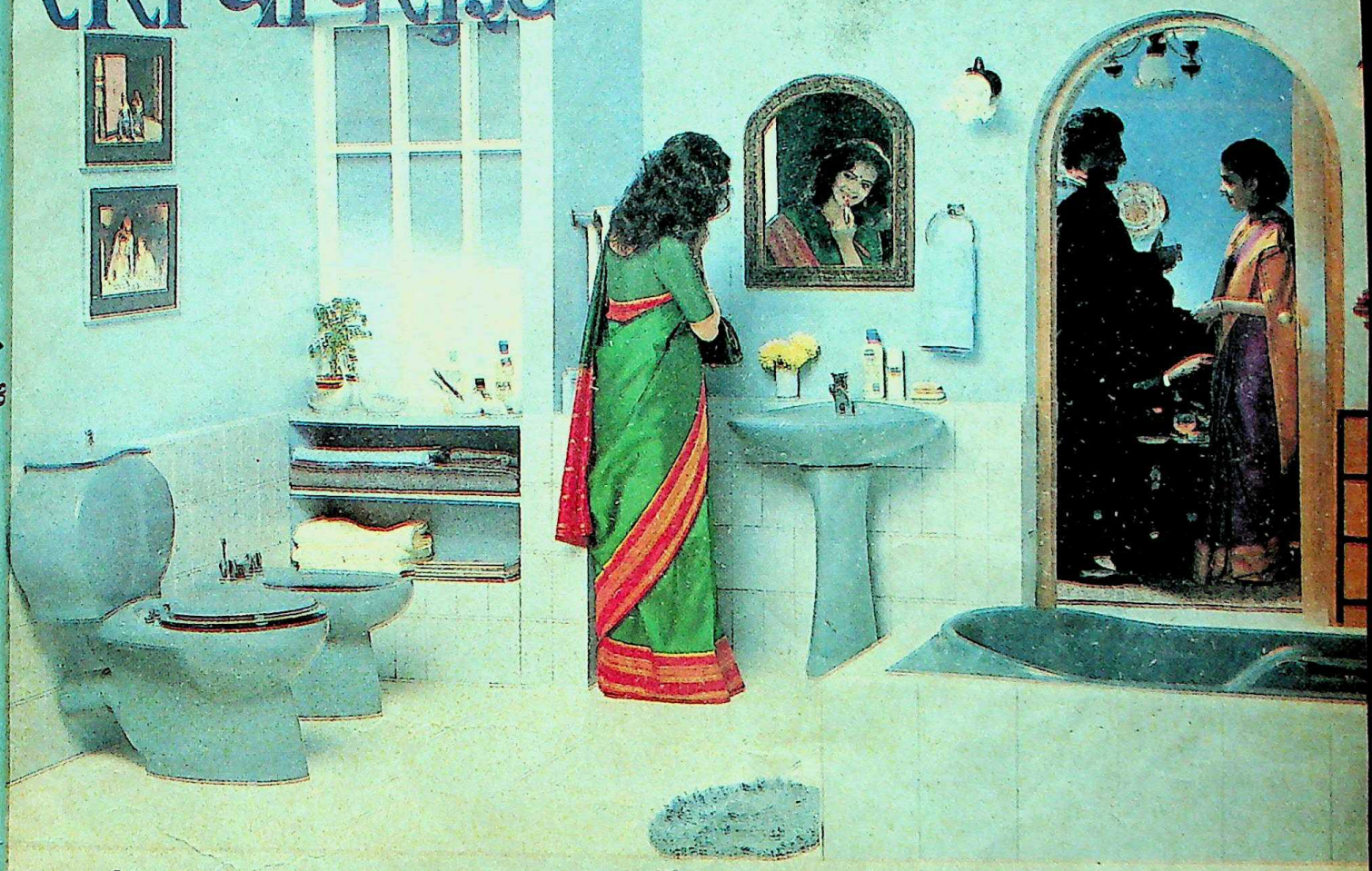


CC-0. In Public Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेश है

# सेरा बाथसुईट

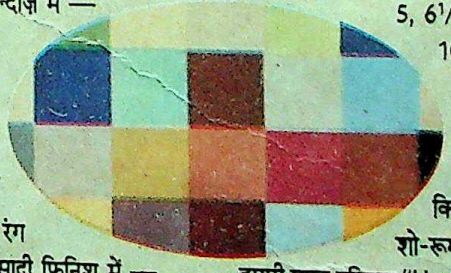


## आपकी आज की ज़िन्दगी में गुज़रे कल का बाथरूम जँचे कैसे?

सेरा-बाथसुईट दे नया अहसास — ऐसा अनमोल और अनोखा; बिल्कुल आप जैसा. आपके मन के रंगों को इतनी खूबी से सजाए कि आप खुद भी अचरज में पड़ जाएं. और आपके बाथरूम को सजाने-संवारने के हर नए अंदाज़ में यह आसानी से ढल जाए — चाहे आपका बाथरूम छोटा हो या बड़ा.

अब इन खूबियों पर एक नज़र डालें जिससे आप सेरा से ज़्यादा से ज़्यादा फायदा उठा सकें.

- चार आकर्षक डिज़ाइन — आज की ज़िन्दगी के अन्दाज़ में — कोंका, केपरी, कॉर्नेट और क्राउनी.
- सबसे ज़्यादा रंग — 30 जगमगाते रंग चमकदार या सादी फिनिश में — मिलती- जुलती सेरा टाइलों के साथ.



- डब्ल्यू. सी. सिस्टर्नस् जो पानी बचाए — 5, 6½ और मौजूदा 10 लिटर क्षमता के.

सेरा-बाथसुईट का कमाल देखने के लिए हमारे किसी भी स्टॉकिस्ट के शो-रूम में आइए या फिर हमारी मुफ़्त पुस्तिका "How to transform yesterday's bathroom into a Cera BathSuite." मंगाने के लिए हमें लिखें और घर बैठे ही सेरा के बारे में जानकारी पाएं.

गुज़रे कल के बाथरूम में फिर कभी न जाना चाहेंगे आप.

कोंका कलेक्शन

क्राउनी कलेक्शन पानी बचाने वाले

CERA®

**मधुसूदन सेरामिक्स**

(मधुसूदन इण्डस्ट्रीज़ लि. का एक डिवीज़न)

केपरी कलेक्शन

### मुफ़्त!

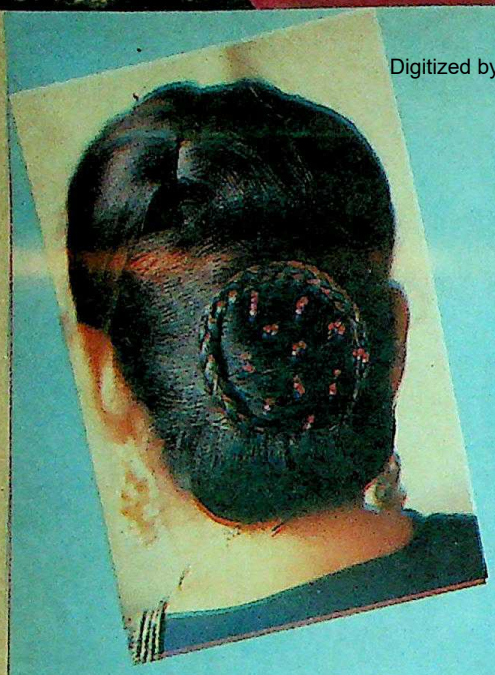
कृपया मुझे "How to transform yesterday's bathroom into a Cera BathSuite." पुस्तिका की एक प्रति भेजें.

नाम : _____

पता : _____

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

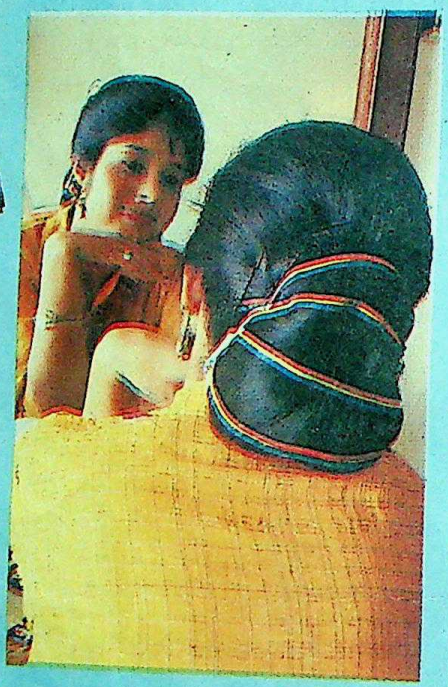
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



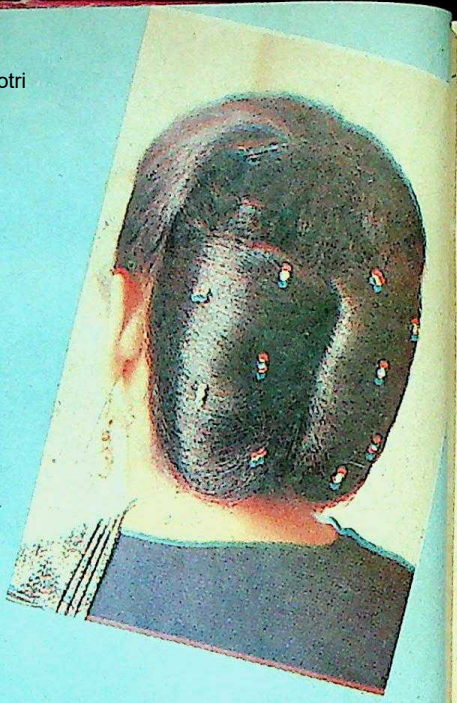
▲ थोड़े बाल छोड़ कर बचे बालों में बैक कोंबिंग कर के उन्हें नीचे की तरफ मोड़ कर पिन लगाएं. साइड में छोड़े गए बालों में बैक कोंबिंग कर के स्प्रे करें व बीच वाले रोल पर फैलाते हुए दूसरी तरफ ले जा कर नीचे मोड़े गए बालों के अंदर पिन से टांक दें. जो चोटी आप ने शुरू में छोड़ी थी उसे ऊपर निकाल कर गोल बनाएं व बीच में मोतियों से सजा दें.

▲ □ कान से कान तक के बाल बांट कर आगे के बालों को हलकी बैक कोंबिंग कर के फ्रंट स्टाईलिंग कर लें. फिर कान से पीछे के बाल छोड़ कर बाकी बालों का ऊंचा जूड़ा बना कर बचे हुए बालों को भी जूड़े की ओर कर लें व गरदन से प्रारंभ कर के तीन बल की चोटी शुरू कर के बल के सामने की ओर से अर्थात दाईं व बाईं ओर से टेल कोंब की सहायता से कछकुछ बाल मिलाते हुए बना कर बाकी साधारण बल की बची चोटी जूड़े के चारों ओर लपेट देंगे.

□ बालों में नीचे की तरफ दो भाग कर के नीचे वाले में रबड़ लगाएं. आगे वाले भाग में बैक कोंबिंग कर के उसे पीछे पिन से टांक दें. बाकी बचे बालों को दोनों तरफ रोल कर के रबड़ के चारों तरफ लपेट दें. शेष बालों में बैक कोंबिंग कर के स्प्रे करें व अंदर की तरफ मोड़ कर पिन से टांक दें. ▼



□ सिर के अगले भाग की तरफ से फ्रेंच चोटी बनाना शुरू करें और नीचे गरदन तक बनाने के बाद उसे साधारण चोटी में गूंथ लें फिर गरदन पर उस चोटी से गोल जूड़ा बना कर पिन से टांक दें. गुप्त पिनों में मोती लगा कर इस आकर्षक शैली को सजाएं. ▼



▲ □ आगे से मनचाही शैली बनाएं. पीछे की तरफ बीच से दो भाग कर के अंदर की तरफ बैक कोंबिंग कर के स्प्रे करें. कानों की तरफ ले जा कर हलके हाथों से उसे रोल कर के बीच में लाएं, पिन लगा दें. दूसरी तरफ भी ऐसे ही रोल बना कर उसे पहले के साथ जोड़ दें. गुप्त पिनों में छोटे मोती लगा कर सजाएं.

▲ □ आगे के बालों की पार्टिंग किए बिना उन्हें ऊंचा उठा कर पिन लगाएं पीछे से तीन भाग बनाएं. प्रत्येक भाग में अंदर की तरफ बैक कोंबिंग कर के रोल बनाएं. पिन लगा कर दोनों साइडों में भी इसी प्रकार रोल बनाएं. सभी रोलों को एक गोल रूप में दिखाने के लिए गुप्त पिन से जोड़ कर मोतियों से सजा दें. ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

केशसज्जा : आनंद ब्यूटी पार्लर, सिद्धार्थ होटल, नई दिल्ली.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रेशम से बालों का रहस्य: हेयर कंडीशनर

प्रत्येक स्त्री यह कामना करती है कि उस के बाल स्वस्थ, काले व घने होने के साथसाथ चमकदार भी हों. सच ही है, बालों की चमक बालों के सौंदर्य को दोगुना बढ़ा देती है. आजकल बालों को चमक प्रदान करने के लिए 'हेयर कंडीशनर' का बहुत प्रचलन है.

हेयर कंडीशनर क्या है? : यह बालों के सौंदर्य का एक अतिरिक्त प्रसाधन है, जो बाजार में तरल व क्रीम रूप में मिलता है. इसे बाल धोने के बाद 10-15 मिनट तक गीले बालों में ही लगाया जाता है और फिर सादे पानी से सिर धो दिया जाता है. इस से बालों की कोई भी शैली बनाने में आसानी रहती है. आप चाहे बाल खुले छोड़ें, पोनीटेल बनाएं अथवा टाप नाट या जापानी जूड़ा, किसी भी तरह का केशविन्यास करना हो, हेयर कंडीशनर से बहुत मदद मिलती है. बाजार से हेयर कंडीशनर खरीदना हो तो असली चीज ही लें. आजकल हेयर कंडीशनर युक्त शैंपू भी मिलने लगे हैं.

हेयर कंडीशनर उन स्त्रियों के लिए अति आवश्यक है, जिन के बाल रूखे हैं. जो स्त्रियां शैंपू या रीठे का प्रयोग अधिक करती हैं या साबुन से सिर धोती हैं, उन के बालों में रूखापन आ जाता है, जो निरंतर बढ़ता जाता है. परिणामस्वरूप बालों की चमक लगभग समाप्त हो जाती है. ऐसी स्थिति में

**बाल हों तो रेशम से मुलायम, न कि रस्सी से सख्त. किस प्रकार के बालों में कौन सा कंडीशनर इस्तेमाल करें कि बालों का सौंदर्य हर निगाह को आकर्षित करे.**

*घरेलू हेयर कंडीशनर: हर लिहाज में बेहतर.*

कंडीशनर का प्रयोग बालों के लिए अच्छा रहेगा.

बालों के प्रकार को ध्यान में रखते हुए हेयर कंडीशनर घर में भी बनाए जा सकते हैं, जो बाजार में मिलने वाले हेयर कंडीशनरों से सस्ते व गुणकारी होते हैं.

तैलीय बालों के लिए: आधा प्याला गुनगुने पानी में दो चम्मच नीबू का रस या सिरका मिलाएं व गीले बालों में उंगलियों से सहलाते हुए धीरेधीरे लगाएं, जिस से कि यह सारे बालों में अच्छी तरह लग जाए. 10-15 मिनट बाद सादे पानी से धोएं. परंतु इतना पानी न डालें कि सारा कंडीशनर निकल जाए. फिर बालों को सहज रूप से छाया में सूखने दें.

रूखे बालों के लिए: बाल बहुत खुश्क हों तो धोने के बाद कच्चा दूध 10 मिनट बालों में लगाएं, फिर गुनगुने पानी से धोएं, कच्चा दूध बालों का रूखापन दूर कर कांति प्रदान करता है.

सामान्य बालों के लिए: दो छोटे चम्मच ग्लिसरीन व एक चम्मच सिरका मिला कर लगाएं. 12-15 मिनट बाद धो दें.

अंडा भी कंडीशनर है: यदि अंडे की गंध से परहेज न हो तो अंडा एक अच्छा कंडीशनर साबित हो सकता है. तैलीय बालों के लिए अंडे की सफेदी, रूखे बालों के लिए अंडे की जरदी (पीला भाग) व सामान्य बालों के लिए पूरा अंडा फेंट कर उस में एक चम्मच नीबू का रस मिला लें व पुनः अच्छी तरह फेंटें और सिर धोने के बाद गीले बालों में ही 20 मिनट लगा लें. फिर बालों को सादे पानी से धो लें. इस के प्रयोग से बालों में गजब की चमक दिखाई देती है. साथ ही बालों को ताकत भी मिलती है.

मेहंदी हेयर कंडीशनर के रूप में: एक

*बालों को नई जिंदगी देता है हेयर कंडीशनर.*

प्याला मेहंदी चाय के उबले पानी में रात को भिगोएं. सुबह इस में नीबू (चाहें तो अंडा भी) मिला लें और सिर धोने के बाद इसे गीले बालों में लगाएं. मेहंदी बालों की सभी लटों में समान रूप से लगानी चाहिए. आधापौना घंटा लगाने के बाद बाल धो दें.

मेहंदी सर्वश्रेष्ठ हेयर कंडीशनर है, जो बालों को अतिरिक्त कांति देती है.

किंतु मेहंदी का हेयर कंडीशनर के रूप में इस्तेमाल महीने में एक बार ही करें, प्रत्येक बार सिर धोने पर नहीं. दूसरे, मेहंदी का यह प्रयोग बाल रंगने के लिए नहीं है क्योंकि इस में वे सब वस्तुएं नहीं मिलाई गई हैं, जो बालों को रंगती है केवल आधा घंटा मेहंदी लगाने से बालों में लाल या भूरा रंग नहीं आता, केवल हलका सा प्राकृतिक रंग व चमक आती है, जिस से बाल सुंदर दिखाई देते हैं. मेहंदी लगाने की यह विधि केवल कंडीशनर के रूप में उस के इस्तेमाल के लिए है.

हेयर कंडीशनर से बालों के ऊपर एक रक्षात्मक परत चढ़ जाती है, जो बालों को मैला होने से भी बचाती है. इस से बालों की सिकरी (डैंड्रफ) भी दूर होती है व चमक आती है.

तो फिर हेयर कंडीशनर लगाइए और लहराते रेशम से बाल पाइए. —*हरजीत कौर* ●


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बालों की बीमारियां और उन के बचाव

**खूबसूरत बाल चेहरे की रौनक होते हैं, पर उचित देखरेख में कोताही बरतें तो यही बदनुमा दाग बन जाते हैं. प्रारंभ से ही कौनकौन सी सावधानियां बरतना आवश्यक है.**

सुंदर, लचीले और चमकीले बाल औरत की सुंदरता के प्रतीक हैं. इनसान का मुकुट अकसर उस के बाल होते हैं.

अकसर बालों में बहुत से विकार आ जाते हैं जिन्हें बालों की बीमारी ही कहा जाता है, जैसे : बालों का झड़ना, बालों में सीकरी पड़ जाना, उम्र से पहले बालों का सफेद हो जाना, बालों में जुंएं पड़ जाना, सिर में गंजापन आ जाना आदि.

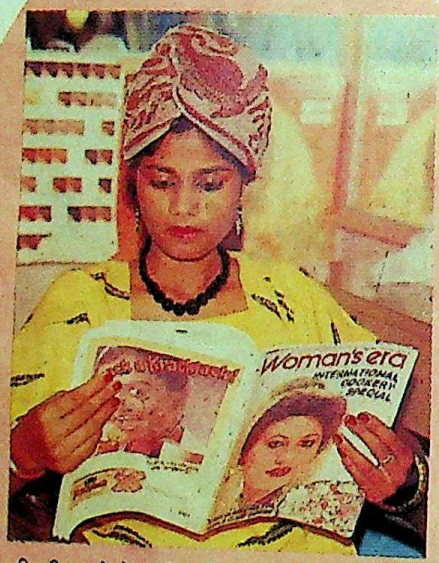
बालों का झड़ना : यह बालों की सब से गंभीर समस्या है. वैसे तो सिर पर लाखों बाल होते हैं, जिन में से पुराने बाल झड़ते रहते हैं और उन की जगह नए बाल उगते रहते हैं. दसबीस बाल झड़ भी जाएं तो परेशान न हों. क्योंकि यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है. हां, यदि बालों के गुच्छे के गुच्छे निकलने लगें, और बाल हलके पड़ जाएं तो यह चिंता की बात जरूर होगी. अकसर बाल झड़ने के प्रमुख कारण हैं : टाइफाइड जैसी गंभीर और लंबी बीमारी, गर्भावस्था, प्रसव, औषधियों की प्रतिक्रिया, घटिया साबुन, तेल और शैंपू का प्रयोग, बाल रंगने के लिए रासायनिक खिजाब का लगातार इस्तेमाल, संतुलित भोजन की कमी, शिशु को स्तनपान कराना आदि.

इसलिए यदि आप के बाल गिरने लगें तो सब से पहले उस का मुख्य कारण जानने की चेष्टा करें और उसी के अनुसार उपाय करें. सब से पहले किसी अच्छे तेल, जैसे अरंडी का तेल या बादाम रोगन को धीरेधीरे अपने बालों की जड़ों में लगाएं. अगर बाल पहले ही चिकने हों तो अच्छा सा बालों का टानिक अपने बालों की जड़ों में लगाएं. फिर तेज गरम पानी में एक बड़ा सा तौलिया बारबार भिगो कर तथा निचोड़ कर अपने बालों पर लपेट लें, जिस से कि टानिक रोमकूपों के जरिए भीतर जा कर बालों को ताकत दे.

अपने भोजन में लोहतत्त्व की मात्रा बढ़ा दें. हो सके तो मांसमछली खूब खाएं शाकाहारी लोग अपने भोजन में प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दें. इस के लिए चना, सोयाबीन, राजमा आदि दालों का प्रयोग लाभदायक होता है. दूध और दूध से बनी चीजों का इस्तेमाल भी अधिक मात्रा में करें. मल्टीविटामिन की एक गोली प्रतिदिन किसी भी समय ली जा सकती है. अंडा फेंट कर सिर पर लगाने से भी लाभ होता है.

बालों में सीकरी पड़ जाना : आमतौर पर लोगों की दूसरी समस्या सीकरी या रूसी है, जिसे डैंड्रफ के नाम से जाना जाता है. सीकरी मुख्यतः दो प्रकार की होती है. चिकनी और खुश्क.

अकसर चिकनी त्वचा के बाल भी चिकने




*किसी अच्छे तेल की मालिश के बाद गरम तौलिए से भाप देना सीकरी का बेहतर इलाज.*

ही होते हैं और इन में जो सीकरी पड़ती है वह भी चिकनी ही होती है और बुरी तरह बालों में चिपकी होती है. यह पपड़ी बन कर त्वचा पर जम जाती है और बालों की जड़ों तक हवा को नहीं पहुंचने देती, जिस से बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं.

त्वचा के अंदर भी कोषों के टूटने और पैदा होने की प्रक्रिया चलती रहती है. इस प्रक्रिया में मृत कोष सिर की त्वचा से झड़ते रहते हैं. इन मृत कोषों को ही डैंड्रफ कहा जाता है.

इस खुश्क सीकरी के कारण काफी खुजली होती है और अकसर यह अपनेआप ही बालों से झड़ती रहती है. लेकिन यह भी बालों की जड़ों को खोखला बना देती है. इस प्रकार दोनों तरह की सीकरी बालों को खा जाती है.

सीकरी होने के बहुत से कारण होते हैं, जैसे : सीकरी से पीड़ित व्यक्ति का ब्रुश, कंघा आदि इस्तेमाल करना, बालों की ठीक से सफाई न करना, रासायनिक खिजाब का लगातार इस्तेमाल करना, बालों को व्यायाम न देना, मानसिक तनाव व थकावट रहना, अंडे, मछली तक असंतुलित भोजन करना, ज्यादा मात्रा में रासायनिक शैंपू का इस्तेमाल करना और घटिया या पुराने शैंपू, तेल और साबुनों का इस्तेमाल करना.

अव्वल तो आप ऊपर लिखे कारणों से बचे रहें और अगर शिकार हो जाएं तो इस का इलाज जल्द से जल्द कराइए. आजकल इस बीमारी का इलाज अच्छे ब्यूटी पार्लर में भी हो जाता है.

इस के लिए सिर पर किसी अच्छे तेल की मालिश कर के गरमगरम भाप बालों में दी जाती है. फिर बालों के छिद्रों में औषधियुक्त मेहंदी अच्छी तरह लगाई जाती है. अगर मेहंदी के रंग से परहेज हो तो इसे गरम तौलिए से भाप देने के 20-25 मिनट बाद लगाया जाता है, और फिर किसी अच्छे औषधियुक्त शैंपू से सिर को धो दिया जाता है.

इस प्रक्रिया को पहले सात दिन तक रोज किया जाए और फिर सप्ताह में दो बार और उस के बाद सप्ताह में एक बार जब तक कि सीकरी पूरी तरह पीछा न छोड़े.

आजकल ब्यूटी पार्लर में बालों के लिए टार क्रीम या हरबल टानिक मिल जाते हैं. इन से हमेशा के लिए सीकरी से छुटकारा पा सकते हैं.

मल्टीविटामिन की एक गोली रोज लीजिए. अपनी कंघी, ब्रुश को रोज साफ कर के इस्तेमाल कीजिए. सिर को कम से कम सप्ताह में एक या दो बार जरूर शैंपू कीजिए.

उच्चकोटि के ब्यूटी क्लीनिक में इस के इलाज के लिए ओजोन उपकरण का भी इस्तेमाल किया जाता है. इस उपकरण में से पराबैंगनी किरणें निकलती हैं जो बालों की जड़ों को ताकत देती हैं और रोग के जीवाणुओं को खत्म करती हैं.

उम्र से पहले बालों का सफेद हो जाना : अकसर देखा गया है कि आजकल छोटी उम्र में

*जीवाणुओं का लेंस द्वारा सूक्ष्म निरीक्षण.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही बाल सफेद होने लगते हैं और उन थोड़े से सफ़ेद बालों को छिपाने के लिए लोग बिना सोचेसमझे रासायनिक खिजाब (डाई) का इस्तेमाल शुरू कर देते हैं. नतीजा यह होता है कि सारे बाल सफेद हो जाते हैं.

उम्र से पहले बाल सफेद होने के कई कारण होते हैं, जैसे : मानसिक तनाव, चिंता, परेशानी, बालों में तेल की और भोजन की कमी, भोजन एकदम कम कर देना, रासायनिक खिजाब का इस्तेमाल, लंबे समय तक एक्सरे के प्रयोग का दुष्प्रभाव, मानसिक सदमा पहुंचना, बालों के व्यायाम की कमी, शरीर में पौष्टिक तत्त्वों या रक्त की कमी, लंबी बीमारी, कठोर साबुन, पुराने शैंपू व तेल का प्रयोग. इस के अलावा यह विकार आनुवंशिक भी होता है.

खैर, बाल तो सब के ही सफेद होते हैं किसी न किसी उम्र में. लेकिन अफसोस इस बात का है कि जवानी में ही बाल सफेद हो गए और इन्हें काला कैसे किया जाए? बस कैमिकल डाई उठाई, काली डाई की पेंसिल ली और दोचार बालों को काला करने के चक्कर में डाई लगा दी. एक बार तो बाल काले हो गए, लेकिन 15 दिनों के बाद जब बाल सफेद होने शुरू हुए तो देखा कि जो बाल पहले काले थे वे भी सफेद हो गए. अब क्या किया जाए.?

सफेद बालों को चाहे वे इक्केदुक्के ही हों तोड़िए मत, कोई कैमिकल डाई भी मत लगाइए. उन्हें हरबल मेहंदी से सुधारिए. मेहंदी में काफी और चाय का काढ़ा डाल कर एकदो रात छोड़ दीजिए और फिर लगातार सात दिन तक अपने सिर पर लगा कर कम से कम दो घंटे रखिए. मेहंदी में एक चम्मच अरंडी का तेल डालने से मेहंदी का रूखापन नहीं सताता. बालों के पोषण के लिए उस में दो अंडे और नीबू डालना न भूलिए.

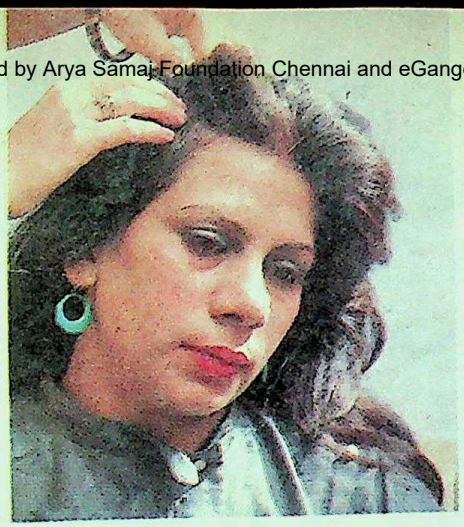
प्रारंभ में आप को अपने बाल कुछ लाललाल लगेंगे. घबराइए मत, लगातार अच्छी हरबल मेहंदी लगाने से आप के बालों का रंग गाढ़ा भूरा हो जाएगा.

बालों को दिन में कम से कम पांचसात बार संवारिए. सिर को नीचा कर के बालों में उलटी कंघी फेरिए. इस से रक्त का संचार बढ़ेगा.

बादाम रोगन की मालिश कीजिए. बालों को साफसुथरा रखिए. संतुलित भोजन ऐसे बालों के लिए अत्यंत आवश्यक है. बालों में किसी भी तरह का स्प्रे इस्तेमाल न करें.

## बालों में जुंएं पड़ जाना

बाल साफ न रखने से उन में जुंएं पड़ जाती हैं. जूं एक छोटा सा कीड़ा होता है, जिस के पंख नहीं होते. बालों की जूं का रंग सलेटी होता है, जो खून चूसने के कारण भूरे रंग में बदल जाता है. इस के सिर के अंतिम भाग पर दो पतलेपतले सूंडों जैसे डंक होते हैं, जिन से यह मनुष्य की त्वचा में छेद कर के शरीर का रक्त चूसती है. जुंओं के अंडे (लीख) 15 दिन में



*जुंओं की मात्रा अधिक होने पर कई बार खुजली करतेकरते घाव भी हो जाते हैं.*

पूरी जूं बन जाते हैं.

सिर में जुंएं पड़ने से बहुत खुजली होती है और अगर जुंएं ज्यादा संख्या में हों तो खुजली करतेकरते घाव भी हो जाते हैं. अकसर जुंएं सिर के पिछले हिस्से में अधिक छिपी रहती हैं.

जुंओं से पीड़ित व्यक्ति का कंघा, ब्रुश आदि का इस्तेमाल कर लिया जाए तो दूसरे इनसान के सिर में भी जुंएं पड़ जाती हैं.

जुंओं से बचने के लिए जूं से पीड़ित व्यक्ति के पास न बैठें और न उस के सिर से सिर मिलाएं. बालों को जितना हो सके साफसुथरा रखें.

बाजार में जूं मारने की काफी दवाइयां मिलती हैं, जिन के इस्तेमाल से जुंएं हमेशा के लिए समाप्त हो जाती हैं.

नीबू के रस में अदरक के रस को मिला कर लगाने से भी जुंएं काफी हद तक खत्म हो जाती हैं.

प्याज का रस बहुत तेज होता है. अगर इसी रस में थोड़ा सा दही मिला कर बालों में लगाया जाए तो जुंओं से छुटकारा मिल सकता है.

## गंजापन

गंजापन स्थायी भी होता है और अस्थायी भी.

आजकल महिलाओं में अस्थायी गंजापन अर्थात एलोपेशिया रोग बढ़ता जा रहा है. इस रोग के आरंभ में बालों के बीच छोटेछोटे खाली चक्कर से बन जाते हैं, लेकिन ये शीघ्र ही बढ़ कर बड़ा रूप ले लेते हैं.

इस रोग के सही उपचार के लिए बड़े त्वचा विशेषज्ञ को दिखाना उचित होता है. सही उपचार मिलने से चारछः माह में बाल धीरेधीरे फिर उग आते हैं.

अस्थायी गंजापन कोई छूत का रोग नहीं है. इस के मुख्य कारण हैं : मानसिक सदमा पहुंचना, मस्तिष्क के नाड़ी संस्थान का कमजोर हो जाना, लगातार मानसिक तनाव रहना, किसी लंबी बीमारी से पीड़ित रहना, शरीर में पौष्टिक तत्त्वों और रक्त की कमी हो जाना आदि.

इस बीमारी का सब से मुख्य कारण है मानसिक तनाव. अपने दिमाग को हमेशा शांत रखना चाहिए. संतुलित भोजन व पौष्टिक तत्त्वों का भरपूर प्रयोग इस के लिए अत्यंत आवश्यक है.

रक्त संचार ठीक रखने के लिए 'ओजोन' जैसे उपकरण का प्रयोग करना चाहिए. शुद्ध पानी की बर्फ लगाने से भी इस के उपचार में काफी मदद मिलती है. नाड़ी संस्थान को ठीक रखने के लिए किसी कुशल चिकित्सक से परामर्श करें. टिंचर आयोडीन जैसे तरल पदार्थ की मालिश से भी रक्त का दौरा तेज होता है.

## स्थायी गंजापन

इस रोग में बाल बहुत तेजी से गिरते हैं और तुरंत उपचार न कराया जाए तो स्थायी गंजापन आ जाता है. इस के भी कुछ मुख्य कारण हैं जैसे : अत्यधिक सोचविचार का काम, पुरखों से आने वाली कमजोरी, खोपड़ी में गहरी चोट लगना या जल जाना, लंबे समय तक सिर की त्वचा पर एक्सरे का दुष्प्रभाव, लगातार गरम वातावरण में रहना या काम करना, बालों को हमेशा कस कर बांधे रखना, किसी लंबी बीमारी का शिकार होना, शरीर में पौष्टिक तत्त्वों की कमी हो जाना आदि.

इस रोग के आक्रमण से बालों की जड़ें कमजोर होने लगती हैं और कोषों की बाल उत्पन्न करने की क्षमता समाप्त होने लगती है.

इस के उपचार के लिए किसी सर्जन से परामर्श करना चाहिए. आजकल प्लास्टिक सर्जरी के द्वारा दूसरी जगह के बाल उखाड़ कर खाली जगह पर लगाए जाते हैं.

गंजापन चाहे कैसा भी हो, आंखों में अखरता है. इसलिए इसे छिपाना बहुत जरूरी है. इस को छिपाने के लिए कुछ तरीके नीचे दिए जा रहे हैं.

- सदा बालों को छोटा रखिए ताकि घने दिखाई दें.
- बालों को संवारने की कोई ऐसी शैली अपनाइए जिस में पीछे की ओर कंघी करनी पड़े, जिस में बालों का गंजापन छिप जाए.
- हेयर ड्रायर या स्प्रे का प्रयोग कभी न करें.
- जहां से बाल उड़े हुए हों वहां पर कोई बड़ा सा फैंसी पिन या कपड़े का बो लगा लें जिस से थोड़े समय के लिए गंजापन न दिखाई दे.
- बालों की कटाई किसी ऐसे कुशल हेयर ड्रेसर से कराएं, जिसे गंजेपन को छिपाने के ढंग आते हों.

इन तरीकों से कुछ समय के लिए गंजापन छिपाया जा सकता है. बालों की बीमारी चाहे छोटी हो या बड़ी, बेपरवाह मत हो जाइए. तुरंत किसी कुशल डाक्टर की सहायता लीजिए, जिस से ये विकार और न बढ़ें या एकदम ठीक हो जाएं.

—जयश्री ●


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दोमुंही बाल : एक समस्या

**किसी भी समस्या का समाधान यदि समय रहते ही कर लिया जाए तो वह समस्या, समस्या नहीं रहती. आवश्यकता है सिर्फ सही जानकारी की. चाहे वह समस्या दोमुंही बालों की हो या कोई और.**

नारी सौंदर्य को दोगुना करने वाले बालों के प्रति तो थोड़ी सी भी लापरवाही बरती नहीं कि कोई न कोई परेशानी सामने मुंह बाए खड़ी दिखती है. बाल झड़ना, बाल सफेद होना, बालों में खुश्की होना, बालों में जुंएं पड़ना, बाल बेजान होना और बाल दोमुंही होना जैसी बालों की कई समस्याएं हैं, जिन के प्रति हमेशा सचेत ही रहना चाहिए.

स्प्लिटएंड या दोमुंही बाल होने की समस्या को जितना आम समझा जाता है, दरअसल वह उतनी आम है नहीं. दोमुंही बाल होता है. यह बालों के छोरों तक नहीं पहुंच पाता. कई बार तो सीबम के अंतिम छोर तक पहुंचने के बाद भी बाल दोमुंही हो जाते हैं. इस के भी कई कारण हैं. जैसे लंबी बीमारी होना, घटिया लोशन का प्रयोग, तेज शैंपू का प्रयोग, डाई व पर्मिंग लोशन का प्रयोग, कर्लिंग टांग या बालों के बिलकुल पास तेज ड्रायर का अधिक प्रयोग, लोहे के दांतों वाले ब्रुश का प्रयोग, टूटी कंघी का प्रयोग, चोटी आदि बांधने के लिए हमेशा कस कर रबड़ बांधना, बाल धोने के बाद जोरजोर से तौलिए से बाल

*बड़ी सावधानी से प्रयोग में लाई जाती है यह सीजिंग की विधि.*

देखते ही देखते बेजान होने लगते हैं और उन का बढ़ना बंद हो जाता है. अधिकतर दोमुंही बाल (भले ही उसी समय धोए गए हों) देखने में ऐसे लगते हैं, जैसे उन में मिट्टी ही मिट्टी डली हुई है.

*दोमुंही बालों को कैंची द्वारा काटा जाता है.*

दोमुंही बालों की एक बड़ी खराबी और है, जिसे आमतौर पर लोग जानते नहीं और बाल दोमुंही हो जाने पर इन के प्रति बदस्तूर लापरवाही बरतते रहते हैं. दोमुंही बाल एक के बाद एक ऐसे बढ़ते हैं, जिस प्रकार जुंएं (उन पर ध्यान न देने या सही उपचार न करने पर) दिनोंदिन बढ़ती जाती हैं. कई बार तो बाल दो की अपेक्षा तीनतीन, चारचार मुंह वाले हो जाते हैं.

दोमुंही बालों की पहचान के लिए सर्वप्रथम बालों के अंतिम छोर देखे जाते हैं, जो अंगरेजी के अक्षर वाई (Y) के समान दिखते हैं. ये बाल असामान्य रूप से टूटे हुए और खुश्क से होते हैं.

दोमुंही बाल होने के कारण भी बहुत अधिक होते हैं. मुख्य कारण तो खोपड़ी में से निकलने वाला 'सीबम', जो एक प्रकार का तेल झाड़ना, गीले बालों में ही कंघी करना आदिआदि.

दोमुंही बालों के बनने के कारणों को ही ध्यान में रखा जाए तो समस्या पैदा ही नहीं होती. जैसे बाल कुछ सूख जाने पर ही कंघी की जाए. कर्लिंग टांग व ड्रायर इत्यादि का प्रयोग विशेष अवसरों पर ही किया जाए. बाल धोने के बाद हलके हाथों से ही पोंछे जाएं. रबड़ बैंड का प्रयोग कम से कम किया जाए. रबड़ बैंड को कभी खींच कर न उतारा जाए. यदि उतारने में दिक्कत हो रही हो तो उसे कैंची से काट दिया जाए.

बाल धोते समय सिर में बालों की जड़ों को ही उंगलियों की पोरों से हलकी मालिश कर के साफ करना चाहिए, न कि पूरे बालों को कपड़ों की भांति मल कर साफ करना चाहिए.

ये तो हैं कुछ ऐसी सावधानियां, जिन्हें बरतने पर बाल दोमुंही हो ही नहीं सकते. फिर भी यदि बाल दोमुंही हो ही जाएं तो उन के उपचार के दो तरीके हैं:

ट्रीमिंग : ट्रीमिंग के अंतर्गत स्प्लिटएंड्स या दोमुंही बालों को कैंची से काटा जाता है. बालों को 15-15 दिन के अंतर पर काटा जाता है, जब दोमुंही बाल पूर्णरूप से इतने बढ़ जाएं कि वे उचित प्रकार से काटे जा सकें.

सीजिंग : इस विधि के अनुसार बालों की एक लट (स्ट्रैंड) को ले कर रस्सी के समान बटा (ट्विस्ट) जाता है. जिस से दोमुंही बाल बाहर को निकल आते हैं. फिर उन्हें मोमबत्ती की लौ से जला कर नष्ट कर दिया जाता है. सीजिंग विधि के लिए अनुभवी होने के साथसाथ बड़ी सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है, नहीं तो बाल जलने का खतरा बराबर बना रहता है.

दोनों उपचारों में से सरल व उचित ट्रीमिंग ही है. इस में भी बालों को गोलगोल रस्सी के समान घुमा कर मोमबत्ती की लौ की अपेक्षा कैंची से दोमुंही बालों को काटा जाता है.

पर दोनों प्रकार के उपचार करने के बाद बालों की कंडीशनिंग भी जरूरी है. जिस प्रकार बालों में जुंएं हो जाने पर जल्दी ही या एक ही बार में खत्म नहीं होतीं, उसी प्रकार दोमुंही बाल भी एक ही बार के उपचार से खत्म नहीं होते. दोतीन हफ्ते के अंतराल पर उपचार दोहराना जरूरी है. तभी उपचार के अच्छे परिणाम सामने आएंगे.

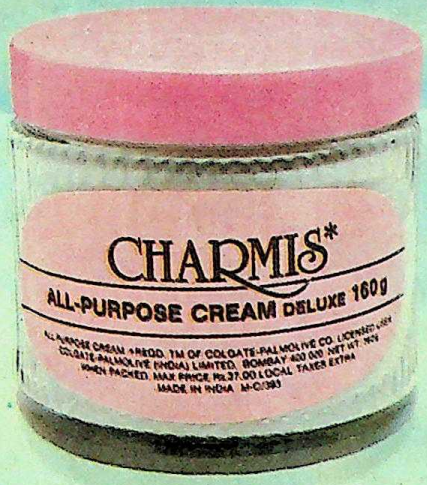
—सुनीता ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# त्वचा का रूखापन मिटाये चार्मिस.




# अब नये, सुविधाजनक, न टूटनेवाले पैक में.

खूबसूरती और भी निखरती है जब त्वचा के रूखेपन को दूर करती है चार्मिस ऑल-पर्पज़ क्रीम. ये हर मौसम में त्वचा को नर्म, मुलायम रखे, खासकर सार्दियों में. अपना जाना-पहचाना जार लीजिए या आकर्षक नया पैक. दोनों के फ़ायदे समान हैं.

# चार्मिस

ऑल-पर्पज़ क्रीम.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/CP/7218

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उस के बाद

कहानी • डा. दीपा त्यागी

तेज हवा के झोंके ने खिड़की के परदे को उड़ा कर एक तरफ कर दिया और खिड़की से स्निग्ध दूधिया चांदनी बेखटके कमरे में आ कर पसर गई. नीले आकाश में तारों के बीच चांदी सा चमकता चांद मुझे अपने बिस्तर से लेटे हुए ही साफ दिखाई दे रहा था. चांद के बीच का वह काला सा धब्बा (जिसे अब भी कुछ अंधविश्वासी लोग चांद का कलंक कहते हैं) भी मुझे साफ दिखाई दे रहा था. चांद को किस अपराध के दंडस्वरूप यह धब्बा कलंक के रूप में मिला, यह तो मुझे नहीं मालूम. लेकिन अपनी ही गलती के कारण दुर्घटना में मौत का शिकार बनी मेरी पत्नी सुषमा की हत्या का कलंक मेरे चेहरे पर इस तरह पुत गया था कि मैं आजीवन उस के हत्यारे के रूप में ही जाना जाऊंगा. मैं सुषमा की मृत्यु का चश्मदीद गवाह न होने के बावजूद भी उस का हत्यारा घोषित कर दिया गया था—दहेज का लालची, निर्लज्ज, दुष्ट, अपराधी.

घड़ी की सूइयां पलपल आगे सरक रही थीं. रात गहरा रही थी, सन्नाटा बढ़ रहा था. पर मेरी आंखों में नींद का नामोनिशान नहीं था. एक अनजाना भय अपनी मजबूत गिरफ्त में मुझे जकड़ता जा रहा था. एकएक पल युग की तरह बीत रहा था. बीती हुई घटनाएं, एकएक कर के चलाचित्र की भांति मेरी आंखों के आगे घूम रही थीं.

मुझे अपने डर का परिहार विभा में ही नजर आ रहा था, जो सोनू को छाती से चिपकाए साथ वाले कमरे में सो रही थी. मन करता था कि उसे उठा दूं और अपना मन उस के आगे खोल कर रख दूं. पर मैं उसे भी अपने निर्दोष होने की सफाई कब तक देता? क्या मालूम, वह अपने मन में क्या सोचती थी? नारी मन को कभी कोई पुरुष समझ पाया है, जो मैं उसे समझ पाता.

पिछले दो वर्ष सुषमा के साथ रहने के बावजूद क्या मैं उसे समझ पाया था? क्या उस ने कभी बिना तर्क किए मुझ पर विश्वास किया था, मेरा अनुकरण किया था? कभी नहीं. वह हमेशा अपनी मनमानी करती थी. उस की जिद ने ही उस की जान ली और मेरे सिर पर अपनी हत्या का आरोप थोप गई थी.

**अपनी आत्मीय सखी सुषमा के हत्यारे के रूप में चर्चित व्यक्ति से विभा ने शादी करने का निर्णय लिया. आखिर वह कौन सी लाचारी थी कि उस ने जानतेबूझते और घर वालों का विरोध करने के बावजूद अपना संकल्प पूरा किया.**

विभा की मां का पत्र पिछली शाम से ही मेरी जेब में था. वह विभा के उस पत्र का जवाब था, जिस में उस ने अपने मायकों वालों को सूचना दी थी कि वह अपने जीवन का बहुत सोचविचार के बाद अहम फैसला कर चुकी है और अपनी बालसखी की हादसे में हुई मृत्यु के बाद उस के बिखरते परिवार को बचाने के लिए मुझ से अदालत में शादी कर रही है. विभा की मां की ओर से सख्त नकारात्मक जवाब उसे तुरंत दिया गया था, जो कल शाम उस के महिला होस्टल का चपरासी उस नीले लिफाफे के रूप में मुझे दे गया था, क्योंकि कई दिनों से सोनू की तबीयत ठीक न होने के कारण, विभा यहीं थी. मैं उसे बाहर सीढ़ियों में ही मिल गया था.

उत्सुकतावश मैं ने बड़ी सफाई से वह पत्र खोल कर पढ़ा. उस की कुछ पंक्तियां अब भी मेरे मन पर अंकित थीं. लिखा था.

"जिस ने दहेज के लालच में अपनी सुंदर पत्नी को जला कर मार डाला, वह भला तुझे जीने देगा? तू क्यों उस की बातों में आ कर अपनी जिंदगी तबाह करने पर तुली है? पत्र



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिलते ही अपना बोरियाबिस्तरा समेट कर होस्टल से सीधी घर आ. भोपाल वाले इस इतवार को तुझे देखने और रिश्ता तय करने आ रहे हैं. तू उस महेश..."

पत्र में बहुत कुछ मेरे खिलाफ और विभा की शुभचिंता में लिखा हुआ था. वह पत्र मुझे अब तक विभा को दे देना चाहिए था, पर लाख हिम्मत जुटाने पर भी स्वार्थवश मैं वह पत्र विभा को नहीं दे पाया था. कहीं वह सचमुच चली गई तो मेरा क्या होगा? सोनू का क्या होगा?

सोनू का चेहरा याद आते ही सुषमा की मां का कर्कश स्वर कानों में गूंजने लगा, "... हमारी बेटी को तो जला कर मार डाला. अब अपना दूसरा विवाह रचा लेगा. अपने इस पिल्ले को हमें सौंप कर अपना रास्ता और आसान करना चाहता है. हम इसे हरगिज नहीं रखेंगे."

मैं ने सोच लिया था कि मैं सोनू को किसी के पास नहीं छोड़ूंगा. अपना जीवन हम खुद संवारेंगे.

बीती बातें याद आते ही, छाती में कुछ घुटने लगा, गला सूख गया. मैं पानी पीने के लिए रसोई में आ गया. बत्ती जलते ही रसोई जगमगा उठी. आधुनिक सामान व उपकरणों से सजी रसोई किसी भी गृहिणी के लिए संतोष का विषय हो सकती है. सुषमा ने भी वे सभी साधन इकट्ठे कर रखे थे, जो किसी भी आधुनिका का मन मोह सकते हैं.

सुषमा की रसोई में सब कुछ था, पर रखने की व्यवस्था बेहद फूहड़ थी. मेरे लाख समझाने के बावजूद भी उस ने गैस, स्टोव आदि ऊपर पट्टी (स्लैब) पर रखने के बजाए नीचे जमीन पर ही रखे. उसे पटरे पर बैठ कर खाना बनाने में ही आत्मसंतोष प्राप्त होता था. उसे मसाले, घी, चीनी, परोसने के बरतन आदि उठाने के लिए चाहे हजार बार क्यों न उठनाबैठना पड़ता. दुर्घटना वाले दिन ऊपर से घी का डब्बा उतारते समय सुषमा की साड़ी आग की लपटों में आ कर जल उठी थी. घबराहट में आग बुझाने की चेष्टा में घी का डब्बा उस के हाथ से छूट कर उलट गया था. घी सुषमा को सराबोर कर के अग्नि पर गिरा था और आग तेजी से भड़क उठी थी.

जब मैं ने सुषमा की भयाक्रांत चीखें सुनी थीं, तब मैं स्नानघर में था. मेरे बदन पर साबुन मला हुआ था. मैं ने जैसेतैसे पानी डाल कर अपना बदन धोया था और उलटासीधा कुरतापाजामा पहन कर रसोई में पहुंचा था. पर तब तक सुषमा की सोने जैसी काया झुलस चुकी थी और वह अचेत जमीन पर पड़ी थी.

सोनू को संभालते हुए, मैं कैसे सुषमा को एंबुलेंस द्वारा हस्पताल लाया था, सोच कर आंखें भीग उठती हैं. हमारे हितैषी पड़ोसियों ने तब दरवाजे की दरारों से हमें जाते हुए झांका था. कुछ पुरुष स्वर भी सुनाई दिए थे.

"अजी, यह सीधा हत्या का मामला है."

"देखना पुलिस इन लोगों के कारण हमें भी परेशान करेगी."

"यह तो बहुत बुरा हुआ. हम जैसे शरीफ लोग थानाकचहरी..."

सुषमा के जल जाने की दुर्घटना को अब भी कोई दुर्घटना मानने को तैयार नहीं था. अब भी प्रश्नसूचक निगाहों के कारण मैं घर से बाहर निकलने से कतराने लगता था.

रसोई से पानी पी कर मैं खिड़की के पास खड़ा हो गया. रात का सन्नाटा भयानक जान पड़ रहा था. लेकिन उतना भयानक नहीं, जितना हस्पताल के लंबे गलियारे का निःशब्द सन्नाटा डरावना लग रहा था. सुषमा आपातकालीन वार्ड की गहन देखभाल इकाई में अचेत पड़ी थी. मैं बावलों सा बाहर गलियारे में चहलकदमी कर रहा था.

मैं ने उस यातनामयी बेला में जैसे ही सुषमा के मांबाप और दोनों भाइयों को आते देखा था तो मेरा शरीर अपनेपन की उत्तेजना से कांपने लगा था. मन कर रहा था कि दौड़ कर उन से लिपट जाऊं और उन्हें अपने दिल का हाल कहूं.

पर मेरे ऊपर तो तब वज्रपात हुआ था, जब उन लोगों ने मेरे अभिवादन का जवाब न दे कर, निष्ठुरता से मुंह फेर लिया था. वे लोग जल्दी से जल्दी अपनी बेटी को देखना चाहते थे, जो उस समय मिलने से मनाही के कारण संभव नहीं था.

सुषमा को न देख पाने की खीज के कारण, उन लोगों ने मुझे बुराभला कहना शुरू कर दिया था. सुषमा की मां मुझे खुलेआम उस का हत्यारा घोषित कर रही थी. मैं उस स्त्री को आश्चर्य से देख रहा था, जो रोरो कर ऐसे वाक्य बोल रही थी कि कुछ ही देर में वहां मौजूद लोग उन के सुर में सुर मिला कर मुझे जेल भेजने का समर्थन करने लगे थे.

तभी नर्स ने उन्हें चुप कराने के उद्देश्य से भीतर जाने की आज्ञा दे दी थी. उन लोगों के साथ मैं भी अछूत सा कमरे में पहुंच गया था. मेरी दृष्टि सुषमा के चेहरे पर ही केंद्रित थी. लगता था, उस की आंखें भीड़ में किसी को खोज रही थीं. मुझ से दृष्टि मिलते ही उस ने इशारा कर के मुझे अपने पास बुलाया था. मैं ने उस का हाथ अपने हाथ में ले कर कहा था, "तुम जल्दी अच्छी हो जाओगी, सुषमा. धीरज रखना. तुम बड़ी बहादुर हो."

वह बेबस नजरों से मुझे देखती हुई बुदबुदाई थी, "सोनू?"

"सोनू ठीक है. विभा के पास है," मैं ने उस की ममता को समझने की कोशिश की थी.

"विभा..." सुषमा के जले चेहरे पर तो कोई भाव नहीं नजर आ रहा था. मगर उस की आंखों की चमक बढ़ गई थी.

"हां, वह तुम्हारी खबर सुन कर कल ही

—शेष पृष्ठ 130 पर

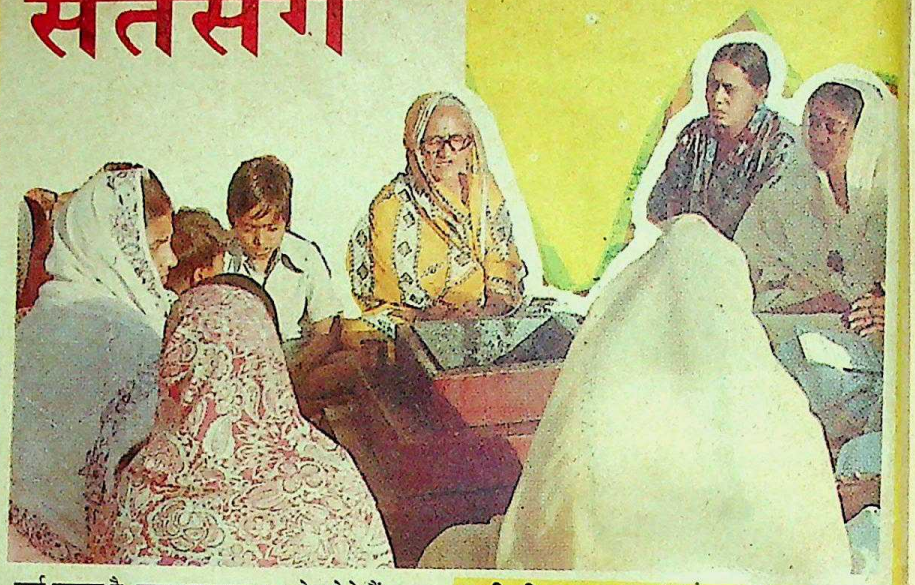
*सुषमा की मां खुलेआम मुझे उस का हत्यारा घोषित कर रही थी. मैं उस स्त्री को आश्चर्य से देख रहा था.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सतसंग



'सतसंग' का अर्थ 'अच्छी संगत' के अर्थ में ही मेरे दिमाग में आया. किंतु बंबई में इस शब्द का अर्थ बिलकुल अलग है.

एक दिन मेरी पड़ोसन महेश्वरी ने मुझ से कहा, "आप हमारे सतसंग में चलिए. आप को बहुत ज्ञान मिलेगा. आत्मा को शांति मिलेगी. पहले मेरा दिमाग घरगृहस्थी के चक्कर में बहुत परेशान रहता था. सतसंग में जा कर सब ठीक हो गया."

"वहां आप करती क्या हैं?" मैं ने सहज जिज्ञासा से पूछा.

पड़ोसन बोली, "वहां हम कुछ नहीं करते. वहां बाईजी आ कर उपदेश देती हैं. हम अपने प्रश्न करते हैं. वे उत्तर देती हैं. इतना रस आता है कि चारपांच घंटे कैसे बीत जाते हैं, पता ही नहीं चलता."

मैं ने पूछा, "आप एक पढ़ीलिखी महिला हैं. ज्ञान की जो किताब आप चाहें स्वयं पढ़ सकती हैं. फिर आप को वहां जा कर विशेष क्या मिलता है?"

"देखिए, गुरु के बिना ज्ञान पाना संभव नहीं हो सकता. उन्होंने हम से अधिक अध्ययन किया है, घर त्यागा है, हमारी तरह पचड़ों में नहीं पड़ी हैं बाईजी. आप चल कर देखिए स्वयं ही समझ जाएंगी."

उन के इस तरह जोर देने पर मैं ने एक दिन जाने का निर्णय कर ही लिया. निर्धारित समय पर हम दोनों, जिस घर में सतसंग होना था, वहां गए. जिस परिवार के घर सतसंग था वह आर्थिक दृष्टि से उच्च वर्ग की श्रेणी में आता था. जाहिर है, वहां पर एकत्र होने वाला समुदाय भी उसी तरह की विचारधारा वाला था.

दीवान पर बाईजी बैठी थीं. वह एक मध्यम वर्ग की प्रौढ़ सुदर्शना महिला थीं. उन के चेहरे पर सौंदर्य व आत्मविश्वास की चमक थी. वह सहज योग पर उपदेश दे रही थीं.

"जो ज्ञानी है वह अपने सब कर्म विचारपूर्वक करता है तथा परिणाम को भगवान को अर्पण कर देता है, किंतु जो अज्ञानी है वह अच्छे काम का कर्ता स्वयं बनता है और जब कर्म का परिणाम दुखद होता है तो वह रोताचिल्लाता है, "हे भगवान, यह क्या हो गया?" अज्ञानी पुरुष का अपने कर्म पर कोई अधिकार नहीं होता, चलतेचलते मेज से ठोकर खा लेगा और नहीं तो अलमारी बंद करने में अपनी उंगली दरवाजों में दबा लेगा. आप देखिए, ये सब चीजें जिन से वह चोट खा रहा है निर्जीव हैं, कुछ करने में असमर्थ हैं. किंतु अज्ञानी अपने ही स्वभाव से चोट खा रहा है और दोष भगवान को देता है."

जब उन के भाषण ने ऐसा मोड़ लिया तो मैं ने उन से प्रश्न करने की स्वीकृति मांगी.

उन्होंने कहा, "शंका का समाधान तो ज्ञान की बात है, पूछिए."

"बाईजी, अभी आप ने कहा, ज्ञानी कर्म करता है, फल भगवान पर छोड़ देते हैं. अज्ञानी अपने को कारण मानता है, इसी लिए दुख पाता है. भगवान तो सभी को समान मानते हैं, ऐसा हमारे धार्मिक ग्रंथों में कहा गया है. फिर वह अज्ञानी और ज्ञानी में भेदभाव क्यों करते हैं?"

"आदमी जैसे कर्म करता है उसे अपने कर्मों का फल भी वैसा ही मिलता है. यह तो प्रकृति का भी नियम है, अगर आप ने बबूल का पेड़ लगाया है तो आम के फल की आशा करना व्यर्थ है." बाईजी ने मेरी अज्ञानता पर मुसकरा कर कहा.

आसपास बैठी महिलाओं के चेहरे पर व्यंग्यमिश्रित, गर्वपूर्ण मुसकान तैर उठी.

उस मुसकान का समर्थन पा कर बाईजी ने कहा, "आप को उदाहरण दे कर समझाती हूं. आप के जैसा एक जिज्ञासु तार्किक था. उस ने नदी के किनारे अपना डेरा जमाया और कहने लगा, अगर वास्तव में भगवान हैं तो मुझे यहीं पर बैठे खाना देंगे और भगवान की परीक्षा लेने की दृष्टि से जम कर बैठ गया.

"दो दिन भूखा रहा, संशय और विश्वास की भावना में कि भगवान हैं या नहीं. तीसरे दिन नदी में तैरता हुआ एक दोना उस के पास आ कर अटक गया. दोने को अपनी तरफ आते देख कर वह विस्मित हो गया. अरे, वास्तव में भगवान हैं. क्योंकि दोने में गरम हलवा था.

"उस ने हलवा खाया और भगवान का अस्तित्व स्वीकार करने के लिए विवश हो रहा था कि फिर उस आदमी ने आप की तरह सोचा, "हो सकता है, मात्र संयोग से ही यह दोना मेरे पास आ गया हो और मैं इसे भगवान की कृपा समझ बैठा हूं. एक दो दिन और देखता हूं. भगवान देते हैं या नहीं. दो दिन फिर उसी तरह दोना बहता हुआ आया और उस आदमी को हलवा मिला.

"पर कहते हैं ना, संशय वाले मनुष्य के मन में चैन नहीं. अब इस आदमी ने सोचा, "अगर भगवान हैं तो हलवा भेजते कैसे हैं?" भगवान को खोजने वह नदी के बहाव के विपरीत चला. थोड़ी दूर चलने के बाद, उस ने एक महल देखा जिस की खिड़की से एक दासी नदी में दोना फेंक रही थी.

उस आदमी ने पूछा, "यह क्यों फेंक रही हो तुम."

दासी ने उत्तर दिया, "हमारी रानी को फोड़ा हो गया है, जिस पर वैदजी ने हलवे की पुल्टिस गरमगरम लगा कर पानी में फेंकने को कहा है. वही फेंक रही हूं."

"इस पर उस आदमी को बहुत ग्लानि हुई. छी, छी, अभी तक मैं फोड़े से उतरी पुल्टिस खा रहा था? भगवान पर विश्वास कर के. वह भगवान के अस्तित्व को फिर से नकारने लगा, आप की तरह."

बाईजी का व्याख्यान खत्म हुआ तो मैं ने कहा, "आप की दृष्टि में क्या विश्वास के आधार पर, बिना कारण जाने उस आदमी का पुल्टिस खाते रहना उचित था?"

"यही तो आज के पढ़ेलिखे लोगों में कमी है. वे भगवान पर विश्वास नहीं करते, तर्क करते हैं." बाईजी ने कहा और दूसरे विषय पर व्याख्यान देने लगीं.

सतसंग खत्म होने पर बाईजी ने कहा, "आप हमारी बड़ी गुरु बाईजी से भेंट कर लें. वही आप की सब शंकाओं का समाधान कर सकती हैं. वैसे भी आप को घर गृहस्थी के जंजाल से निकलना चाहिए. घर वाले काम नहीं

**घर के कामों से पीछा छुड़ा कर और अपने ही घर, बच्चे व पति की उपेक्षा कर चंद भजन गा, रौनक मेला लगा कर उसे सतसंग का नाम देना क्या वास्तव में ही सतसंग है?**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क्योंकि पुरुष गर्भधारण नहीं करते, क्या इसका यह अर्थ है कि गर्भनिरोधन केवल स्त्रियों की समस्या है?

याद है जीवन में पहली बार जब आपने अपने भरोसे पर स्वतंत्र निर्णय लिया था और उसका फल भुगतने को तैयार थे? उस दिन आपने अपना पौरुष पहचाना था। पुरुष होने का अर्थ है, अपनी ज़िम्मेदारी निभाना। न सिर्फ अपनी बल्कि अपने प्रियजनों की भी। यह सच है, किसी भी स्त्री-पुरुष के संबंध में, स्त्री को ही असावधानी का परिणाम भुगतना पड़ता है। परंतु उसे हर प्रकार से सुखी रखने का दायित्व पुरुष का ही है। इसके लिए ऐसे गर्भनिरोधक का चुनाव आवश्यक है जो आप दोनों के अनुकूल हो। वह गर्भनिरोधक जो स्त्री को संपूर्ण सुरक्षा देने के साथ साथ, आपके सुखद मिलन के आनन्द को बनाये रखे। क्या ऐसा गर्भनिरोधक उपलब्ध है?

### उचित गर्भनिरोधक का चुनाव

आज इतने विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक उपलब्ध हैं कि सही चुनाव करना कठिन है। कुछ ऐसे हैं जिनमें दिनों का हिसाब रखना पड़ता है। इसमें आसानी से गलती हो सकती हैं। कुछ शरीर पर अनुचित प्रभाव डालते हैं; कभी डॉक्टरी जांच के शर्मनाक अनुभव से गुज़रना पड़ता है, तो कुछ गर्भनिरोधक सही तापमान पर निर्भर करते हैं। निश्चित ही एक ऐसा गर्भनिरोधक होगा जो पूर्णतः सुरक्षित भी हो, शरीर पर अनुचित असर न करे और जिसका प्रयोग करने के पूर्व इतनी तैयारी न करनी पड़े। आपको आवश्यकता है एक सुरक्षित, आसान ओर विश्वसनीय तरीके की, जो आप दोनों के अनुकूल हो।

### कॉन्डोम — सुरक्षित और विश्वसनीय

कॉन्डोम सबसे सुरक्षित, सबसे भरोसेमंद व सबसे आसान गर्भनिरोधकों में से है। इसके लिए डॉक्टर के पास जाने की और डॉक्टरी जांच कराने की कोई आवश्यकता नहीं है। न इसमें कोई ऑपरेशन कराना पड़ता है, न शरीर को तकलीफ होती है। अब पहले से अधिक महीन और बढ़िया, यह कॉन्डोम आपके आनन्द में बाधा डाले बिना पर्याप्त सुरक्षा देता है। यह अपने प्रकार का एक मात्र गर्भनिरोधक है जो केवल पुरुषों के लिए है।

### विश्वसनीय कोहिनूर

कोहिनूर, जो भारत में अधिकतम बिकनेवाले कॉन्डोम में से एक है, आपके निकटतम केमिस्ट के यहाँ उपलब्ध है। यह आपको सम्पूर्ण सुरक्षा का विश्वास देता है। यह उत्कृष्ट लैटेक्स रबर से बना है और ल्यूब्रिकेट किया हुआ (चिकनाई युक्त) है। अतः यह आपको प्राकृतिक अनुभव का आभास देता है। सम्पूर्ण सुरक्षा देने के लिए इसकी इलेक्ट्रॉनिक जांच की जाती है। यही है कोहिनूर का विश्वास। तो इसमें क्या आश्चर्य है कि भारत के लाखों दंपति कोहिनूर जैसे सबसे सुरक्षित व सबसे सुविधाजनक गर्भनिरोधक का प्रयोग कर रहे हैं?

कोहिनूर के निर्माता आपकी एकांतता, सुरक्षा और आनन्द की आवश्यकता को भली-भाँति पहचानते हैं। वे जानते हैं पुरुष होने का उत्तर दायित्व। क्योंकि पुरुष होने का अर्थ है अपनी संगिनी को हर प्रकार से सुखी रखना।

**कोहिनूर**

**परिवार नियोजन — विश्वसनीय कोहिनूर के संग।**

एल्क उत्पादन

MAA COMMUNICATIONS LRCM 288 A HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आएंगे. आप को अपने आत्म सुधार की तरफ ध्यान देना चाहिए."

बाईजी ने समझाया. "अब हमें देखो घर है, बच्चे हैं, पति है, पर इस से क्या? वह सब मिथ्या है, माया है. केवल परमेश्वर का नाम सच्चा है." इसी के साथ चायपान शुरू हो गया.

बाईजी के संग सीढ़ियां उतरते हुए मैं ने कहा, "गीता में कहा है, 'कर्मसु कौशलम हि योग :' यानी कुशलता द्वारा किया गया कर्म ही योग है. एक विवाहित औरत का कर्तव्य है अपना घर, पति, बच्चे आदि की समुचित देखभाल करे. पूरे परिवार का आधार स्त्री ही होती है. ऐसे में, इधरउधर सतसंग की खोज में बच्चों और पति की उपेक्षा कर के भटकने से क्या भगवान प्रसन्न होंगे?"

"देखिए, गुरु के बिना ज्ञान नहीं होता और अज्ञानी की सद्गति नहीं होती. वह जन्ममरण के चक्कर से नहीं छूटता. आप घर बैठ कर चार किताबें पढ़ कर स्वयं को ज्ञानी मान रही हैं, यही आप की मूर्खता है. एक बार आप हमारे गुरु मठ में आइए. आप का अज्ञान और गृहस्थी के मोह को गुरुजी अपनेआप दूर कर देंगी. सोमवार को गुरु मुख प्रवचन होता है, आप आना चाहें तो इन महिलाओं से कह दूंगी, आप को बुला लेंगी." बाईजी ने उदार होते हुए कहा.

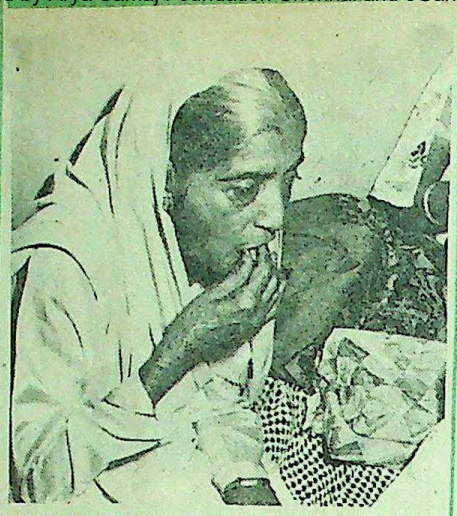
"नहीं, बाईजी, मुझे क्षमा करें. मैं इधरउधर भटकने में विश्वास नहीं रखती. मेरे लिए मेरे कर्तव्य सब से अधिक प्रमुख हैं. शेष समय मैं अपनी निजी उन्नति में लगाना चाहूंगी."

बाईजी ने खीजते हुए कहा, "बिन हरि कृपा मिलहीं नहीं संता." आप के भाग्य में ही नहीं है कुछ. बस आप घरगृहस्थी के कीचड़ में ही फंस कर रह जाएंगी."

इस सतसंग की कुछ उपयोगिता मेरी बुद्धि में नहीं आई. मैं ने इस सतसंग का जिक्र अपनी एक सहेली आभा से किया. उस ने छूटते ही कहा, "किस के चक्कर में पड़ गईं तुम? ये तो सारी औरतों की 'आउटिंग' करने की जगह है. जो औरतें घरगृहस्थी के कामधाम नहीं करना चाहतीं, बस सतसंग उन के लिए अच्छा बहाना है. चारपांच घंटे उन का अच्छा मनोरंजन हो जाता है. अच्छा, इस बार जब हमारे घर सतसंग होगा तो तुम जरूर आना." पता नहीं क्यों, सतसंग की सार्थकता जानने की उत्सुकता मुझे बहुत हो रही थी. 20 दिन बाद आभा ने अचानक ही फोन किया, "आज 12 बजे से पांच बजे तक हमारे यहां सतसंग है. तुम जरूर आना और हां, लंच हमारे साथ ही करना."

"लंच की औपचारिकता रहने दे आभा, मैं आ जाऊंगी." मैं ने कहा.

वह बोली, "वाह, रहने कैसे दूं? साल में एक बार ही तो हमारे यहां सब का भोजन भजन होता है. उस का पुण्य न लूं मैं?"



*गुरुजी के पास साड़ी, चादरें रुपए तथा गहने तक दान के रूप में एकत्र हो गए.*

खैर, निश्चित समय पर मैं आभा के घर गई. ड्राइंगरूम का सारा फर्नीचर अंदर घर के बैड रूम आदि में ठूंस दिया गया था. ड्राइंग रूम में दीवान पर गुरुजी विराजमान थीं. कमरे के एक कोने में मंदिर जैसी मूर्तियां, फोटो आदि सजा रखी थीं. कमरे में 20-25 महिलाएं बैठी थीं. वे सब बढ़िया गहने, कपड़े पहने हुए थीं. वहां सतसंग का नहीं, बल्कि सहभोज का माहौल अधिक लग रहा था. आभा और नौकरों की मंडली रसोई में काम कर रही थी.

मैं ने आभा से कहा, "कोई काम है क्या करने के लिए." "कोई खास नहीं है. यह दहीबड़े भीगे हैं. ट्रे में लगा कर ऊपर से दही मथ कर डाल रही हूं. चने, चावल, आलूगोभी, रायता, खट्टीमीठी चटनी, गाजर का हलवा, आमरस और मटर मशरूम बनाए हैं." आभा ने कहा.

"इतना सब? पार्टी कर रही हो क्या?"

"नहीं रे, पिछली बार मेहता के घर पर सतसंग में बढ़िया पकवान बनवाए थे. हलवाई बुलाया था." आभा ने कहा.

मैं ने पूछा, "तुम हर महीने यह सतसंग करती हो."

"नहीं, महीने में दो बार तो होता है. फिर किसी भक्त के घर शादी या जन्म दिन हो तो भी हो जाता है. अच्छा है, इसी बहाने कुछ हरि भजन होता है. कुछ रौनक मेला लगा रहता है." आभा ने व्याख्या दी.

*विविध प्रकार के पकवानों का जायका लेते हुए लंच का दौर या सतसंग*

बाहर कुछ महिलाएं ढोलकी छैनों के साथ भजन गा रही थीं.

आभा ने कहा, "चल बाहर ही बैठते हैं. यहां का काम तो खत्म हो गया, शेष नौकर संभाल ही लेंगे."

हम दोनों पीछे की ओर जहां जगह शेष थी जा कर बैठ गईं. भजन आगे की ओर बैठी महिलाएं गा रही थीं. शेष सभी पीछे दोहरा देती थीं. हमारे आसपास बैठी महिलाएं कभी भजन की एकआधी लाइन दोहरा कर आपस में बातें करने में मगन हो जातीं.

जितनी बातचीत कान में पड़ी वह इस प्रकार थी.

"यह साड़ी मेरी बहू की है." उन्हीं की मंडली की एक सदस्या अपनी बहू की साड़ी और गहने सतसंग के अवसर पर प्रदर्शित कर रही थी.

"जिस घर की सास मटकती, वहां बहू का क्या सिंगार? इस के घर जा कर देखो, बहू है या नौकरानी, पता नहीं पड़ता."

दूसरी ने कहा, "छोड़, परनिंदा से हमें क्या?"

पहली चिढ़ कर बोली, "क्यों? तेरे घर में तेरी बहू ने जो तेरी हालत बना रखी है, क्या वह मुझे नहीं पता? मेरा नरेंद्र तो कहता है, मां, मैं शादी ही नहीं करूंगा. सासबहू का क्लेश देखना मेरे बस का नहीं."

"छोड़ो, सविता, घड़ी दो घड़ी राम नाम सुनो सब ठीक हो जाएगा." एक अन्य महिला बोली.

हमारे दूसरी तरफ बैठी औरतों की बातों का विषय और भी निराला था. रमा भारी जड़ाऊ कड़े पहन कर आई थी.

उसे देख कर आभा ने कहा, "वाह, बड़ा सुंदर डिजाइन है, कहां से बनवाए."

इस पर रमा इतरा कर बोली, "हमारी बर्थ डे पर रमेशजी भाई ने दिए हैं."

साथ बैठी, एक महिला बोली, "कैसा अच्छा हाथ मार कर आया है इस फेरे में. क्यों रमा स्मगलिंग के धंधे में खूब फायदा है, पर हम ने तो अपने पति महोदय को बोल दिया कि कम खाना, थोड़ा कपड़ा पहनना ठीक है, लेकिन दो नंबर का धंधा नहीं करना. ऐसा गहना क्या पहनना जिस से कल पुलिस घर आ कर खड़ी हो? क्यों माधुरी बहन?"

माधुरी ने हां जरूर भर दी, पर उस की निगाहें रमा के कड़ों पर जमी थीं. आधा, पौन घंटा ऐसे ही भजन और इसी तरह की बातचीत के बीच बीत गया.

गायन मंडली ने पानी की पुकार मचाई तो आभा की सास ने कहा, "अब पानी और खाना दोनों ही एकसाथ खत्म कर लेते हैं."

खैर अंदर से फटाफट थालियों में सलीके से सजा खाना नौकरों ने परोसना शुरू कर



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिया. तारीफों का सिलसिला भी जोरों पर रहा. लगभग एक घंटे में खाना खत्म हुआ. फिर गुरुजी किसी पुस्तक में से पढ़ कर उपदेश करती रहीं, जो आधापौन घंटा चला. उस के बाद पुस्तक बंद कर के उन्होंने दान की महिमा पर व्याख्यान दिया.

"आदमी के संग कोई नातेरिश्तेदार, भाईबंधु नहीं जाता. साथ जाता है तो केवल दानपुण्य ही. इसलिए अपनी शक्ति और सामर्थ्य के हिसाब से दान करना चाहिए. जब गुरुजी का बोलना बंद हुआ तो महिलाओं ने अपने साथ लाई गई दान की वस्तुएं, रुपए, साड़ी, चादरों के जोड़े तथा गहने तक भी दान कर दिए.

महिलाओं की मान्यता के अनुसार स्वर्णदान ही सब से बड़ा दान माना जाता है. यहां भेंट अर्पण हो रहा था और आभा उठ कर रसोई की ओर चल दी. साथ में मैं भी उठ गई.

"अब क्या शेष है, आभा."

"अरे, शाम की चाय का इंतजाम देख लूं. आलूबड़े नौकर बना रहा है. समोसे, बर्फी, दालमोठ बाजार से मंगवा ली थी."

"क्या इतना भारी लंच खाने के बाद, चाय के संग इतना खाया जा सकता है?" मैं ने पूछा.

आभा मुसकरा दी, "तू हद करती है. तुझे भूख नहीं है तो क्या दुनिया को भी भूख नहीं लगती? चल प्लेट लगाते जाते हैं. नौकरों से ट्रे में रखवा कर अंदर भिजवा देंगे."

फिर चायपान का कार्यक्रम भी आराम से एक घंटे तक चला. गुरुजी ने सामान समेट कर अपने बैग में भरना शुरू किया. लेकिन सामान ज्यादा था.

उन्होंने आभा को बुलवाया और कहा, "बेटी, सामान रखने के लिए कोई अटैची, कोई बैग हो तो?"

आभा अपने कमरे से बड़ी अटैची ले आई और गुरुजी के चरणों में रख कर बोली, "मैं ने आप के लिए ही खरीदा था. अब जरूरत पर काम आ गया. गद्गद होती गुरुजी ने उस के सिर पर हाथ रख कर, "कल्याण हो, लक्ष्मी की तरह राज करो" कहा. आभा ने मेरा परिचय भी करवाया.

गुरुजी ने मुझे भी आशीर्वाद दिया. फिर बोलीं, "सतनाम का बड़ा महत्त्व है. गुरु मुख से सुना नाम दोनों जन्मों का कल्याण करता है. यहां के रौनक मेले से आत्मा प्रसन्न हो गई. तू भी अपने घर सतसंग करवा. मैं खुद आऊंगी. यह मेरा वादा है."

सब महिलाएं बातें करतीं और हंसती हुई अपने घर रवाना हो गईं. मैं आभा पर हैरान थी. बड़ी अटैची आठ नौ सौ से कम की नहीं थी.

मैं ने पूछ ही लिया. "आभा, यह अटैची तू ने गुरुजी को मुफ्त में दे दी?"

"उस विषय में कुछ मत बोलना, घर में किसी को पता नहीं है. अटैची में दो चादरों के जोड़े और दो साड़ियां भी थीं. गुरुजी के काम आएंगी. इस हाथ से जितना दान हो जाए, वही अपना है. घर में बताती तो क्लेश होता. मैं ने सब से कहा था कि अटैची मेरे पापा की है. बाकी सामान का किसी को नहीं पता. तू भी दान दिया कर, वही काम आता है."

आभा ने अपना ज्ञान बखान किया. मुझे बड़ा गुस्सा आया.

मैं ने कहा, "आभा, तू ने और तेरी महिला मंडली ने जो कुछ भी दिया है वह चोरी से दिया है. घर वालों से छिपा कर, यह सरासर गलत है. फिर भरे पेट वालों को खिलाने का क्या पुण्य है? मुझे समझ में नहीं आता कि अनाधिकारी को दिए गए दान से क्या लाभ? इस से तो अनाथ बच्चों को, परिवार से परित्यक्त लोगों को यदि तुम ने यह भोजन, वस्त्र दिए होते तो उन की कोई उपयोगिता भी होती. तुम्हारी गुरुजी ने दान की महिमा तो बताई, पर दान के लिए उचित पात्र कौन है, यह नहीं बताया. शायद भूल गई होंगी. अच्छा अब चलूं."

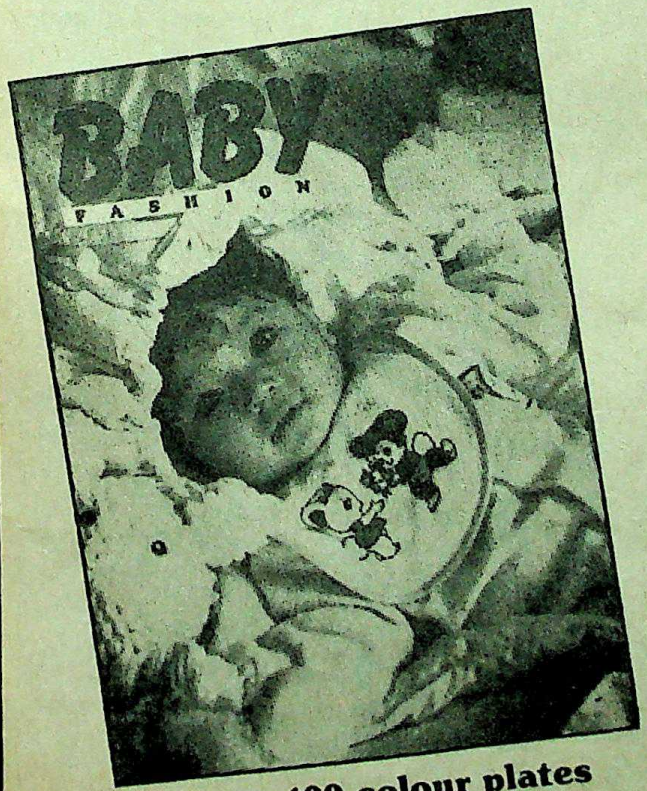
आभा ने कहा, "तेरी बातें मेरी समझ में कभी नहीं आतीं."

"कोई बात नहीं, मेरी समझ में भी तो तुम्हारा यह सतसंग नहीं आया." मैं ने कहा.

मैं मन ही मन, विचार कर रही थी. "यह सतसंग क्या वास्तव में सतसंग ही है?"

*–विजया लक्ष्मी*●


From the publishers of **Kiddy** FASHION MAGAZINE
from Thailand




Over 400 colour plates

Now
**BABY FASHION**
For the age group birth to 3 years

Rs.75/-
inclusive postage

Knits & Crafts
Book shop for the creative mind
31, Mohan Singh Place, New Delhi-110001
PHONE : 311215
(Exclusive retail shop of the Variety Book Depot)
● वेराइटी बुक डिपो, एम-3, एवीजी भवन, कनाट सरकस, नई दिल्ली-110001. के एकमात्र विक्रेता.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"क्या तुम्हें मालूम है कि बच्चे कैसे पैदा होते हैं?" एक 12 वर्षीया लड़की ने अपनी सहेली से पूछा, "क्योंकि मुझे तो मालूम है."

"यह तो कुछ भी नहीं, मुझे तो यह भी मालूम है कि बच्चे कैसे पैदा नहीं होते," दूसरी सहेली ने तपाक से जवाब दिया.

●

पत्नी : कल्पना करो, यदि हम स्त्रियां न होतीं तो पुरुषों की पैंटों में बटन तक लगाने वाला कोई न होता.

पति : यदि स्त्रियां न होतीं तो हमें पैंट पहनने की आवश्यकता ही क्यों होती.

●

पत्नी : (पति से) क्या तुम बता सकते हो कि तुम्हारे लिए जन्म दिन का उपहार लेने के लिए मैं कहां तक गई?

पति : क्या? तुम कितनी अच्छी हो, कितना चाहती हो मुझे, अब बता भी दो, कहां तक गई थीं तुम?

पत्नी : तुम्हारी जेब तक.

●

अधिकारी : (स्टेनो से) क्या तुम मृत्यु के बाद जीवन में विश्वास रखती हो?

स्टेनो : जी, काफी हद तक.

अधिकारी : फिर तो सब ठीक है क्योंकि कल जैसे ही तुम अपने दादा की मौत की वजह से छुट्टी ले कर गईं, वैसे ही तुम्हारे दादा तुम से मिलने यहां आ गए.

●

"जब भी आप दौरे पर जाते हैं, मुझे बहुत घबराहट होती है," खूबसूरत युवा पत्नी ने पति से कहा.

"तुम मेरी चिंता मत करो," पति बोला, "तुम्हें पता भी नहीं चलेगा, मैं उस से भी पहले लौट आऊंगा."

"मुझे मालूम है," पत्नी बोली, "और इसी बात से तो मुझे घबराहट होती है."

●

सुरेखा : बहन, मेरे पति इतने होशियार हैं कि वह जो लिखते हैं उसे कोई नहीं पढ़ सकता.

रेशमा : इस में होशियारी की क्या बात है? मेरे पति तो स्वयं अपना लिखा भी नहीं पढ़ सकते.

●

कालिज की अध्यापिका ने ब्लैकबोर्ड पर लिखा, "नीरस नहीं यह छुट्टियां बिलकुल." फिर एक छात्रा से पूछा, "इसे ठीक करने के लिए क्या करना होगा."

"शादी," छात्रा ने तुरंत जवाब दिया.

●

पंक्ति में खड़े होने की आदत लगभग सभी को पड़ जाती है क्योंकि हर जगह लाइन बनाने का ही नियम है, पर कभीकभी यह आदत हास्यास्पद भी लगती है.

एक दिन हस्पताल के जच्चाबच्चा वार्ड के बाहर तीन लोग बाप बनने के इंतजार में खड़े थे. तभी एक नर्स बाहर निकली और उन में से एक से बोली, "मुबारक हो आप लड़के के बाप बन गए."

दूसरा व्यक्ति भड़क कर बोला, "यह क्या बकवास है, इस से पहले तो मैं आया था."

●

एक कवि महोदय एक खूबसूरत अभिनेत्री के दीवाने थे. एक शाम को मौका पा कर बड़े भावपूर्ण अंदाज में उन्होंने दिल की बात कह दी, "सुंदरी, सच कहता हूं, अब तुम्हारे बिना जी नहीं सकता. दुनिया में गमों से लड़तेलड़ते थक गया हूं. कुछ क्षण तो अपनी इन घनी जुल्फों के तले सुस्ताने दो."

अभिनेत्री ने कवि महोदय की ओर देखा और मुसकराते हुए कहा, "लीजिए, सुस्ता लीजिए, पर वापस कर दीजिएगा. बाहर से मंगाई है." और तुरंत उस ने अपने सिर पर लगी विग उतार कर दे दी.

●

शादी का प्रस्ताव ले कर आए युवक से लड़की की मां ने पूछा, "क्या तुम मेरी बेटी के लिए शृंगार के वे साधन खरीद सकोगे, जिन की वह आदी रही है?"

"अब और नहीं खरीद सकता," युवक बोला, "इसी लिए तो अब मैं उस से शादी कर रहा हूं."

"जब से मैं तुम से मिला हूं, न मैं खा सकता हूं, न पी सकता हूं, यहां तक कि सो भी नहीं सकता," प्रेमी ने ठंडी सांस भरते हुए कहा.

"क्या मैं वाकई इतनी सुंदर हूं?" प्रेमिका बोली.

"नहीं, वह बात नहीं, मैं दिवालिया जो हो गया हूं," प्रेमी ने जवाब दिया.

●

"मेरी पत्नी जैसा कोई रसोइया नहीं," उस ने अपने साथ भोजन करते मेहमान से कहा, "पर सुना है, सेना के रसोइए इस से भी खराब खाना बनाते हैं."

●

महिला : डाक्टर साहब, मुझे शरीर में बहुत दर्द रहता है, ठीक से दिखाई नहीं देता और पिछले कुछ समय से तो सुनाई भी कम दे रहा है.

डाक्टर : क्या उम्र होगी आप की?

महिला : 'जी, 22 वर्ष.'

डाक्टर : आप की तो याददाश्त भी खराब हो गई है.

●

लड़की : तुम मुझ से शादी करोगे?

लड़का : पर मैं तो बहुत कुरूप हूं.

लड़की : इस से कोई फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि दिनभर तो तुम्हें दफ्तर में ही रहना है.

●

मुरारीलाल ने कपड़े की नईनई दुकान खोली थी. रात को भी वह दुकान के बारे में सपने देखते रहते थे.

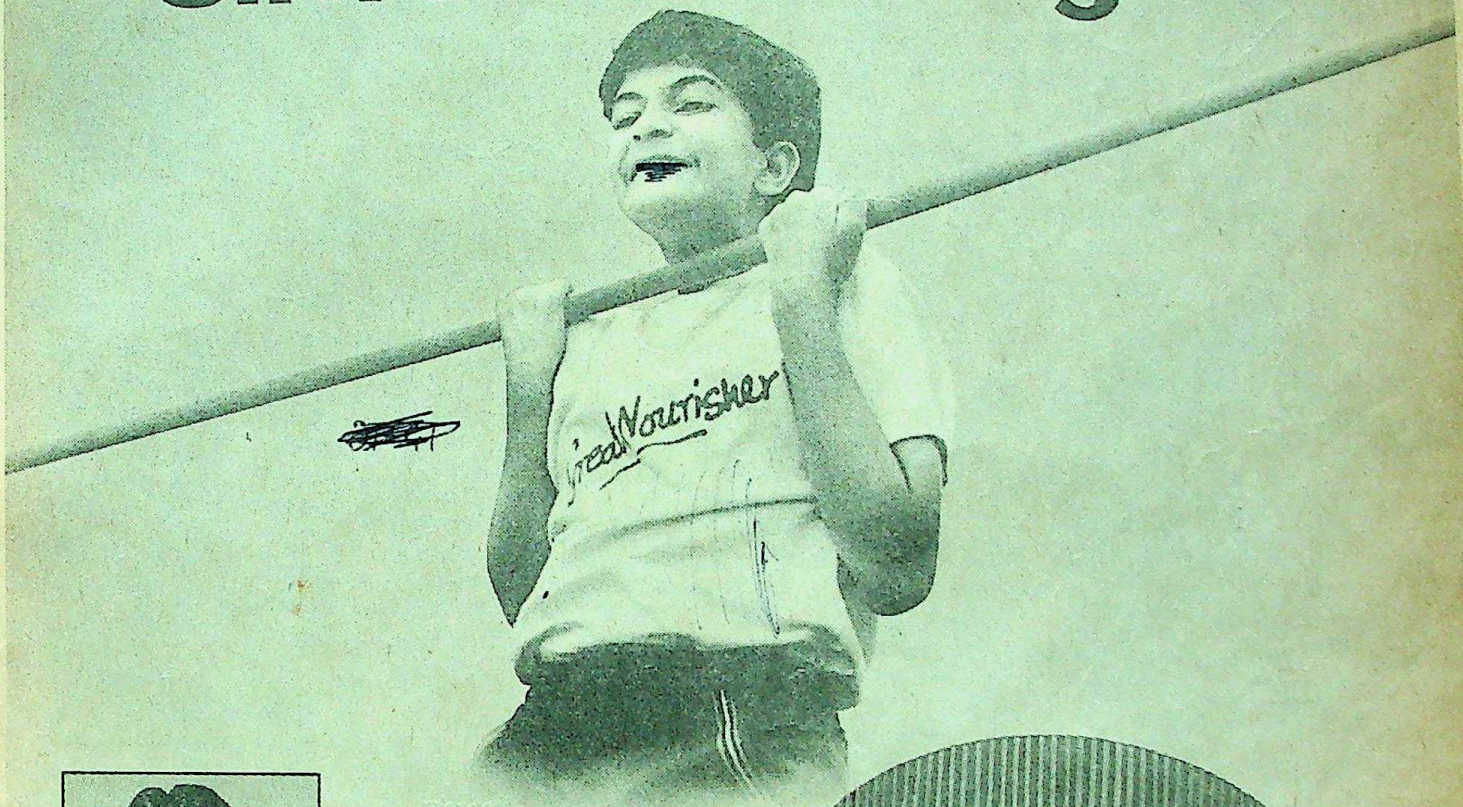
एक रात उन्होंने सपने में देखा कि कोई महिला ग्राहक उन्हें कुछ मीटर कपड़ा फाड़ने को कह रही है. वह अपनी चादर पकड़े बेचैनी से करवटें बदल रहे थे कि पत्नी चिल्लाई, "अरे, चादर को क्यों फाड़ रहे हो?"

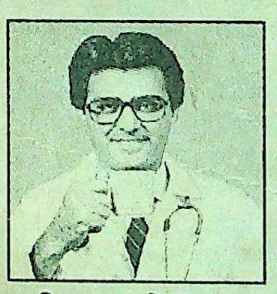
"कंबख्त दुकान में भी पीछा नहीं छोड़ती," मुरारीलाल गरजे. ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब हॉर्लिक्स
## अधिक कैल्शियम युक्त



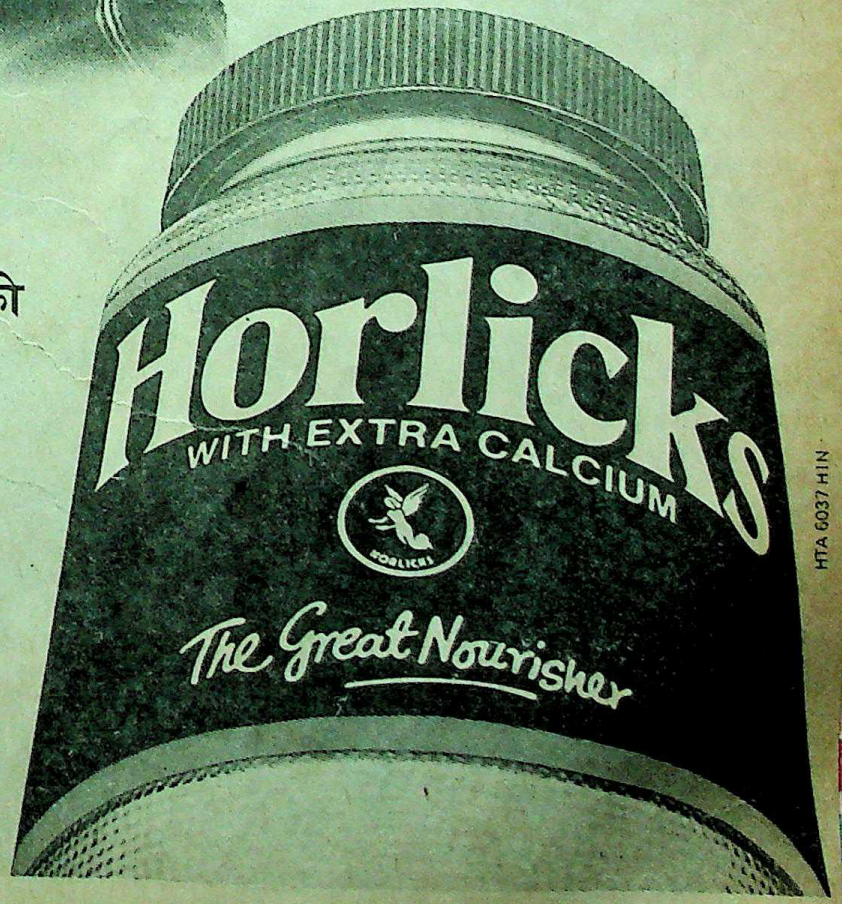



**"बढ़ते बच्चों को अधिक कैल्शियम चाहिए."**

अब हॉर्लिक्स में कैल्शियम की मात्रा अधिक है जो बढ़ते बच्चों के मज़बूत दाँतों और स्वस्थ हड्डियों के लिए ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार के अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है.

हॉर्लिक्स, प्राकृतिक पोषक तत्त्वों, जैसे प्रोटीन, विटामिन, मिनरल और कार्बोहाइड्रेट, से भरपूर है जो शक्ति और स्फूर्ति प्रदान करते हैं. और अब अधिक कैल्शियम इसे अधिक स्वास्थ्यदायक बनाता है.

*पौष्टिकता से भरपूर*

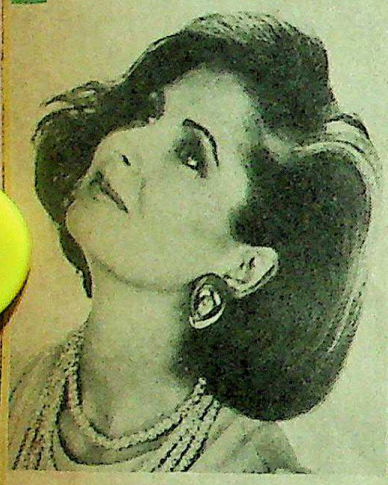



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# केश विन्यास, नए निराले

● उम्र के हर दौर में बनवाया जा सकने वाला स्टाइल. चाहे चेहरा चौकोर हो, 'बाब कट' करवाएं. डाई किए बालों में यदि एकाध लट ब्लीच करें तो स्टाइल सौम्य सुरुचि का परिचायक बन जाएगा. ▼

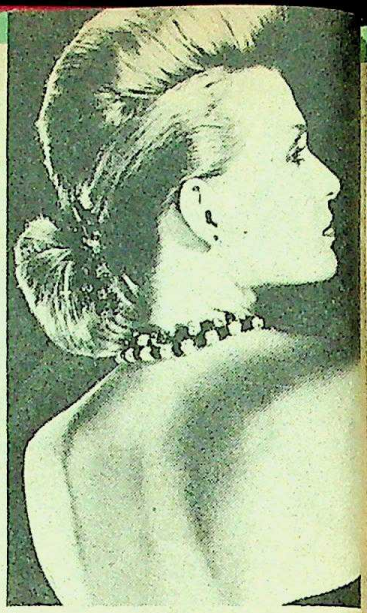


● आयताकार चेहरे पर यह 'लेयरड कट' बहुत फबता है. इस विन्यास की खासीयत है कि यह हर उम्र की महिलाओं को भाता है. माथे को ढकते हुए कुछ बाल व अन्य बाल चेहरे को सही आकार भी प्रदान करते हैं. ▲

● पार्टी में सब के आकर्षण का केंद्र बनना चाहें तो लंबे काले बालों में अद्भुत केश विन्यास करें. देखने में कठिन लगे, पर है बहुत आसान यह विन्यास.

सर्वप्रथम सभी बालों को कंघी कर के सिर के बिलकुल मध्य ला कर रबड़ बैंड लगाएं. फिर इस के दो भाग करें. एक भाग के बालों को गोलगोल घुमाएं और रबड़ बैंड को ढकते हुए जूड़ा बनाएं. नीचे बचे बालों को साइड में पिनअप करें. अब शेष आधे बालों की साधारण गांठ बनाएं और बाकी बालों को सेटिंग लोशन की सहायता से स्टाइल में फिक्स करें.

केश विन्यास को अधिक आकर्षक बनाने के लिए फैंसी पिन्स भी लगा दें. आगे से बाल अधिक चिपकेचिपके न लगें, इस के लिए एक तरफ से फिल्क को आगे की ओर कंघी कर के स्प्रे कर दें. ▼



▲ ● एक तरफ की मांग (साइड पार्टिंग) निकालें. आधे से ज्यादा बालों को हलके हाथों से बैक कोंब करें. फिर ऊपरी हिस्से को कंघी कर के पीछे व साइड के बचे बालों पर सुंदर क्लिप लगाएं और हलका स्प्रे कर दें. कटे हुए बालों के लिए यह सौम्य केशसज्जा है.

◀ ● घुंघराले बालों वाली युवतियां 'लेयरड कट' करवा कर अधिक आकर्षक दिख सकती हैं. बालों में अतिरिक्त प्रभाव लाने के लिए कहींकहीं ब्लीच भी कर लें.

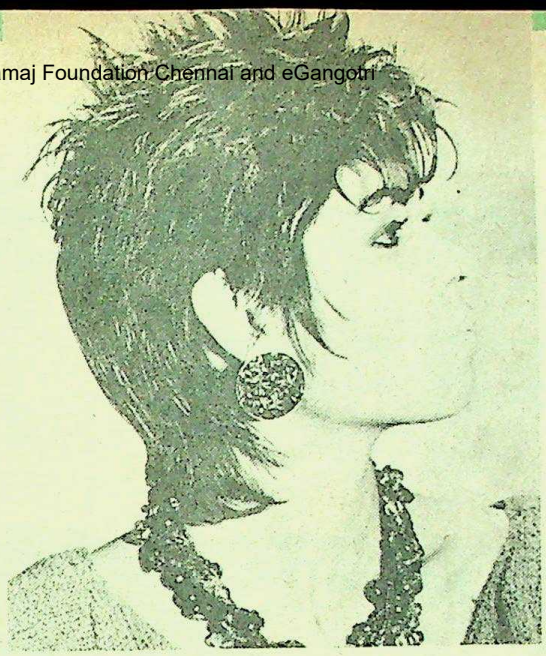
● छोटे कटे बालों का पसंदीदा केश विन्यास. सही अनुपात में कटे बाल, जो माथे और चेहरे की दोनों तरफ छोटेबड़े काट कर, फैशन को एक नया अंदाज दिया गया है.

(सब से ऊपर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

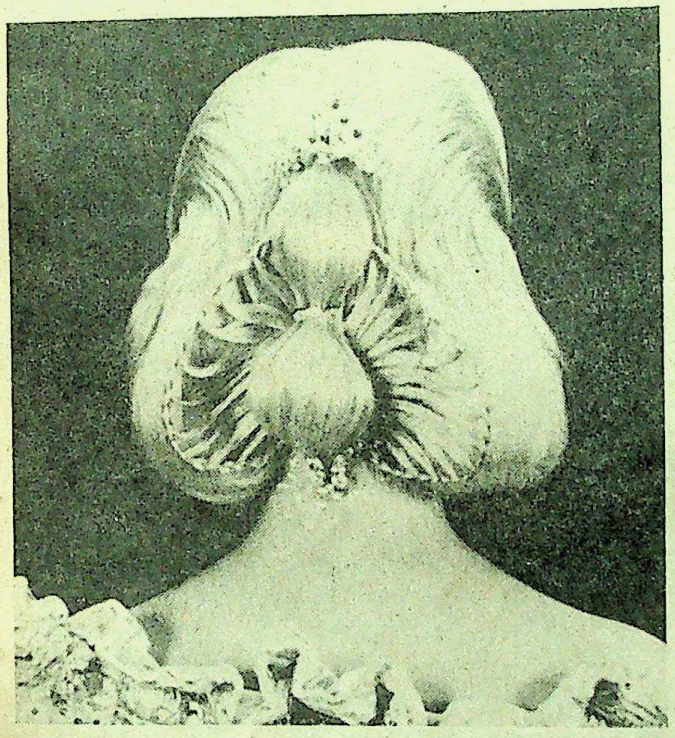
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

● पोशाक के साथ फबने वाला स्टाइल बनाने की चाह हर दिल में होती है. बाल कटे हैं तो साइड के व आगे के बालों में रोलर सेटिंग करने के बाद मनचाहे आकार में ब्रुश कर के सेट करें. पीछे कुछ बालों को छोटे जूड़े के रूप में बांध कर स्विच फिक्स कर दें.



● इस 'पिक्सी कट'. विन्यास के लिए सिर के बिलकुल ऊपर एक ही लेवल पर और दोनों साइडों व माथे पर बाल अलगअलग लेवल पर कटते हैं.

● कानों से आगे के बालों को दोनों तरफ से पीछे ले जाते हुए पिनअप करें. सिर के बिलकुल ऊपर के बालों को बैक कोंब कर के दो बड़े रोल बना कर पिनअप करें. ये रोल कस कर पीछे न जाएं, बल्कि कुछकुछ माथे पर गिरते हुए से हों. पीछे के बाकी बचे हुए बालों को हलका बैक कोंब कर के सही स्थिति दे कर स्प्रे कर दें.



● कंधों तक के बालों के लिए केशसज्जा : सर्वप्रथम आगे के बालों को सही आकार दें. बालों में ब्लोड्राय कर के उन्हें हलकाहलका अंदर की ओर मोड़ें. पीछे बीचोबीच छोटा जूड़ा बना कर स्विच भली प्रकार से फिक्स करें. नकली बालों की लट पत्ती रूपी स्विच के बीच में जोड़ें. इस लट के मध्य में बालों से ही हलका बांध दें. स्विच के ऊपर व नीचे सुंदर ब्रोच लगा कर सजाएं.

● सिर के पूरे बालों को कंघी कर के सिर से बिलकुल ऊपर एक साइड में बालों के मध्य रबड़ बैंड लगा कर हलकी बैक कोंबिंग कर के एक बड़ा रोल बना कर पिनअप कर दें. हलके हाथों से रोल को फैलाएं कुछकुछ माथे तक ला कर हलका स्प्रे करें.

● दोनों तरफ के महीन कटे बाल पुरुषों के समान ही लगेंगे लेकिन सिर से बिलकुल ऊपर थोड़ी लंबीलंबी लेयरस कटेंगी. इस को अतिरिक्त आकर्षक बनाने के लिए ब्लीच कर लें. तिकोने चेहरे पर यह केश विन्यास बहुत भाएगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब! सेरेलॅक का लाभ किफ़ायती रीफ़िल पैक में.

आधुनिक एवं सुविधाजनक

4 महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। इसी समय से आप उसे सेरेलॅक का लाभ देना शुरू कीजिए। सेरेलॅक का प्रत्येक आहार सम्पूर्ण पोषाहार है तथा सेरेलॅक का स्वाद शिशुओं को भाता है। सेरेलॅक तैयार करना बहुत आसान है – बस इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए। सेरेलॅक तीन स्वादों में उपलब्ध है – सेरेलॅक व्हीट, व्हीट एपल, व्हीट ऑरेन्ज।

हर रीफ़िल पैक में सेरेलॅक व्हीट की गुणवत्ता, हर थैली को वायु बंद सील करके, सुरक्षित रखी जाती है। फिर इसे एक बाहरी डिब्बे में पैक किया जाता है। हर रीफ़िल पैक, नेस्ले के क्वालिटी आश्वासन का प्रतीक है।

कृपया पैक पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे तथा आपके शिशु को सन्तुलित पोषाहार मिले। रीफ़िल पैक को खोल कर उस में से सेरेलॅक निकाल कर तुरन्त किसी वायु बंद डिब्बे में रख दीजिए।

**मुफ़्त**
**सेरेलॅक बेबी केयर बुक**
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

• फ्रेंच ब्रेड के नए नमूने के लिए बीच की मांग निकालें. साधारण चोटी बनाते हुए एकएक लट आगे से उठाते जाएं. दोनों तरफ से फ्रेंच ब्रेड बन जाने पर पीछे पिनअप कर के फूलों से सजा कर लुभावना विन्यास बनाएं.

• बिना मांग निकाले फ्रेंच ब्रेड एक कान से प्रारंभ कर के दूसरे कान तक बनाएं. पीछे के बालों को बाईं ओर ला कर गोलगोल घुमा कर जूड़ा बनाएं. बालों के छोर की पतलीपतली लटें ले कर गोल घुमा कर सजाएं. साइड में बनी चोटी भी इस के चारों ओर लपेटें. अब चोटी के छोर से पतलीपतली लटें ले कर गोल घुमा कर सजाएं.

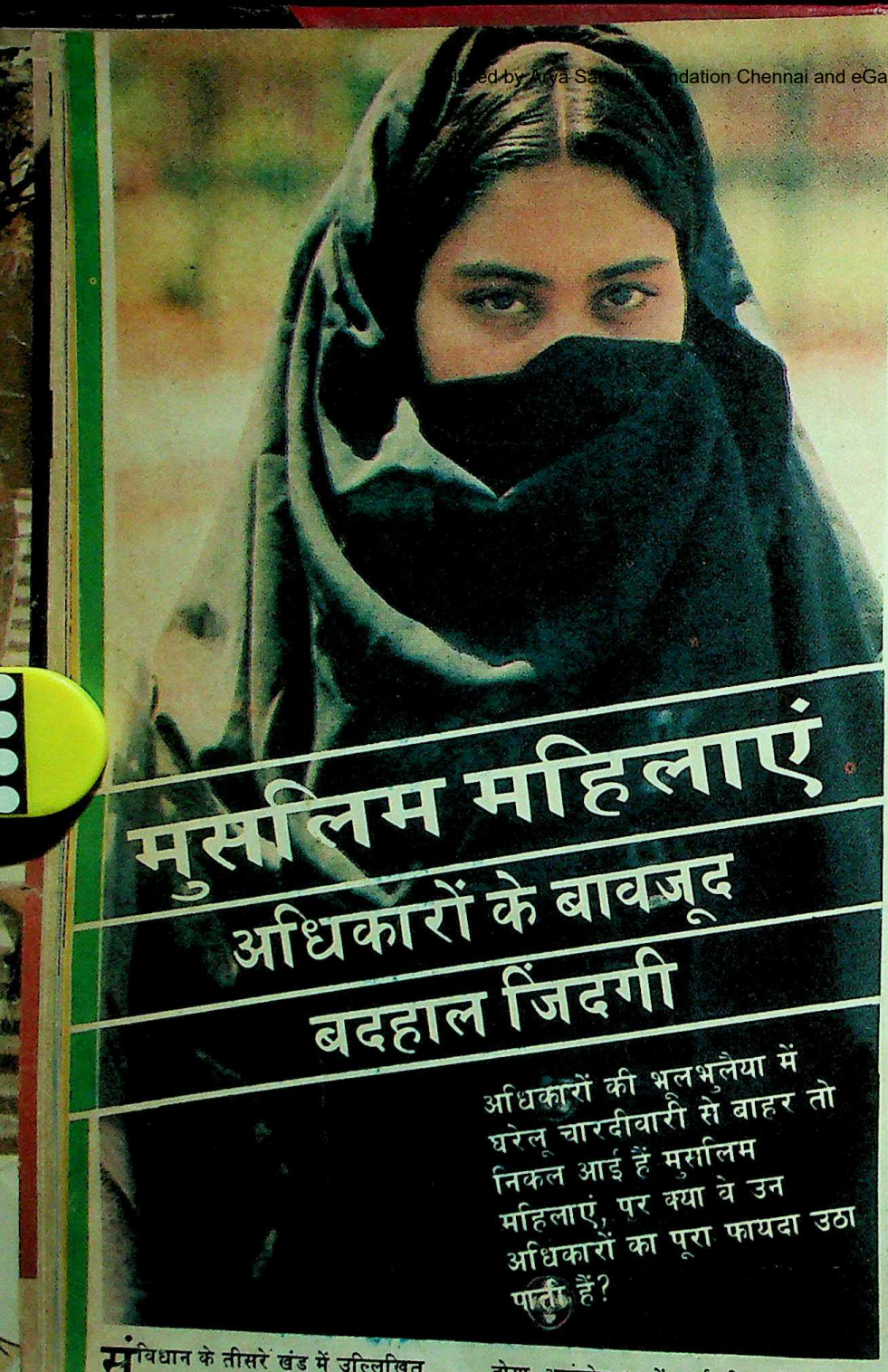
• ये सुंदर मैट स्टाइल 20 अलगअलग लटों (स्ट्रैंडस) से बना है. जिसे बनाने के लिए किसी की मदद की जरूरत पड़ती है. इस के लिए 20 लटें (स्ट्रैंडस) अलगअलग और बारीबारी उठानी हैं. पहले दो स्ट्रैंड उठा कर गूंथना प्रारंभ करना है. फिर पहले दाईं फिर बाईं ओर से बराबरबराबर मात्रा के एकएक स्ट्रैंड ले कर गूंथते जाना है. बीसों स्ट्रैंड गूंथ लेने पर सुंदर मैट सी बनेगी. इस के नीचे बचे बालों को चाहें तो अंदर की तरफ मोड़ दें. ध्यान दें कि प्रत्येक बालों के स्ट्रैंड को टाइट व फ्लैट (कसा हुआ व सीधा) ही लें और प्रत्येक स्ट्रैंड मिलाने के लिए उस के पास वाले स्ट्रैंड के नीचे से व अगले के ऊपर से निकालें. थोड़े अभ्यास के बाद ही ये मैट स्टाइल आसानी से व सफाई से बन जाएगा.

• फिशटेल नामक स्टाइल के लिए साधारण चोटी की तरह ही बनाएं. केवल तीन स्ट्रैंड के स्थान पर बालों के दो स्ट्रैंड लें और एक के ऊपर एक ढकते हुए से ढीलेढीले गूंथ लें. अंत में अंदर की तरफ मोड़ कर पिनअप कर दें. •

सहयोग : ब्लौसम कोचर, शिक्षा निदेशक, पिवट पाइंट, नई दिल्ली.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# मुसलिम महिलाएं अधिकारों के बावजूद बदहाल जिंदगी

**अधिकारों की भूलभुलैया में घरेलू चारदीवारी से बाहर तो निकल आई हैं मुसलिम महिलाएं, पर क्या वे उन अधिकारों का पूरा फायदा उठा पाती हैं?**

संविधान के तीसरे खंड में उल्लिखित मूलभूत अधिकारों ने देश के स्त्रीपुरुषों को बराबरी का दर्जा दिया है.

अनुच्छेद 14 में कहा गया है कि कानून के समक्ष सभी बराबर हैं तथा सभी को कानूनी सुरक्षा प्राप्त करने का एक जैसा अधिकार है. अनुच्छेद 15 में स्पष्ट किया गया है कि धर्म, नस्ल, जाति, लिंग या जन्म स्थान के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जाएगा. पर सरकार यदि महिलाओं या बच्चों की स्थिति में सुधार के लिए कोई विशेष प्रावधान करना चाहे तो यह अनुच्छेद उस में बाधक नहीं होगा. अनुच्छेद 16 में सार्वजनिक रोजगार के मामले में समान अवसर की बात कही गई है. किसी भी व्यक्ति को धर्म, नस्ल, जाति, लिंग, वंश, जन्म स्थान या निवास स्थान के आधार पर अयोग्य नहीं ठहराया जा सकता और न ही भेदभाव किया जा सकता है.

फलतः इन अधिकारों से स्त्रियों को अपने अस्तित्व संघर्ष में तेजी लाने के मौके मिले. वे घर के साथ बाहर की अनेक जिम्मेदारियां वहन करने के योग्य हो सकीं. रूढ़िवादी, परंपरावादी सामाजिक मूल्यों व मान्यताओं को पुरुष समाज का वर्चस्व तोड़ने के लिए कई बार चुनौतियों का भी जोरदार ढंग से सामना करना पड़ा.

किंतु वास्तविकता यह भी है कि संवैधानिक अधिकार का लाभ अन्य समाज की स्त्रियों की अपेक्षा मुसलिम समाज की स्त्रियां उठाने से वंचित रह गईं. कारण समाज में पुरुषों के प्रभुत्व और मुल्ला मौलवियों के धार्मिक कानून ने जो जड़ता और असमानता की स्थिति उत्पन्न की है. वह खाई दूसरे समाजों की स्त्रियों की प्रगति से और चौड़ी हो गई. यहां तो कोशिश यह है कि मुसलिम स्त्रियां घरपरिवार की ख्वाहिशों के खिलाफ देहरी लांघ ही न सकें. इसलिए मुसलिम स्त्रियों के फायदे वाले अधिकार सौंपने वाले सारे कानून महज कागजों की चमकदमक बने हुए हैं. मुसलिम स्त्रियों की दुनिया शौहर और बच्चों की खिदमत से शुरू हो कर जन्नतजहन्नुम और कयामत की याद के साथ समाप्त हो जाती है.

आधुनिक शिक्षा से वंचित समाज की 80% स्त्रियों को सांसारिक परिवर्तन की हवा तक नहीं लगती. यदि उन्हें अधिकार की बातें बताई भी जाती हैं तो वह कानून से ज्यादा घरपरिवार की इज्जत मुहब्बत का लिहाज कर सचाई से आंखें मूंद लेती हैं. मुसलिम स्त्रियों की अधिकार से अनभिज्ञता और परिस्थितियों की विषमता ने परिवार को एक ऐसी संस्था के रूप में उजागर किया है, जहां पुरुषों के एकाधिकार को चुनौती देने की कल्पना करना भी गुनाह करार दिया गया है

नतीजतन समाज में स्त्रियों को तलाक के बाद महर की रकम हो या संपत्ति का अधिकार कुछ नहीं मिलता. वह इतनी बड़ी दुनिया में बेसहारा हो कर रह जाती हैं.

मुसलिम पर्सनल ला या शरीअत कानून के तहत मुसलिम महिलाओं का पिता की संपत्ति के अलावा तलाक के बाद महर की रकम पर ही अधिकार होता है. इस पर भी तुर्रा यह कि यदि मुसलिम महिलाएं कानूनी तौर पर अपने अधिकारों की मांग करती हैं तो न्यायालय का निर्णय व्यक्तिगत व धार्मिक मामलों में अनावश्यक दखलंदाजी करार दे दिया जाता है.

जनवरी, 1988 में ही लखनऊ कचहरी की अतिरिक्त न्यायिक दंडाधिकारी रेखा दीक्षित ने शाहबानो मामले के बाद बनाए गए मुसलिम महिला (तलाक बाद अधिकारों की सुरक्षा) कानून 1986 की धारा–3 के अंतर्गत पहला मामला निबटाया. तलाकशुदा फहमीदा के भूतपूर्व पति नौसेना के ले. कमांडर शफत अहमद को महर के 52 हजार, इद्दत के लिए 3 हजार तथा 'युक्तिसंगत' एवं यथायोग्य मुआवजे की व्यवस्था की शक्ल में 30 हजार यानी कुल 85 हजार रुपए देने का आदेश दिया गया तो एक बार फिर मुसलिम समाज में



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**मुसलिम महिलाओं की दुनिया शौहर और बच्चों की खिदमत से शुरू हो कर जन्नतजहन्नुम और कयामत की याद के साथ समाप्त हो जाती है.**

*गंतव्य की तलाश जारी.*

खलबली मच गई.

क्योंकि मुसलिम समाज के मर्दों के मिजाज के मुताबिक शफत अहमद का स्पष्ट कहना था कि वह मुसलिम महिला कानून के आधार पर भूतपूर्व बीवी को निर्वाह भत्ता देने के लिए कतई विवश नहीं है. इस फैसले को शफत अहमद तो क्या मुसलिम समाज के तमाम दूसरे लोग भी नहीं सहन कर पाए, क्योंकि उन्हें कानून के प्रावधान से बराबर यह भय बना रहा है कि कहीं अदालती फैसला सर्वमान्य परंपरा का दर्जा न हासिल कर ले और मर्दों को किसी बहाने बीवी को सीधेसीधे तलाक दे कर बच निकलने का परंपरागत मार्ग हमेशा के लिए अवरुद्ध न हो जाए, मुसलिम समाज में पुरुष तलाक दे कर बच निकलना अपना जन्मसिद्ध अधिकार मानता रहा है. वह सिर्फ तीन बार तलाक शब्द का उच्चारण करना बीवी से निजात पाने का सीधा रास्ता समझता है. हालांकि नियमतः यह तरीका सरासर गलत है. मुसलिम महिला अधिकार के तहत तलाक के तुरंत बाद तयशुदा महर की रकम की अदायगी भी एक अहम शर्त की तरह होती है, किंतु ऐसा मध्यमवर्गीय तथा निम्नमध्यमवर्गीय परिवारों में शायद ही हो पाता है. आमतौर से एक शौहर द्वारा अपनी तलाकशुदा बीवी को निकाह के वक्त तय महर की रकम लौटाने से बचने का भरसक प्रयास स्त्री को एक ऐसे चौराहे पर खड़ा कर देता है जहां से एकमात्र रास्ता सिर्फ उस के मांबाप के दरवाजे तक ही जाता है. या फिर वह अन्य सगेसंबंधियों के सिर का बोझ बनती है. यदि उसे महर की रकम मिल जाए तो वह कम से कम अपने गुजरबसर के लिए कोई छोटामोटा धंधा तो करने में कामयाब हो ही सकती है. लेकिन फर्ज के दायरे में आने वाला महर की अदायगी का दायित्व महज दिखावे से ज्यादा अहमियत नहीं रखता.

उल्टे भूतपूर्व शौहर की कोशिश होती है कि वह तलाकशुदा बीवी पर व्यक्तिगत रूप से या फिर सामाजिक दबाव के तहत महर की रकम माफ करवा ले. इस के लिए वह अपनी बदहाली और गरीबी का झूठा सबूत देते हुए साफ तौर पर मुकरने में भी नहीं हिचकता, अपनी लाचारी के पक्ष में मौलाना से फतवा भी हासिल करने में जरा सी शर्म नहीं महसूस करता. शरीअत के हिसाब से तो पति को सुहागरात से पहले बीवी को महर की रकम दे देनी चाहिए. इस रकम पर सिर्फ बीवी का कानूनी तौर पर अधिकार होता है. लेकिन यहां भी शौहर बीवी का शोषण करने में पीछे नहीं रहते.

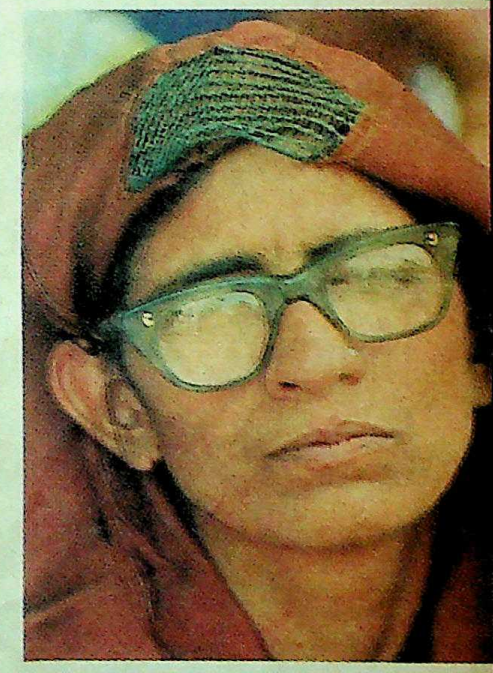
इस सामाजिक अन्याय से पीड़ित मुसलिम महिलाएं, फिर भी चुप्पी साधे रहती हैं तो इसलिए कि उन के दिलोदिमाग में मर्दों के वजूद का खौफ, सामाजिक अपमान का अनावश्यक भय तथा खुदा की खुदाई का लिखा मान जीने में खासा पुख्ता यकीन है. फलतः उन का आत्मविश्वास हो या आत्मनिर्णय की इच्छा सब बेमानी हो कर रह जाती है.

पिता की धनसंपत्ति में स्त्रियों के अधिकार का जहां तक प्रश्न है, मुसलिम कानून की धारा 52 के अनुसार किसी भी स्त्रीपुरुष को उसे जन्म से अधिकार के दावे से वंचित रखा गया है, जबकि हिंदू विधि में सहदायिक धन का भी प्रावधान है. मुसलिम समाज में उत्तराधिकारी के रूप में यदि एक परिवार में दो भाई और एक बहन हुई तो धन को पांच हिस्से में विभाजित किया जाएगा, दोनों भाइयों को दोदो हिस्से मिलेंगे और बहन को केवल एक हिस्सा मिलेगा.

मजेदार तथ्य यह है कि बहनों को इस सीमित उत्तराधिकार से भी वंचित रखा जाता है. सामान्यतया लिखित रूप से उन्हें संपत्ति में भागीदार बनाने का रिवाज नहीं है.

ऐसी ही बंटवारे की समस्या की शिकार जोहरा नामक एक विवाहित स्त्री ने बताया कि जब उस के वालिद साहब की मौत के बाद संपत्ति के बंटवारे की नौबत आई तो भाइयों ने उस का हिस्सा मानने से इनकार कर दिया. भाइयों का मानना था कि उस के अधिकार के ही पैसे तो विवाह पर खर्च हुए, जबकि वालिद साहब ने ऐसी कोई बात कभी नहीं की. जोहरा जायदाद में हिस्सा कानूनी अधिकार के रूप में ले सकेगी यह मुमकिन है. किंतु अधिकतर बहनें अपने अधिकार का दावा नहीं करना चाहतीं तो इसलिए कि वे जीवनभर भाइयों के घर आ जा सकें. जायदाद लेने की स्थिति में अमूमन भाई, बहन को पूछना ही बंद कर देते हैं. यह एक तल्ख सचाई है.

वक्त और हालात का तकाजा है कि पिता के उत्तराधिकार में पुत्री को ईमानदारी से अधिकार मिलना चाहिए. जैसा कि हिंदू विधि अनुसार 'स्त्रीधन' पर उस के पिता, भाई, पति एवं पुत्र किसी का कोई अधिकार नहीं हो सकता. हिंदू स्त्री का पूरा स्व अर्जित यानी नौकरी, कला से प्राप्त धन पर भी उसी का संपूर्ण अधिकार होता है. वह अपनी इच्छानुसार अपने धन को खर्च कर सकती है. ऐसी व्यवस्था मुसलिम विधि में निहित नहीं है. मुसलिम संपत्ति अधिकार व्यवस्था का दोषपूर्ण होना इस का प्रमुख कारण माना जा सकता है. दूसरे, जिस शरीअत के तहत मुसलिम समाज की हजारों वर्ष पहले कल्पना की गई थी, मुसलिम सामाजिक संरचना में धार्मिक नींव पर आधारित वह व्यवस्था अक्षुण्ण नहीं रही. इसलिए संविधान के अनुच्छेद 14 में लिंग के आधार पर भेदभाव समाप्त करने की घोषणा के अनुरूप मुसलिम महिला अधिकारों से भी समानता का बोध होना चाहिए. यह संविधान के अनुच्छेद 44 को कार्यरूप देने पर ही संभव होगा.



*दिलोदिमाग पर छाए मर्दों के खौफ के कारण मुसलिम युवतियां कोई भी निर्णय लेने में असमर्थ.*

संविधान के चौथे खंड (सरकारी नीति के निदेशक सिद्धांत) में अनुच्छेद 44 का निदेश है कि सरकार को देश के सभी भागों के सभी नागरिकों के लिए समान निजी कानून (यूनिफार्म सिविल कोड) बनाना चाहिए.

तभी घर की चारदीवारी से निकल कर सड़कों पर आई महिला का अस्तित्व का संघर्ष सफल कहा जाएगा. अन्यथा अधिकारों में भेदभाव की नीति एक ऐसी भूलभुलैया साबित होगी, जिस में मुसलिम स्त्रियों को अपने अधिकारों को न उलगते बन पड़ेगा न निगलते. वे हमेशा के लिए अपने अधिकारों से वंचित रह जाएंगी.

*–तारिक असलम 'तस्नीम'* ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गमलों में सब्जियां उगाइए

हमारे दैनिक आहार में पोषक तत्त्वों की पूर्ति के लिए खाद्यानों के साथसाथ शाकसब्जी और फलों का होना आवश्यक है. क्योंकि ये भोजन को शीघ्र पाचनशील, स्वादिष्ट, पौष्टिक और संतुलित बनाने में मदद करते हैं.

भोजन को पौष्टिक और संतुलित करने के लिए प्रत्येक व्यस्क व्यक्ति को प्रतिदिन लगभग 285 ग्राम सब्जी खानी चाहिए. जिस में 100 ग्राम कंद वाली, 125 ग्राम पत्ते वाली और 60 ग्राम अन्य सब्जियां हों. सब्जियों में विटामिनों, खनिज लवणों, प्रोटीन, कार्बोज इत्यादि का बाहुल्य होता है. सब्जियों के उपयोग से हमें अपने शारीरिक विकास, प्रजनन और स्वास्थ्य अनुरक्षण के लिए कई प्रकार के रसायनों की प्राप्ति होती है. सब्जियां अम्लीय प्रभाव को भी निष्प्रभावित करती हैं.

आम तौर पर सब्जियों को शहरों और शहरों के समीप के गांवों में उगाया जाता है. दूसरी ओर गृहवाटिकाओं का प्रचलन धीरेधीरे बढ़ता जा रहा है. बड़े शहरों में जगह की कमी होती है. पर्याप्त जगह का अभाव होने के कारण लोग प्रायः घर में सब्जियां उगाने का

**सब्जियां खेतों से हमारे तक पहुंचतेपहुंचते बासी होने लगती हैं और महंगी भी पड़ती हैं. घर पर गमलों, टूटे घड़ों आदि में सब्जियां आसानी से केवल कुछ जरूरी बातों की जानकारी प्राप्त कर लगाई जा सकती हैं.**

विचार छोड़ देते हैं. लेकिन एक विधि ऐसी भी है, जिस में बिना अतिरिक्त जगह के भी सब्जियां उगाई जा सकती हैं. वह विधि है गमलों में सब्जियां उगाना. इस संबंध में विस्तृत जानकारी प्रस्तुत है.

गमलों में सब्जियां उगाने के निम्नलिखित लाभ हैं :

● जिन घरों में पौधे उगाने के लिए कोई जगह नहीं, वहां भी गमलों में कुछ विशेष सब्जियों को उगाया जा सकता है.

● खेत या गृहवाटिका की तुलना में गमलों में सब्जियां उगाना सरल है.

● खेत या गृहवाटिका की तुलना में गमलों में उगाई गई सब्जियों के साथ उगे खरपतवारों को आसानी से निकाला जा सकता है.

● गमलों में उगाई जाने वाली सब्जियों की सुरक्षा सुगमता से की जा सकती है.

● आप को सब्जियां खरीदने के लिए बाजार नहीं जाना पड़ता.

● ताजी सब्जियां घर पर ही उपलब्ध हो जाती हैं.

● गमलों में उगाई गई सब्जियों की देखभाल सुगमता से हो जाती है.

● इन से घर की शोभा में वृद्धि होती है.

● बच्चों को सब्जी उत्पादन का प्रशिक्षण घर पर ही मिल जाता है.

गमलों में सब्जियां उगाने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखना निहायत ही जरूरी है.

● स्थान का चयन.
● सब्जी उत्पादन के लिए बर्तन का चयन.
● सही प्रजातियों और प्रभेदों का चयन.
● मिट्टी में सही उर्वरकों का इस्तेमाल.

गमलों में सब्जी उगाने के लिए बरामदों, छतों एवं खिड़कियों का इस्तेमाल किया जा सकता है.

स्थान के चयन के समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जहां पर गमलों में सब्जी उगाई जाए, वहां धूप अवश्य आनी चाहिए क्योंकि छाया में पौधे अपना भोजन नहीं बना पाते हैं, जिस के कारण उन के विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है.

स्थान का चयन करने के बाद सब्जी उगाने के बर्तनों के चयन की समस्या आती है. बर्तनों का चयन, स्थान चयन एवं स्थिति विशेष पर निर्भर करता है. आगे दी गई तालिका के अनुसार बर्तनों का चयन अपनी सुविधा और बर्तनों की उपलब्धि के अनुसार किया जा सकता है.

तालिका

| सब्जी उगाने का स्थान | सब्जी उगाने हेतु बर्तन |
|---|---|
| सूर्य की रोशनी से प्रकाशित बरामदा | कार्टन, (दफ्ती का डब्बा) लकड़ी या टीन का डब्बा, घड़ा, हंडिया, वनस्पति घी या डेरीफार्म के दूध अथवा वार्शिग पाउडर का पोलिथीन बैग, मिट्टी या सीमेंट का गमला. |
| छत के ऊपर | कार्टन, लकड़ी या टीन का डब्बा, मिट्टी के पुराने बर्तन, गमला, ईंटों के घेरे के बीच में मिट्टी भर कर. |
| खिड़की जहां सूर्य की रोशनी आती हो. | वार्शिग पाउडर, वनस्पति घी या डेरीफार्म के दूध का पोलिथीन बैग, मिट्टी के पुराने बर्तन या छोटा गमला. |

अब प्रश्न यह उठता है कि गमलों में कौन सा मिश्रण भरा जाए? मिश्रण में कौनकौन सी वस्तुएं कितने अनुपात में मिलाएं? तो लीजिए उत्तर प्रस्तुत है.

मिट्टी-1 भाग, गोबर की खाद-1 भाग, बालू रेत-1 भाग.

उपर्युक्त सभी वस्तुओं को पक्के फर्श पर डाल कर भलीभांति मिला लें. इस मिश्रण में थोड़ी सी बी.एच.सी. भी मिला देनी चाहिए, ताकि पौधों को दीमक क्षति न पहुंचा सके. इन के अलावा थोड़ीथोड़ी मात्रा में नाइट्रोजन, फास्फोरस और पोटाशधारी उर्वरक भी डालने चाहिए.

मिश्रण को गमलों व अन्य बर्तनों में किस प्रकार भरा जाए, यह एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण मुद्दा है. गमलों या अन्य बर्तनों में छिद्र के ऊपर, गमले या घड़े के टूटे टुकड़ों को इस प्रकार रखें कि छिद्र से फालतू पानी आसानी से निकल जाए. यदि छिद्र बंद हो गया तो वह पौधों की जड़ों को क्षति पहुंचाएगा.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कभीकभी पौधा सड़ भी जाता है और तब आप की सारी मेहनत पर पानी फिर सकता है. छिद्र पर टुकड़े रखने के बाद गमले में इतना मिश्रण भरें कि गमला या अन्य बर्तन ऊपर से 2.5 सें.मी. तक खाली रहे. कहने का अभिप्राय यह है कि गमला या अन्य बर्तन को मिश्रण से उन के किनारों तक नहीं भरना चाहिए.

मिश्रण भरने के उपरांत उन में पानी भर देना चाहिए, ताकि वह भलीभांति नीचे बैठ जाए.

फिर प्रत्येक गमले या बर्तन में एकएक पौधा बीच में लगा देना चाहिए. पौधे के चारों ओर से मिट्टी को भलीभांति दबा देना चाहिए, इस से पौधा ठीक से स्थापित हो जाता है. पौधा लगाने के तुरंत बाद पानी डाल देना चाहिए.

गमलों या बर्तनों में कौन सी सब्जियां किस मौसम में उगाई जाएं, इस की जानकारी भी आवश्यक है. ताकि अपनी पसंद की सब्जी उगाई जा सके.

- वर्षाकालीन सब्जियां : टमाटर, बैंगन, मिर्च और शिमला मिर्च.
- ग्रीष्मकालीन सब्जियां : मिर्च, पोदीना, कुल्फा.
- शरदकालीन सब्जियां : मूली, टमाटर, सलाद.

गमलों में सब्जियां उगाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए.

- पौधा बौना होना चाहिए.
- पौधा कम शाखाओं वाला होना चाहिए.
- पौधा छिछली जड़ों वाला होना चाहिए.

गमलों में उगाई जाने वाली सब्जियां और उन के प्रभेदों का वर्णन निम्न तालिका में किया गया है :

| सब्जियां | प्रभेद |
|---|---|
| टमाटर | पूसा अर्ली ड्वार्फ, पूसा रूबी, पंजाब छुहारा. |
| बैंगन | पूसा कलस्टर, क्रांति, मुक्तकेशी, पूसा पर्पिल लौंग. |
| मिर्च | पूसा ज्वाला, सबौर अंगार, सबौर अनल. |
| मटर | आरकेल, बौनबिले |
| पालक | पूसा हरित, पूसा ज्योति. |
| प्याज | पूसा रेड, पटना रेड, पूसा रत्नार. |

बड़े गमले मिट्टी के बर्तन, लकड़ी या टीन के डब्बे और ईंट के घेरों के बीच 45 सें.मी. तक भरी हुई मिट्टी में उगाने के लिए उपर्युक्त सभी सब्जियां उपयुक्त हैं.

पौद वाले पौधे गमलों में लगाने के लगभग 20 दिन बाद काफी बड़े हो जाते हैं. उन में पौधे लगाने के 20 दिन बाद, एक चम्मच 'यूरिया' खाद उस समय डालनी चाहिए, जब गमले की मिट्टी में नमी हो. यदि गमले की मिट्टी सूखी हो, तो उर्वरक डालने के बाद पानी दे देना चाहिए. ऐसा करने से पौधों का विकास एवं बढ़वार तीव्र गति से होता है और फल भी अधिक लगते हैं.

गमलों या अन्य बर्तनों में उगाए जाने वाले पौधों की उचित देखभाल एक अत्यंत आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण कार्य है. अतः सब्जी उत्पादक को इस का ज्ञान होना अनिवार्य है.

सुविधा के लिए देखभाल संबंधी प्रमुख कार्यों का विवरण प्रस्तुत है.

- गमलों में नियमित रूप से पानी देते रहें ताकि पौधों का विकास एवं बढ़वार भलीभांति होती रहे.
- यदि गमलों में घासफूस खरपतवार उग आएं तो उन्हें हाथ से जड़ सहित उखाड़ देना चाहिए.
- यदि पौधों की कुछ पत्तियां पीली पड़ गई हों तो उन्हें तोड़ देना चाहिए.
- यदि पौधों पर कीड़ेमकोड़ों का प्रकोप हो जाए तो उस स्थिति में मैलाथिआन नामक दवा का छिड़काव करना चाहिए. पत्तियों का रस चूसने वाले कीटों का आक्रमण होने पर दो मिली लीटर मैलाथिआन को एक लीटर पानी में घोल कर छिड़काव करना चाहिए. यदि कीड़ों का आक्रमण फिर हो जाए तो इसी दवा का फिर छिड़काव करना चाहिए.
- यदि गमलों में उगाए गए पौधों में विषाणु (वाइरस) रोग लग जाए तो उन पौधों को उखाड़ कर नष्ट कर देना चाहिए.
- यदि मिट्टी, रेत और गोबर की खाद के मिश्रण में बी.एच.सी. न डाली हो और दीमक का प्रकोप हो जाए तो गमले में थोड़ी सी बी.एच.सी. डाल कर मिट्टी में मिला देनी चाहिए.
- फल जब पूर्ण रूप से विकसित हो जाएं और कोमल अवस्था में हों तो तोड़ लेने चाहिए अन्यथा वे कठोर हो जाएंगे.
- सब्जियों को सुबहशाम तोड़ना चाहिए.

*गमले में उगाएं हरी मिर्चें या कोई भी मौसमी सब्जी.*

यदि आप उपलब्ध गमलों या अन्य बर्तनों में मिश्रण भर कर मौसम के अनुसार उन के उचित प्रभेदों को उगा कर उन की उचित देखभाल करेंगे तो आसानी से आप को सस्ती, ताजी और पौष्टिक सब्जियां मिल सकेंगी.

—जी.एस. सैनी •

## जीवन के सौ रंग सजनिया

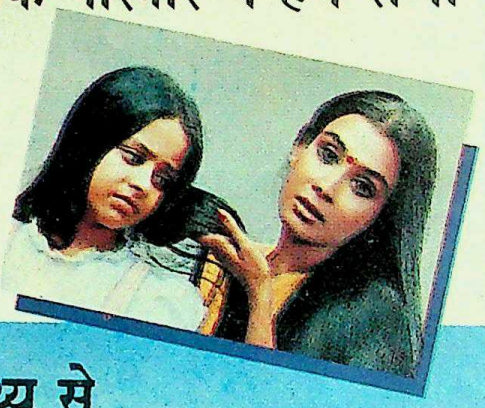
जीवन के सौ रंग, सजनिया
जीवन के सौ रंग,
कुछ हंसते, गाते बासंती
कुछ पतझड़ के अंग,
कुछ बरखा के भीगे धारे,
कुछ सावन के छंद.
कुछ तपती जेठी की दुपहर
कुछ छैंया के संग,
कुछ रातों की मौन अमावस
कुछ पूनम के रंग.
ये कमजोर, या उजियारे
तेरेमेरे अंग.
दोनों मिल कर बांटें आजा,
श्वेत, श्याम सब रंग, सजनिया.

—सुनीति रावत

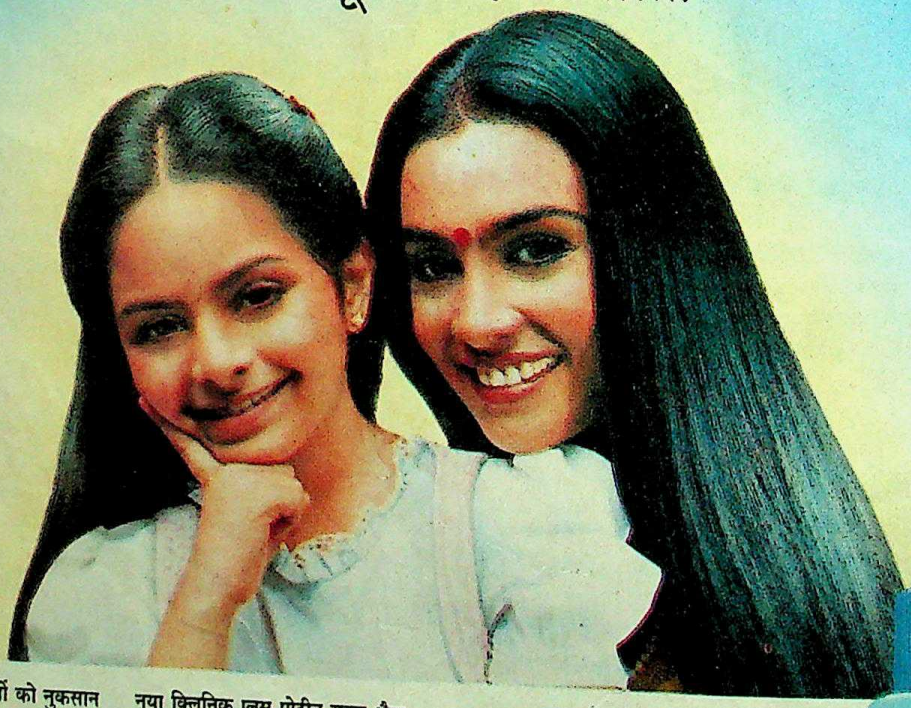
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "काश, मैं पहले जान पाती कि परिवार में हम सभी के बालों को साबुन नुकसान पहुँचा रहा है!"



# "लेकिन अब, उनके बाल स्वास्थ्य से चमकते नज़र आते हैं."
# "और मेरा हृदय गर्व से फूला नहीं समाता."



**साबुन वास्तव में आपके बालों को नुकसान पहुँचा सकते हैं**

ज़रा गौर कीजिए! बालों की देखभाल का सबसे बढ़िया तरीका जो मैं जानती थी, वो था, उन्हें साबुन से धोना और तेल डालना. वो तो मेरी पड़ोसन मीना ने मेरी आँखें खोलीं... उसने बताया कि साबुन तो वास्तव में बालों को नुकसान पहुँचाते हैं. साबुन बालों के कुदरती तेल को धो डालते हैं, जिससे वे खुश्क, छूने में रूखे और बेरौनक-बेजान नज़र आते हैं।

**नया क्लिनिक प्लस प्रोटीन युक्त शैम्पू**

मीना ने मुझे नया क्लिनिक शैम्पू आज़माने की राय दी. इसमें प्रोटीन है, जो किसी साबुन में नहीं. इसलिए सचमुच यह आपके बालों के लिए स्वास्थ्यप्रद है. देखिए न, उसके परिवारवालों के बाल कितने साफ़ और स्वास्थ्य से दमकते नज़र आते हैं।

**स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बाल**

आश्चर्य की बात है! नया क्लिनिक प्लस इतना गुणकारी और गाढ़ा है कि इससे बाल पूरी तरह साफ़ हो जाते हैं. इतना ही नहीं, इसका विशेष फ़ार्मूला बालों को उनके सिरों तक पूरी मज़बूती देने में सक्षम है, जिससे न बालों को नुकसान पहुँचता है और न वे आसानी से टूटते हैं.

बाल मज़बूती से बढ़ते हैं. देखने और छूने में भी ज़्यादा स्वस्थ लगते हैं. उनमें सचमुच स्वास्थ्य की एक विशेष चमक-दमक आ जाती है.

इसके अलावा नया क्लिनिक प्लस इतना सौम्य है कि मैं उसे चाहे जितनी बार इस्तेमाल कर सकती हूँ, यहाँ तक कि बच्चों के बालों के लिए भी.

अपने परिवार को नये क्लिनिक प्लस शैम्पू की विशेष देखभाल अवश्य दीजिए.

और फिर देखिए उनके बाल स्वास्थ्य से कैसे दमकते नज़र आते हैं।

## नया क्लिनिक प्लस

स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बालों के लिए

प्रोटीनयुक्त शैम्पू

2224

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हिन्दुस्तान लीवर लिमिटेड का एक उत्कृष्ट उत्पादन.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मुक्ति के समुद्र में सीपी का बंधन

आज जब कि पश्चिमी संस्कृति की तरफ लोग आकृष्ट हुए जा रहे हैं वहां नारी की स्थिति उस मीन की तरह है जो सागर में रह कर भी अतृप्त है, जो न समुद्र छोड़ कर जा सकती है न वहां रह कर चैन पा सकती है.

क्रोध का जो दावानल मेरे अंदर भड़क रहा है, लगता है फट ही जाएगा. इस क्रोध को दबाते हुए मुझे कितना अरसा हो गया, स्वयं भी याद करने में असमर्थ हूं. आगे बढ़ते हुए जमाने में अपने गुजरे हुए वक्त को याद करना बहुत फालतू लग रहा है.

मेरे पास न आर्थिक स्वतंत्रता है और न मानसिक स्वतंत्रता. पश्चिम में जब हर जगह नारी मुक्ति व बराबरी की बातें होती हैं तो मुझे ये सब बातें थोथी लगती हैं, पुरानी मान्यताओं की तरह. मेरी दुनिया तो सिर्फ इस घर तक ही सीमित है. मेरे मन पंछी को इस परिधि से बाहर उड़ने की इजाजत नहीं है. इस अंधेरी काली रात की भी कोई सुबह होगी? मैं नहीं जानती. लेकिन अब यह सब मैं क्यों सोच रही हूं?

मुझे टुकड़ेटुकड़े अपनी जिंदगी बारबार याद आ रही है. मैं मध्यम परिवार की लड़की थी. बहुत ज्यादा बंधन भी न था. पराया घर ही मेरा अपना घर होगा, यही सोचती रहती थी.

जब इन के साथ संबंध पक्का हुआ तो मैं खुशी से फूली न समाई थी. मेरे पैर जमीन पर ही नहीं पड़ रहे थे. मैं जैसे आकाश में उड़ी जा रही थी. सभी की आंखों में अपने लिए ईर्ष्या का भाव पढ़ कर मन को काफी संतुष्टि मिल रही थी.

मेरी सभी सहेलियां कह रही थीं, "ओह! अब तो तुम उड़ कर सात समुद्र पार चली जाओगी. खापी लो जो कुछ अच्छा लगे. फिर तो पराए देश जा कर क्या पता कैसा लगे."

मैं मन ही मन कल्पना कर रही थी. कैसा परिवेश होगा? कैसे लोग होंगे? पाठ्य पुस्तक में पढ़े हुए देशों व नगरों को स्वयं भी देख सकूंगी. ऐसा सोच कर मैं रोमांचित हो उठती थी.

वहां जा कर क्याक्या करूंगी, यह सवाल बारबार मेरे मन में आता था. यहां तो सभी महिलाओं (बहुओं) को बड़ेबूढ़ों के शासन में ही रहते देखा था. उन की सब इच्छाएं अंदर ही अंदर दब कर रह जाती थीं. वे सभी इस बात को भूल चुकी थीं कि उन का भी कोई स्वतंत्र अस्तित्व है. किसी की चाची, किसी की मामी या किसी की बहू के नाम से ही पहचान बाकी रह गई थी.

मैं सोच रही थी कि पश्चिम में तो महिलाओं के प्रति काफी उदार दृष्टिकोण होगा. अतः मैं अपना व्यक्तित्व भी कायम रखने में सफल रहूंगी. वैसे भी अकेले ही रहूंगी. सास व ननदों का शासन न होगा. मेरे पति को यहां रहते हुए काफी समय हो चुका था. उन के विचार तो अवश्य भिन्न होंगे. यहां भारत में तो पुरुषों में महिलाओं पर शासन करने की प्रवृत्ति रहती है. पर यह तो अवश्य ही अन्य लोगों से भिन्न होंगे.

हवाई जहाज में बैठते समय मेरा मन कुछ उदास व कुछ खुश था. नई जगह पहुंचने की उत्सुकता ने सब नजदीकी रिश्तों के छूटने के दुख को कम कर दिया था. मैं अपने पति के साथ लंदन पहुंच गई.

शुरू में मैं ने सोचा कि हम दोनों दो मित्रों की तरह अपना जीवन आरंभ करेंगे. मैं पूर्ण रूप से इन की सहयोगिनी बन कर रहूंगी. परंतु यथार्थ व कल्पना में काफी अंतर होता है.

बहुत जल्दी ही मेरी समझ में आ गया था कि मेरी दशा भी सामान्य भारतीय स्त्रियों से ज्यादा अलग नहीं थी.

बराबरी की बात तो सोचना ही व्यर्थ

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था. घर में वही सब होता जो मेरे पति चाहते. मुझे वही करना होता जो इन्हें पसंद हो. घर को कैसे सजाना है, परदों का रंग कैसा हो, ये सब भी मेरे पति ही तय करते. एक बार भी इन्होंने यह जानने का कष्ट नहीं किया कि मैं क्या चाहती हूं. मैं अपने मन की बात किसी से कह भी तो नहीं सकती थी.

इन का प्रिय शौक था पैसा जोड़ना. आर्थिक रूप से सुदृढ़ होना मैं भी चाहती थी. परंतु हर समय बचत की सोचते रहना भी कहां की अक्लमंदी है. समय के हिसाब से इच्छाएं भी बदलती रहती हैं. आज जो कुछ करने का मन है, वह कल भी होगा, यह कौन कह सकता है? हर समय भविष्य की चिंता करतेकरते वर्तमान को पूरी तरह से नकार देना भी तो उचित नहीं.

इन्होंने मुझे समझाया कि अभी हमें बच्चों के झंझट में नहीं पड़ना चाहिए. यही समय है, हम को पहले अपना मकान बना लेना चाहिए. पहले सभी भौतिक सुखसुविधाओं को जुटा लेना आवश्यक है. अतः मैं भी कोई नौकरी ढूंढ़ लूं. अभी हम लोगों को अपने खर्चों में कटौती करनी चाहिए.

कैसा शख्स था यह जो संतान को खर्चों के नजरिए से देख रहा था? क्या मानसिक सुख व संतोष भौतिक सुखों के समक्ष तुच्छ हैं?

मैं ने अंगरेजी तो अपनी शिक्षा के दौरान पढ़ी ही थी, बोलने का अभ्यास यह घर पर ही कराते रहते थे.

मैं इन की बातों से सहमत हो गई थी क्योंकि मैं अपनेआप को एक अच्छी जीवनसंगिनी सिद्ध करना चाहती थी. आखिर मैं ने एक नौकरी तलाश कर ही ली. उस समय नौकरी करने में ज्यादा कठिनाइयां भी न थीं. बच्चों की जिम्मेदारी न होने के कारण मैं इस दोहरी जिम्मेदारी को भलीभांति उठा सकती थी.

मन के अंदर संतोष था कि जीवन की राहों में इन का साथ दे रही हूं. मगर मेरे संतोष से ही क्या हो सकता था? इन को भी तो मेरे काम से खुशी होनी चाहिए.

भारतीय पतियों की यही विडंबना है कि वे नए परिवेश में अपनेआप को तो जरा भी बदलना नहीं चाहते हैं, लेकिन पत्नियों से उम्मीद करते हैं कि वे परंपरागत तरीके की आज्ञाकारी भारतीय पत्नी भी बनी रहें और विदेशी स्त्रियों की तरह चुस्त और आधुनिक भी रहें. अपनी तुलना तो ये कभी भी यहां के पुरुषों से करवाना पसंद नहीं करते हैं, मगर स्त्रियों की तुलना बराबर करते रहते हैं, बिना यह सोचे कि उन के दिल पर क्या गुजर रही होगी.

''तुम्हें तो जरा भी शऊर नहीं है कपड़े पहनने का. यहां महिलाओं को देखा है, कितनी सजग हैं अपने व्यक्तित्व के बारे में. हर समय सजीधजी व चुस्त रहती हैं. कितनी अच्छी तरह से अपने विचारों को व्यक्त कर सकती हैं. किसी भी विषय पर धुआंधार भाषण दे सकती हैं.''

मेरे अंदर से चीखने की आवाज आती है. 'क्या हम अपने विचारों को प्रकट करने में स्वतंत्र हैं? हमारी सभी सोचों पर तो तुम्हारी स्वीकृति या अस्वीकृति की अदृश्य मुहर लगी है. तुम्हारी पसंद व नापसंद के बारे में तो हम खूब अच्छी तरह से जानती हैं. परंतु क्या तुम ईमानदारी से बता सकते हो कि मेरी पसंद क्या है?

'अगर नहाने में जरा भी देर हो जाए तो तुम्हें फजूल वक्त बरबाद करना लगता है. सौंदर्य प्रसाधनों का खर्च भी तुम्हें व्यर्थ लगता है. ब्लाउज तक मुझे तुम्हारी ही पसंद के पहनने होते हैं. कुहनी तक की बांहें. पेट जरा भी नहीं दिखाई देना चाहिए. यहां पर तो मुझे कोई भी महिला ऐसी दिखाई नहीं देती जो अपने पति की मरजी के अनुसार रहती हो.

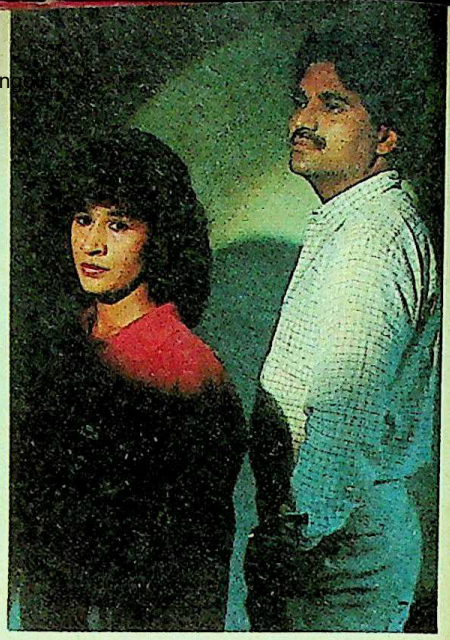
'मेरे दफ्तर में मेरी महिला दोस्त बताती है कि वह अपनी तनख्वाह की एक बड़ी राशि अपने सौंदर्य प्रसाधन पर खर्च करती है तो मैं टुकुरटुकुर उस का मुंह देखने लगती हूं. तुम अपने कपड़ों पर तो कितना ही पैसा खर्च कर सकते हो. लेकिन मेरी जरूरत भर का सामान खरीदने में तुम्हारी भौंहें टेढ़ी हो जाती हैं. तुम्हारी ये दोहरी मान्यताएं मेरी समझ से परे हैं.

'अपनी ये चीखें मैं स्वयं सुन सकती हूं. जानती हूं प्रश्न पूछने का कोई अधिकार ही नहीं है मुझे. मेरे सभी प्रश्न मेरे अंदर ही घुट कर रह जाते हैं. तुम मुझ में आत्मविश्वास जगाने की जगह हीनता की ग्रंथि से ग्रसित करते जा रहे हो.'

'अब तो घर खरीदे हुए भी पांच वर्ष बीत चुके हैं. मैं मातृत्व की जिम्मेदारी चाहती हूं. पर अब तुम्हारा कहना है कि हमें वाल पेपर बदलना है, दरवाजों को पेंट करवाना है. अतः तुम अपनी नौकरी जारी रखो.

मेरे कमाए हुए पैसे पर मेरा ही अधिकार नहीं है. यह कैसी आर्थिक स्वतंत्रता है? जैसा देश वैसा भेष कहना आसान है. मगर इसे सार्थक करना बहुत मुशकिल है. ये सभी परिभाषाएं केवल पुरुषों पर ही लागू होती हैं. हम स्त्रियों के लिए तो वही पुरानी सड़ीगली मान्यताएं ही रह गई हैं. हम स्त्रियां सदा दूसरे दर्जे के इनसानों में ही गिनी जाती रहेंगी. वही दूसरों से बातबात पर तुलना, चाहे दूसरों की रुचि व मेरी रुचि में जमीन आसमान का अंतर हो.

'पुरुष यह क्यों नहीं सोचना चाहते कि हर व्यक्ति के पालनपोषण में भिन्नता होती है. परिवार का तरीका अलग होता है. जब दो



*पुरुष प्रधान समाज में नारी की नियति है कि पुरुष से दब कर रहे, और यह प्रवृत्ति अन्य देशों में सरलता से देखी गई है.*

भाइयों व दो बहनों की आदतें समान नहीं हो सकतीं तो दूसरे देशों में रहने वाली महिलाओं की व मेरी आदतें एक जैसी कैसे हो सकती हैं?'

नारी स्वतंत्रता के नाम पर यहां जो स्त्रियां शराब व सिगरेट का सेवन धड़ल्ले से करती हैं, उस पर तुम्हारा ध्यान क्यों नहीं जाता है. तब तो पश्चिम व पूरब की सभ्यता तुम्हें अलगअलग दिखाई देती है और तुम आसानी से इस विषय को टाल देते हो. तुम्हारी ये सब दोहरी नीतियां अपने हिसाब से ही बनाई गई हैं.

मैं चाह कर भी यह सब तुम से नहीं पूछ पा रही हूं, क्योंकि इस में मेरी ही विवशता है. मुझे वही शिक्षा मिली है जो सदैव प्राचीन काल से ही स्त्रियों को पुरुषों से निम्न मानती आई है. मैं हर समय यही सब पढ़तेसुनते इसे सच मानने लगी हूं. सभी को खुश रखना ही मेरा धर्म है.

'इसी में व्यस्त हो कर मैं अपने बारे में कभी सोच ही नहीं पाई. पता नहीं, कहां पर गलती हो गई. अब चाहते हुए भी मैं खुद को बदल पाने में असमर्थ हूं. मेरी सारी आकांक्षाएं समाप्त हो गई हैं. बदले में मुझे क्या मिला? सिर्फ मानसिक शोषण.'

'यातनाएं सिर्फ शारीरिक ही नहीं, मानसिक भी होती हैं. काश, मैं ने तुम्हारा कहा न माना होता तो आज मेरे पास भी प्यारेप्यारे चहकते हुए बच्चे होते. परंतु अब यह सब सोचने से क्या लाभ? मुझ से ज्यादा अच्छी स्थिति तो भारत में हमारे परिवारों की स्त्रियों की है. वे कम से कम अपनी मरजी की तो स्वयं मालिक हैं. अपनी इच्छानुसार जो कुछ करना चाहती हैं, करती हैं. मैं ने तुम्हें खुश रख कर भी क्या पाया? न तुम्हीं को पूर्णतः खुश कर पाई और न स्वयं को ही.'

*—नीलिमा गुप्ता*●

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौंदर्य समस्याएं

प्रश्न: मेरी जांघों के पास मैल सा जमा लगता है जो शायद बचपन में ध्यान न देने के कारण है, पर अब साबुन से नहीं छूटता क्या करूं?

**उत्तर: जांघों के पास का भाग काफी संवेदनशील होता है. बहुत अधिक रगड़रगड़ कर साफ करने पर निशान पड़ने का भय रहता है. इसलिए आप उबटन बना कर हलके हाथों से मलें. यदि वैक्सिंग करती हों तो वैक्स लगी पट्टी को मैल वाले हिस्से पर रख कर त्वचा को भली प्रकार खींच कर पट्टी खींचें, कुछ फर्क पड़ेगा.**

●

प्रश्न: मेरे नाखूनों के पीछे वाली त्वचा एकदम काली सी होती जा रही है, जिस के कारण हाथ भी भद्दे लगते हैं?

**उत्तर: सप्ताह में एक बार हाथों की मालिश अवश्य करें. रोज सोने से पूर्व गुनगुने जैतून के तेल में पांच मिनट तक हाथ डुबोएं. नेलपालिश अच्छी किस्म की आवश्यकता होने पर ही इस्तेमाल करें.**

●

प्रश्न: गृहशोभा में आप ने बालों में मेहंदी लगाने का सुझाव दिया था. बाजार में मिलने वाली मेहंदी के बजाए अगर मैं मेहंदी के ताजा पत्तों को पीस कर उस में बताया गया मिश्रण मिला कर लगाऊं तो कोई परेशानी वाली बात तो नहीं है?

**उत्तर: हर घर में ताजा मेहंदी उपलब्ध नहीं होती, इसलिए मेहंदी पाउडर ही बताया जाता है. पत्ते पीस कर लगाने से रंग बहुत अच्छा आता है. इस में कोई परेशानी वाली बात नहीं है, सिवाए पीसने के.**

●

प्रश्न: मेरे बाल एकाएक झड़ने लग गए हैं. बहुत परेशान हूं. कई शैंपू बदल कर देख लिए. सिर में तेल भी लगाने लगी हूं क्या करूं?

**उत्तर: बदलते मौसम में अधिकतर इस तरह की समस्याएं सामने आती हैं. परंतु आप के बाल झड़ने का एक कारण शैंपू का बारबार बदलना भी हो सकता है. ध्यान दें, सिर धोने के बाद बालों को तौलिए से झाड़े नहीं. ऐसा करने से बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं. गीले बालों में कंघी न करें. भोजन में प्रोटीन व विटामिन 'बी' वाले पदार्थ अधिक लें. चिंताओं से दूर रहें.**

●

प्रश्न: मैं 20 वर्षीया विवाहिता हूं. मेरा कद पांच फुट पांच इंच है मेरे नितंब उभरे हुए नहीं हैं. इस कारण साड़ी बंधी अच्छी नहीं लगती. मैं गर्भवती हूं, हील भी नहीं पहन सकती हूं.

**उत्तर: प्रसूति के बाद आप थोड़ी हील पहन सकती हैं. उस से भी फर्क पड़ेगा. अभी आप मांड लगी सूती साड़ियां तथा आरगैंडी, नायलान, आरगैंजा आदि की साड़ियां मौसमानुकूल पहन सकती हैं. पिछली तरफ से साड़ी को बहुत कस कर न बांधें, पीछे से पल्लू भी हलका ढीला छोड़ें.**

●

प्रश्न: मैं 22 वर्षीया युवती हूं. मेरे गाल बहुत भारी हैं, जिस के कारण चेहरा भारी लगता है, क्या कोई समाधान है?

**उत्तर: फूले गालों को कम दिखाने के लिए आप कानों से कुछ आगे को गिरते व चेहरे के दोनों ओर फैलाव लेते हुए से बाल कटवा लें या केशसज्जा ही कुछ ऐसी करें. गालों के उभारों पर ब्लशर बिलकुल ऊपर न लगाएं, कुछ साइड में ही लगाएं.**

●

प्रश्न: मेरे निचले होंठ के बिलकुल नीचे लहसुन की फांक जितना लाल सा निशान है, जिस की वजह से मेरा होंठ बहुत मोटा लगता है. कोई उपाय बताएं.

**उत्तर: यदि यह निशान ही है तो चेहरे पर फाउंडेशन लगाने के बाद इस हिस्से पर कुछ गहरी फाउंडेशन लगाएं, फिर कांपैक्ट से अंतिम रूप दे कर इस निशान को कुछ हद तक छिपा लें. जब लिपस्टिक लगाएं तो निशान से अलग रंग की गहरी लिपस्टिक ही लगाएं.** -सौंदर्य विशेषज्ञा ●

प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञा द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है: गृहशोभा, ई-3, ग्रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055

आँखें प्रकृति की देन हैं
इनको सुन्दर और सुरक्षित रखिए।

सिनेरेरिया श्वाबे

आँखों की सुरक्षा के लिए होम्योपैथिक फार्मूला

सभी बड़े केमिस्टों से उपलब्ध

इसका निरन्तर प्रयोग आपकी आँखों को साफ और स्वस्थ बनाये रखता है।

डा. विलमर श्वाबे द्वारा पश्चिमी जर्मनी में निर्मित तथा पैक किया गया।

SCHWABE

Schwabe
विश्वसनीय नेत्ररक्षक


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# होमवर्क

व्यंग्य • मसरूर अहमद

**अपने अब्बू की बात मान अम्मी की बात मैं न मानी, दोनों के नजरिए में अलगअलग अर्थ थे गृहकार्य के, और इसी का जो एक नया रूप मुझे ससुराल में देखने को मिला, उस का तो जवाब ही नहीं है.**

बावर्चीखाने में खीर पकाने की सारी सामग्री मौजूद थी. दूध, चावल, शक्कर, केवड़ा, बादाम, पिस्ता और चांदी के वरक सभी कुछ मेरे सामने रखा था और उन सब के बीच मैं अपनी किताब लिए हुए उस में खीर पकाने की विधि ढूंढ रही थी.

जीवन में पहली बार बावर्चीखाने का रुख किया था, क्योंकि मैं तो इस के नाम से ही बिदकती थी. मेरा खयाल था कि खाना पकाना तो जाहिल, गंवार लड़कियों को सीखना चाहिए. पढ़ीलिखी लड़कियों को इस से क्या काम? ये विचार मुझे कहीं और से नहीं, अपने घर से ही मिले थे.

मैं एक औसत परिवार की नाजनखरों से पली इकलौती बेटी थी. लाड़प्यार ने मुझे बचपन से ही अव्वज दर्जे की आलसी और कामचोर बना दिया था. मुझे याद नहीं जो मैं ने अपने छोटे भाई गुड्डू का कोई काम अपने हाथ से किया हो. बल्कि उस से ही अपनी सेवा करवाती रहती, "गुड्डू, जरा एक गिलास पानी पिला दो."

वह अपनी झल्लाहट को दबा कर मुझे चिढ़ाने के लिए मुसकरा कर कहता, "बाजी कभी तो उठ कर स्वयं ही पी लिया करो. डाक्टर कहते हैं, ज्यादा बैठे रहने से सेहत खराब हो जाती है."

मैं तुरंत अब्बू से शिकायत करती, "देखिए न अब्बू, गुड्डू मेरा जरा भी काम नहीं करता है."

अब्बू से पहले अम्मी बोल पड़तीं, "ठीक ही तो कह रहा है. क्या तुम खुद अपना काम नहीं कर सकतीं?"

"बहुत सिर चढ़ा रही हो तुम अपने बेटे को" अब्बू अम्मी पर क्रोधित हो उठते.

"मैं क्या सिर चढ़ाऊंगी? सिर तो तुम चढ़ा रहे हो अपनी लाड़ली को. अब तो यह हाल हो गया है कि साहबजादी उठ कर पानी भी नहीं पी सकती." अम्मी और अब्बू में नोकझोंक होने लगती और मैं स्वयं उठ कर पानी पी लेती.

कभीकभी अम्मी कहतीं, "मैं तो यही सोचसोच कर परेशान होती हूं कि इस आलसी से शादी कौन करेगा?"

"तुम्हें चिंता करने की आवश्यकता नहीं है. अरे, मेरी बेटी इतनी खूबसूरत है कि उस के लिए रिश्तों की कतार लग जाएगी." अब्बू को मेरी सुंदरता पर बहुत गर्व था.

"और रिश्ता लाने वालों को जब पता चलेगा कि साहबजादी घरेलू कामों में एकदम कोरी है, तब क्या होगा?" अम्मी गुस्से से बोलतीं.

"अरे, हम उस की शादी जाहिलगंवारों में करने नहीं जा रहे हैं. अभी तो हमें अपनी बेटी को खूब पढ़ानालिखाना है. उस के बाद शादी के बारे में सोचेंगे. और जब हमारी बेटी पढ़लिख जाएगी, तब उस की शादी ऐसी जगह करेंगे, जहां दसियों नौकरानियां पहले से ही मौजूद हों."

अब्बू की बातें सुन कर मैं दिल ही दिल में बहुत प्रसन्न होती.

"और बाजी अगर फेल हो गईं तो?" गुड्डू बीच में ही बात काट कर कहता. और मैं उसे मारने को दौड़ती. गुड्डू मुझे सताने के लिए दौड़ता जाता और साथ ही साथ मुझे छेड़ता भी जाता, "बाजी, आप रोज इसी तरह दौड़ा कीजिए. इस से खाना जल्दी हजम हो जाया करेगा."

पढ़नेलिखने के मामले में मेरा जेहन बहुत कमजोर था. यह बात अलग थी कि फिल्मी गाने बहुत जल्दी याद हो जाते थे लेकिन अब्बू

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की इच्छा थी कि मैं खूब पढ़लिख जाऊं और मैं भी अब्बू की इच्छा पूरी करने के लिए हर समय किताबें खोले बैठी रहती. इस में भी फायदा ही था. इस प्रकार मुझे अब्बू की पूरी सहानुभूति प्राप्त हो गई थी और घरगृहस्थी के कामों से पूरी तरह छुटकारा मिल गया था. अब्बू बेचारे यही समझते कि उन की लाड़ली बेटी बड़ी मेहनत कर रही है.

कालिज से आते ही मैं गृहकार्य के बहाने अपनी किताबें निकाल लाती और साथ ही ट्रांजिस्टर भी, ट्रांजिस्टर बजता रहता और मैं गृहकार्य करती रहती. अम्मी आवाज देतीं. "फरह, जरा जल्दी से चावल धो लाओ."

"अम्मी मैं पढ़ाई कर रही हूं." मैं टाल देती.

"अरे, जरा सा तो काम है, कर दो. पढ़ाई फिर कर लेना."

मैं गुस्से से उठती और चावल धोने लगती.

अगर ऐसे में अब्बू आ जाते तो मैं बहुत खुश होती. आते ही पूछते, "फरह, यह क्या? अम्मी कहां है तुम्हारी?" वह आश्चर्य से कहते.

"जी, बावर्चीखाने में."

अब्बू फौरन बावर्चीखाने में जा घुसते और अम्मी को डांटने लगते, "शाहीना, तुम से कितनी बार कहा है कि फरह से घर का काम न लिया करो. बेचारी वैसे ही कितनी मेहनत कर रही है."

अम्मी झुंझला कर कहतीं, "मैं तो बाज आई ऐसी पढ़ाई से. लड़की इतनी बड़ी हो गई है और आप के लिए वह अभी तक बच्ची ही है. जरा सा काम नहीं कर सकती."

और जब मैं शाम को गृहकार्य कर के उठती, तब तक तीनचार फिल्मी गीत मुझे याद हो गए होते. और एक दिन फिल्मी गीत याद करने का परिणाम मेरे सामने आ गया.

उस दिन मैं अपने कमरे में लेटी थी. ट्रांजिस्टर से बजते फिल्मी गीत मेरे कानों में रस घोल रहे थे. अम्मी रोज की भांति घर के कार्यों में लगी थीं कि तभी गुड्डू दौड़ता हुआ आया. उस के हाथ में अखबार था. और मुख पर प्रसन्नता झलक रही थी.

घर में आते ही उस ने मुझे आवाजें देनी शुरू कर दी थीं, "अरे, बाजी, कहां हो"

गुड्डू की आवाज सुन कर मैं ने ट्रांजिस्टर बंद कर दिया. उस के हाथ में अखबार देख कर मुझे याद आया कि आज तो मेरी परीक्षा का परिणाम निकलने वाला था.

"क्या, क्या... हुआ गुड्डू?" मैं ने बेचैनी से पूछा, "बहुत जल्दी है." वह मुसकराया, "बता देंगे. लेकिन पहले एक वादा करना होगा."

"वादा, कैसा वादा?"

"यही कि आप मुझे मिठाई खिलाएंगी."

मैं गुड्डू के हाथ से अखबार छीनने के लिए झपटी, लेकिन वह मुझ से अधिक चालाक निकला, अखबार दूर हटाते हुए बोला, "जाइएजाइए, अखबार आप को नहीं मिलेगा, पहले वादा कीजिए."

"गुड्डू मैं तुझे मार बैठूंगी." अम्मी भी आशा के विपरीत गुड्डू पर बरस पड़ीं. "पहले वादा." वह उसी तरह अकड़ से बोला.

"वादा" मैं ने कहा और अखबार उस के हाथ से छीन लिया.

अखबार में मेरा रोल नंबर तो कहीं था ही नहीं. मैं ने ध्यान से एकएक नंबर देखा, लेकिन मेरा रोल नंबर न मिल सका.

"गुड्डू मेरा रोल नंबर कहां है?" मैं ने खोए हुए लहजे से पूछा.

वह जोर से हंसा, "इसी लिए तो कह रहा था कि मिठाई खिलाइए. अब आप को दिनरात किताबों में सिर खपाने से छुटकारा मिल गया. "आप आराम से बैठ कर गीत याद कीजिए, क्योंकि आप फेल हो चुकी हैं."

मैं ने क्रोध में आ कर अखबार की धज्जियां उड़ा डालीं और फूटफूट कर रोने लगी.

अनुत्तीर्ण होने के बाद पढ़ाई में मेरी थोड़ीबहुत जो रुचि थी, वह भी समाप्त हो गई थी. फिर भी अब्बू की इच्छा के आगे मुझे झुकना पड़ा. यद्यपि अम्मी की बिलकुल इच्छा नहीं थी कि मैं अब कालिज जाऊं.

मैं पहले की भांति कालिज जाती रही. मेरी सारी सहेलियां मुझ से एक कक्षा आगे हो गई थीं. इस से मुझे बड़ी शर्म महसूस होती.

मुझे दोबारा कालिज जाते हुए महीना भी न गुजरा होगा कि मेरा रिश्ता आ गया.

फरहाद किसी सरकारी दफ्तर में नौकरी करते थे. मेरी तरह वह भी औसत घराने से संबंधित थे.लेकिन हम लोगों के लिए उन का परिवार बिलकुल अजनबी था.

फरहाद का परिवार अब्बू को हर प्रकार से उचित लगा था. फिर अब्बू की भांति उन्हें भी शादी की जल्दी नहीं थी. इसलिए सिर्फ मंगनी कर दी गई.

मैं पहले की भांति कालिज जाती रही. इस बार मैं बहुत मेहनत कर रही थी. परंतु इस सब के बावजूद जब मेरा परिणाम सामने आया तो पहले की तरह इस बार भी मैं अनुत्तीर्ण हो गई थी.

अनुत्तीर्ण होने के बाद जब मेरा कालिज जाना बंद हो गया, तब फरहाद के घर वाले शादी के लिए जल्दी करने लगे.

मंगनी के बाद हमारे और फरहाद के बीच झिझक का परदा किसी हद तक उठ चुका था. वह अकसर हमारे घर आते जाते रहते.

जिस दिन मैं बारहवीं कक्षा में दोबारा अनुत्तीर्ण हुई थी, उस दिन भी वह हमारे घर आए थे.

"मुबारक हो, फरह साहिबा" वह मुसकरा कर बोले.

"क्या आप मेरा मजाक उड़ा रहे हैं?" मैं चिढ़ गई थी.

"सवाल ही पैदा नहीं होता, मैं तो आप को फेल होने की मुबारकबाद दे रहा हूं."

"यह मजाक नहीं तो और क्या है? भला फेल होने की कहीं मुबारकबाद दी जाती है?"

"क्यों नहीं? आप शायद नहीं जानतीं कि मुझे फेल हो जाने वाली लड़कियां ही ज्यादा अच्छी लगती हैं," वह ठंडी सांस ले कर बोले.

"क्या?" मैं ने आश्चर्य से उन की ओर देखा.

"यकीन मानिए, मैं इतने दिन से आप के फेल हो जाने की प्रतीक्षा कर रहा था. पिछले साल भी आप फेल हुई थीं. तभी मैं ने आप का नाम अपनी डायरी में लिख लिया था.

"बकवास," मैं ने बुरा सा मुंह बनाया.

"यकीन कीजिए, सच कह रहा हूं. खैर, अब आप को यकीन कहां आएगा. आप को तो तभी विश्वास होता, जब आप इस बार उत्तीर्ण हो जातीं और मैं आप के साथ मंगनी तोड़ देता."

"लेकिन...लेकिन ऐसा क्यों?" मैं उत्सुकता से बोली.

"हां, अब आप ने ढंग की बात पूछी है. तो सुनिए, मेरा खयाल है कि वही लड़कियां फेल होती हैं, जो घर के कामों में दिलचस्पी रखती हैं और अपनी मां का हाथ बंटाती हैं."

मैं आश्चर्य से आंखें फाड़े सुन रही थी. इस से पूर्व ऐसे अनोखे विचार मैं ने कभी नहीं सुने थे.

"और उत्तीर्ण होने वाली लड़कियां?" मैं ने धीमे स्वर में पूछा.

वह जैसे एकदम क्रोधित हो उठे, "हुंह. अव्वल दर्जे की आलसी और कामचोर होती हैं. पढ़नेलिखने के सिवा उन्हें और किसी चीज में रुचि नहीं होती. घर के कामों में हाथ बंटाना वह अपना अपमान समझती हैं. आप ही सोचिए कि जब दिनभर किताबों में दिमाग खपाती रहेंगी तो क्या पास नहीं होंगी? और उस पर सितम यह है कि वे पढ़लिख कर इतनी घमंडी हो जाती हैं कि अपनेआप को न जाने क्या समझने लगती हैं." फिर वे मेरी ओर देखते हुए बोले, "मैं गलत तो नहीं कह रहा न?"

"नहीं, आप बिलकुल सच कह रहे हैं." मैं ने कह तो दिया परंतु दिल ही दिल में मुझे फरहाद पर बहुत तरस आ रहा था कि उन का खयाल कितना गलत था.

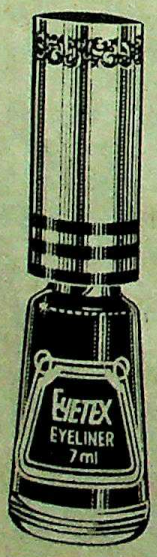
शादी होने में केवल दो महीने रह गए थे. सारी तैयारियां हो चुकी थीं. लेकिन जैसा कि अब्बू सोचते थे कि मेरी ससुराल में दसियों नौकरानियां होंगी, ऐसा वहां कुछ नहीं था. घरगृहस्थी का सारा काम मेरी सास स्वयं अपने हाथों से करती थीं और शादी के बाद स्पष्ट था कि मुझे भी करना पड़ेगा. परंतु मैं तो इस में बिलकुल कोरी थी.

खाना बनाने के मामले में मेरी योग्यता की सीमा बस इतनी थी कि किसी न किसी प्रकार आमलेट बना लेती थी. वह भी बहुत मजबूरी में मैं ने इसलिए सीख लिया था कि विद्यालय में गृहविज्ञान की प्रयोगशाला में परीक्षा देते समय मुझे अध्यापिकाओं के सामने खाली चाय


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सिर्फ़ आपकी आँखों के लिए!




## आइटेक्स
### आइलाइनर

आपकी आँखों को
मोहक चमक देनेवाला — आइलाइनर;
न फैले न तड़के.
ज़रूरत न होने पर आसानी से निकले.

Imageads 2627-HIN.

**आइटेक्स**
48 वर्षों से भी अधिक से...विश्वास का प्रतीक.

अरविन्द लेबोरेटरीज़, मद्रास 600 033.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परोसते हुए बड़ी शर्म महसूस होती थी.

जहां दूसरी लड़कियां परीक्षा से पूर्व नएनए व्यंजनों के विषय में विचारविमर्श करतीं, वहां मैं सब से अलगथलग बैठी रहती.

शादी के दिन निकट आते जा रहे थे. इस के साथ ही मेरी चिंता भी बढ़ रही थी. 'कैसे सब करूंगी?' यही सोचसोच कर परेशान होती.

एक दिन तंग आ कर मैं ने डरतेडरते अम्मी से कहा, "अम्मी, मुझे खाना बनाना सिखा दीजिए."

"क्यों? क्या करोगी सीख कर. नौकरानी खुद ही बना दिया करेगी." अम्मी ने व्यंग्य किया.

"मेरी अच्छी अम्मी सिखा दीजिए न."

"काश, तुम ने यही पहले सोचा होता. खैर, अब भी कुछ नहीं बिगड़ा है. बहुत कुछ सीख जाओगी." अम्मी बोली.

शाम को मैं बावर्चीखाने में बैठी आटा गूंधने का असफल प्रयास कर रही थी. पास ही अम्मी बैठी हुई मुझे निर्देश दे रही थीं. आटा बुरी तरह मेरी उंगलियों से चिपक रहा था, जिस से मुझे बहुत उलझन हो रही थी. जी चाह रहा था कि सब कुछ छोड़ कर भाग खड़ी होऊं. परंतु मजबूर थी. अब तो यह सब करना ही था.

"फरह, अरे भई फरह." अब्बू की आवाज सुन कर मैं चौंक पड़ी. पहले मैं अब्बू की आवाज सुन कर ही दौड़ पड़ती थी. लेकिन इस समय क्या करती, चुपचाप काम करती रही. अब्बू मुझे पुकारते हुए अंदर ही आ गए.

"अरे, आज तो हमारी बेटी बड़ी मेहनत कर रही है. अरे, जरा यहां तो आओ. देखो, मैं तुम्हारे लिए क्या लाया हूं?"

मैं उठने को हुई परंतु अम्मी ने डांट दिया. फिर वह अब्बू से बोलीं, "क्या है? लाओ, मुझे दे दो. फरह इस वक्त काम कर रही है."

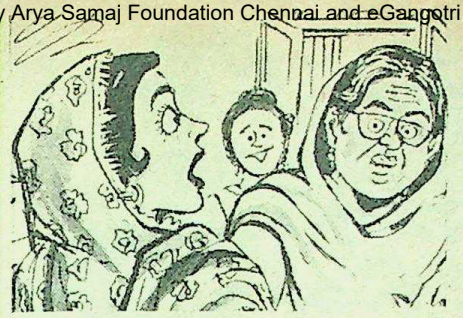
"अरे, उसी के काम की तो चीज लाया हूं. बुलाओ उसे." मैं हाथ धो कर पहुंची तो अब्बू ने मेरी तरफ एक पैकेट बढ़ा दिया.

"क्या है इस में?" मैं ने पूछा.

"खुद देख लो."

पैकेट खोला तो मेरी खुशी की सीमा न रही. उस में एक किताब थी, जो अनेक प्रकार के व्यंजन बनाने की विधियों से भरी पड़ी थी. रोटी बनाने से ले कर तरहतरह के विदेशी खाने बनाने तक की तरकीबें उस में लिखी थीं. पढ़ कर मैं खुशी में झूम उठी. और दिल ही दिल में उस व्यक्ति की प्रशंसा करने लगी, जिसे सब से पहले इस प्रकार की किताब लिखने का विचार आया होगा. वास्तव में उस ने ऐसी किताब लिख कर हम जैसी लड़कियों पर बहुत उपकार किया था. अब मेरी हर चिंता दूर हो चुकी थी.

मैं ने अम्मी से खाना बनाने का प्रशिक्षण लेना बंद कर दिया, क्योंकि अब तो मेरे हाथ में ऐसी किताब आ गई थी, जिस में ऐसीऐसी



व्यंजन विधियां लिखी हुई थीं जो अम्मी सपने में भी नहीं बना सकती थीं.

अब मैं किताब हाथ में लिए दिनरात उसी में खोई रहती.

शादी के बाद एक महीना तो जैसे पंख लगा कर उड़ गया. कुछ करना ही नहीं पड़ता था. मैं आराम से अपने कमरे में लेटी किताबों की दुनिया में खोई रहती.

"यार, कहां इन झूठीसच्ची कहानियों में दिमाग खपाती रहती हो? चलो न, कहीं बाहर घूम कर आते हैं." एक दिन फरहाद बोले.

"कहां?" मैं ने किताब से नजरें उठाए बिना ही पूछा.

"एक बहुत अच्छी फिल्म लगी है." फरहाद मेरी आंखों में झांकते हुए कहते, "तुम्हारे साथ देखूंगा तो फिल्म का मजा दोगुना हो जाएगा."

"चलिए हटिएजी, सारी कहानी का मजा किरकिरा कर दिया." मैं नखरे दिखाती.

"कोई बात नहीं, मैं अकेले ही चला जाऊंगा." वह ठंडी सांस ले कर उठ खड़े होते.

मैं हैरान हो कर उन की तरफ देखती. फिर जल्दी से किताब फेंक खड़ी हो जाती, "ठहरिए, मैं भी चल रही हूं."

"हा...हा...हा..." वह ठहाका लगा कर हंस पड़ते, "मेरे साथ नखरे नहीं चलेंगे." शादी के बाद का यह महीना तो ऐसे बीत गया कि कुछ पता ही न चला. फिर वह दिन भी आ गया, जब मुझे खाना बनाने के मामले में अपनी योग्यता का परिचय देना था.

उस दिन सुबह ही मेरी सास मुझ से बोलीं, "बहू इस घर पर अब तुम्हारा ही अधिकार है. आज से मैं तुम्हें सारी जिम्मेदारी सौंप रही हूं. आज घर में मेहमान आ रहे हैं. तुम सब के लिए अपने हाथ से बढ़िया सी खीर बनाओगी, समझीं."

"मैं?" मैं सकुचा कर बोली.

"हां...हां...क्या बात है?"

"जी...वह...आप मेरे घर से खाना बनाने वाली किताब मंगवा दीजिए."

"तुम किताब देख कर खाना बनाती हो?" वह आश्चर्य से बोलीं.

"जी...वह...बात यह है कि किताब में देख कर खाना ज्यादा अच्छा बनता है." मैं ने उन्हें समझाया.

"भई, हमारे यहां तो आज तक कोई किताब नहीं आई. फिर भी मैं हर तरह का खाना बना लेती हूं. खैर, तुम कहती हो तो मैं किताब मंगवा देती हूं."

किताब पा कर एक बार मुझे ऐसा लगा था कि अब तो सफलता निश्चित है.

मेरी सास मुझे बावर्चीखाने तक पहुंचाने आई थीं, "यहां तुम्हारी जरूरत की हर चीज मौजूद है.

किताब के पन्ने पलटते हुए मेरी दृष्टि एक स्थान पर रुक गई. लिखा था : चावल की खीर बनाने की आसान विधि : दूध एक लीटर, चावल मोटे 125 ग्राम, शक्कर 310 ग्राम, केवड़ा, पिस्सा, चांदी के वरक इच्छानुसार.

विधि इस प्रकार थी : चावलों को धो कर एक घंटा भिगो दें...

मैं ने घबरा कर इधरउधर देखा. अभी तो मैं ने चावल निकाले भी नहीं थे. लेकिन थोड़ी ही देर में मेरी चिंता दूर हो गई, क्योंकि चावल एक बरतन में पहले से ही भीग रहे थे.

मैं ने आगे की पंक्ति पढ़ी, "अब दूध में 250 ग्राम पानी मिलाएं. किताब में दूध और पानी की सही मात्रा लिखी होने के बावजूद यह काम मुझे अंदाज से ही करना पड़ा, क्योंकि मेरे ससुराल वाले दूध तो बेचते नहीं थे, जो उन के पास नापतोल के बरतन होते.

मुझे किताब लिखने वाले पर अब कुछ क्रोध आ चला था. "यह कंबख्त किताब के साथ तराजू और बाट भी क्यों नहीं देते?"

मैं ने आगे की पंक्ति पढ़ी. "और चावल डाल कर हलकी आंच पर पकने दें."

मैं ने किताब पलट कर मेज पर रख दी और गैस चूल्हा जला कर दूध में चावल डाल कर चढ़ा दिए. अब प्रश्न यह था कि कितनी देर पकाएं? किताब में इसे स्पष्ट नहीं किया गया था. मैं जराजरा देर के बाद ढक्कन उठा कर देखती, लेकिन कोई परिवर्तन दिखाई नहीं दिया. एक बार तो मैं ढक्कन बंद कर के आराम से ही बैठ गई कि अभी बहुत देर लगेगी.

"छन...छन...छन..." की आवाज के साथ एक अजीब सी गंध मेरे मस्तिष्क में भर गई. मैं ने चौंक कर पतीली पर निगाह डाली तो सन्न रह गई.

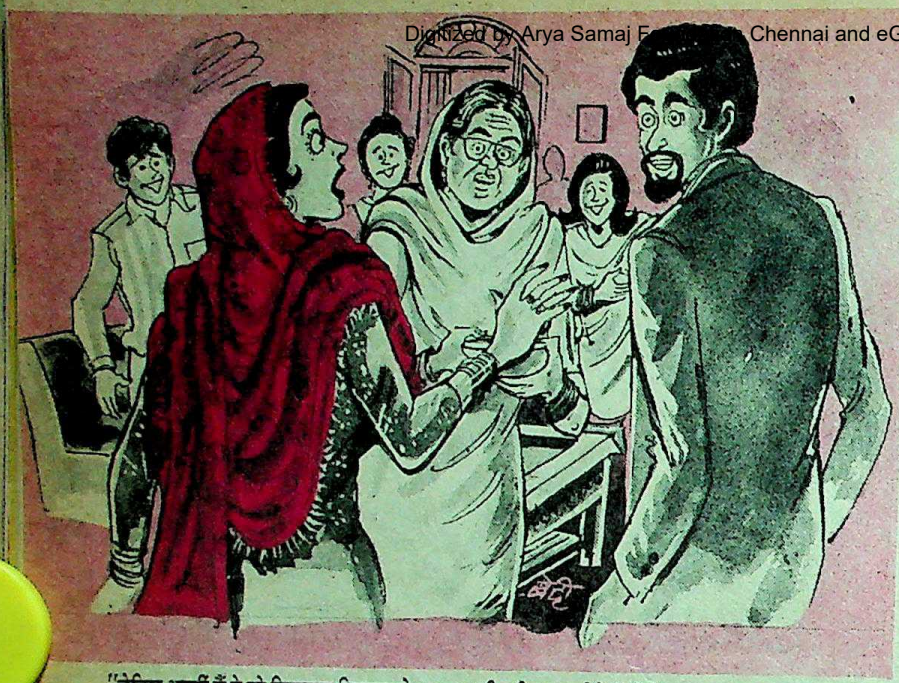
दूध उबल कर पतीली से बाहर निकल रहा था और सारे चावल पतीली के तले में चिपक कर कोयला हो गए थे. दूध बाहर निकल जाने से चूल्हा बुझ गया था और गैस की दुर्गंध मेरा दिमाग खराब किए दे रही थी. मैं ने जल्दी से दोबारा चूल्हा जलाया और एक बार फिर किताब उठा ली "जब चावल गल जाएं तो खूब घोटें और शक्कर डाल दें."

मेरा जी चाह रहा था कि किताब उठा कर चूल्हे में ही झोंक दूं, क्योंकि मेरे चावल गलने के बजाए जल चुके थे. परंतु इतनी जल्दी मैं हिम्मत हारने वाली नहीं थी. उन्हीं चिपके और कच्चेपक्के चावलों में मैं ने शक्कर डाल कर चम्मच से हिलाना शुरू कर दिया था. अभी मैं यह निर्णय भी नहीं कर पाई थी कि अब मुझे क्या करना है कि फरहाद की अम्मी अंदर आ



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



"लेकिन अम्मीं मैं ने तो बिलकुल किताब के अनुसार ही खीर बनाई है." मैं ने सहज रूप से कहा.

गई.

"अरे, बहू, अभी तक खीर तैयार नहीं हुई क्या?"

"जी...जी...तैयार हो गई है." मैं जल्दी से बोली.

"लाओ, मुझे दो. सब बाहर बैठे कितनी देर से प्रतीक्षा कर रहे हैं."

"नहींनहीं, आप जाइए, मैं खुद अभी लाती हूं."

सारी खीर को मैं ने एक बड़े से डोंगे में निकाल दिया और उस का दोष छिपाने के लिए ढेर सारा चांदी का वरक उस पर इस प्रकार चिपका दिया कि खीर बिलकुल दिखाई न दे.

बैठक में मेहमान प्रतीक्षा कर रहे थे. मुझे देखते ही सभी एकसाथ बोल उठे, "बहुत इंतजार करवाया है आप ने. खैर, सब्र का फल मीठा होता है."

मैं ने डरतेडरते खीर का डोंगा सास के सामने रख दिया.

"बहू, यह यहां रख दो और दूसरा ले आओ." वह मुझ से बोलीं.

"जी, दूसरा कौन सा? सारी खीर इसी में है." इस पर एक जोरदार ठहाका लगा.

"क्यों? तुम ने इतनी कम खीर क्यों पकाई? मालूम नहीं था कि घर में कितने मेहमान आए हुए हैं?" वह जरा गुस्से से बोलीं.

"जी...वह...जी..." मैं कोई बहाना न बना सकी.

"कोई बात नहीं. इतने से ही काम चल जाएगा. कम चीज तो ज्यादा मजेदार होती है." फरहाद की चचेरी बहन बोलीं.

इतनी देर में फरहाद की अम्मी ने ढक्कन उठा कर चम्मच से खीर निकाल ली थी. खीर पर नजर पड़ते ही उन के मुख पर आश्चर्य के भाव लहराए थे. वह प्रश्नवाचक दृष्टि से मेरी तरफ देख रही थीं. "खीर पकाते समय चम्मच क्या बिलकुल नहीं चलाई थी? सारे चावल तो जल चुके हैं."

मैं ने हारी हुई बाजी जीतने का असफल प्रयास किया, "लेकिन अम्मी, मैं ने तो बिलकुल क़िताब के अनुसार ही पकाई है."

"देखें, कहां है किताब?"

मैं ने उन्हें किताब ला कर दी तो वह जोर से हंस पड़ीं. "अब बात समझ में आई कि हमारी बहू ने इतनी कम खीर क्यों पकाई." फिर वह मेरी तरफ देख कर बोलीं, "मालूम होता है तुम ने पहले कभी कुछ बनाया नहीं?"

मैं ने निरुत्तर हो कर सिर झुका लिया.

वह समझाने लगीं, "बेटी, अनुभव सब से बड़ी चीज है, तुम ने किताब देख कर समझ लिया होगा कि बस अब हर चीज बनाना तुम्हें आ गया.

फरहाद बोल उठे, "आप यह क्या कह रही हैं अम्मी? फरह को दो वर्षों का अनुभव है. मजाक नहीं है. दो बार बारहवीं में फेल हुई हैं, जिस से स्पष्ट है कि इन्होंने गृह कार्य में रुचि ली होगी." फिर वह मेरी ओर देख कर बोले, "क्यों क्या मैं गलत कह रहा हूं?"

"गृहकार्य?" मैं ने आश्चर्य से दोहराया.

"जी नहीं, मैं उस गृह कार्य की बात नहीं कर रहा जो प्रत्येक छात्र एवं छात्रा को स्कूल में घर पर करने के लिए दिया जाता है. मैं वास्तविक गृह कार्य की बात कर रहा हूं. जो प्रत्येक लड़की के लिए बहुत जरूरी है. और यह कार्य आप ने बिलकुल नहीं किया. इसी लिए तो आप हमारी परीक्षा में असफल हो गईं." फरहाद के साथसाथ सभी हंस पड़े और मैं बाहर निकल आई.

शाम को फरहाद मुझ से बोले, "तो मेरा खयाल बिलकुल गलत निकला. मैं तो समझता था कि तुम इसलिए फेल हुई थी कि तुम्हें घर के कामों से लगाव था, लेकिन आज तो तुम ने मुझे बहुत निराश किया."

मेरी आंखों में आंसू आ गए. भरे गले से बोली, "मुझे माफ कर दीजिए, आज से मैं हर काम सीखने का प्रयत्न करूंगी."

"अरे, इस में रोने की क्या बात है." फरहाद हंस कर बोले, "आज से ही मैं आप को प्रशिक्षित करना प्रारंभ कर दूंगा."

"आप?"

"हांहां, मैं. तुम मुझे क्या समझती हो? हर तरह के पकवान बना लेता हूं."

"लेकिन आप ने यह सब कब सीखा?" मैं ने हंस कर पूछा.

"क्या बताएं?" वह ठंडी सांस ले कर बोले, "जब से लड़कियों ने बावर्चीखाने से दूर भागना शुरू कर दिया है, तब से बेचारे हर लड़के के लिए गृह कार्य में दक्षता प्राप्त करना आवश्यक हो गया है." इतना कह कर उन्होंने मुझे अर्थपूर्ण दृष्टि से देखा.

मैं ने निरुत्तर हो कर सिर झुका लिया.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



Mutual-4711CHN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यह वोल्टेज के उतार चढ़ाव से भली भांति निपट लेता है

केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर के लिए वोल्टेज के उतार चढ़ाव एक साधारण सी बात है। तथा "सब से ठंडा" हर स्थिति से भली भांति निपटता है।

इसका राज़ है इसका 'पावर सेवर' कॉम्प्रेसर। वोल्टेज के तीव्र उतार चढ़ाव सहन करने के लिए सुदृढ़ निर्मित। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उस से भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। यह बिजली की न्यूनतम खपत करता है।

केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — विशाल स्टोरेज क्षमता। इसके कोने-किनारे-रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

सुदृढ़, सम्पूर्ण स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती, तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

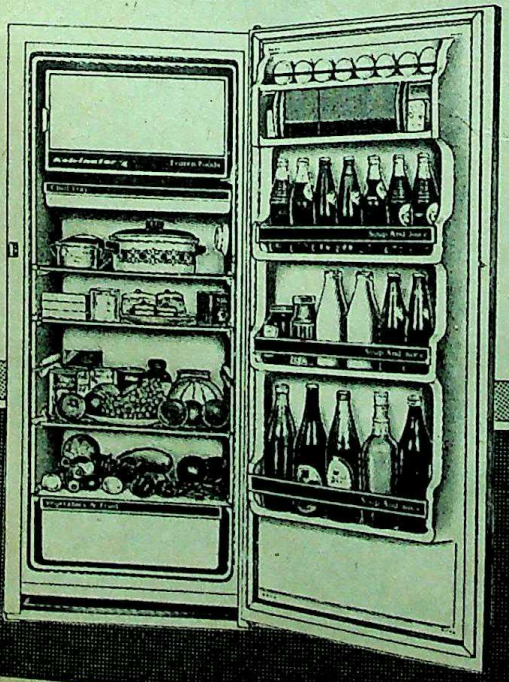
इसी कारण जब भी आप ऐसा रेफ्रिज़रेटर चाहें जो कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी कुशलतापूर्वक कार्य करे, तो केल्विनेटर खरीदिए।

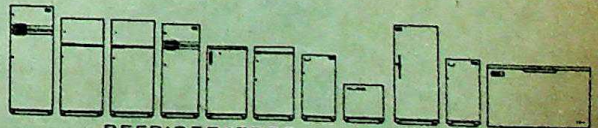
विक्रय एवं सर्विस के लिए :

**एक्सपो मशीनरी लिमिटेड**

प्रगति टावर, 26 राजिन्द्रा प्लेस,
नई दिल्ली-110 008.

Mutual-4711C/HN






# केल्विनेटर

## रेफ्रिजरेटर

## "इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्ज़ियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

**नेस्टम® राइस**

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

मुफ़्त
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6016

CC-0. In Public Domain. Gu[illegible] Collection, Hari[illegible]

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हैरान हूं आप की जुल्फें देख कर

काले, घने, लंबे और रेशमी बालों को हमारे यहां सदैव नारी सौंदर्य का एक प्रमुख आकर्षण माना जाता रहा है. मगर वर्तमान समय में कुछ तो बाल झड़ने की समस्या, कुछ व्यस्त दिनचर्या के बीच लंबे बालों की देखभाल एवं रखरखाव का झंझट और कुछ आधुनिकतम शैली में कटे छोटे बालों से अपना सौंदर्य बढ़ाने को मौन आमंत्रण देते ब्यूटी पार्लरों का ही नतीजा है कि लंबे बालों की परंपरा अब लुप्त होती सी दिखाई पड़ रही है.

ऐसे में छपरा निवासी सिंधु कुमारी के चार फुट पांच इंच लंबे बाल एक छोटामोटा अजूबा ही तो हैं. प्रस्तुत है, सिंधु कुमारी से भेंटवार्ता:

प्रश्न: सिंधु, सब से पहले यह बताइए कि जब कोई आप के बालों की तारीफ करता है तो आप को कैसा लगता है?

उत्तर: कभीकभी तो अच्छा लगता है, मगर जब कोई बाकायदा बालों से संबंधित सवालों की झड़ी लगा दे तो गुस्सा आता है.

प्रश्न: आप ने बालों को बढ़ाना कब से शुरू किया?

उत्तर: मैं लगभग ग्यारह वर्ष की थी, तभी आखिरी बार मेरा मुंडन हुआ था. पंद्रह वर्ष की उम्र तक मेरे बाल बहुत छोटे थे.

प्रश्न: आप बालों को किस चीज से धोती हैं और तेल कौन सा लगाती हैं?

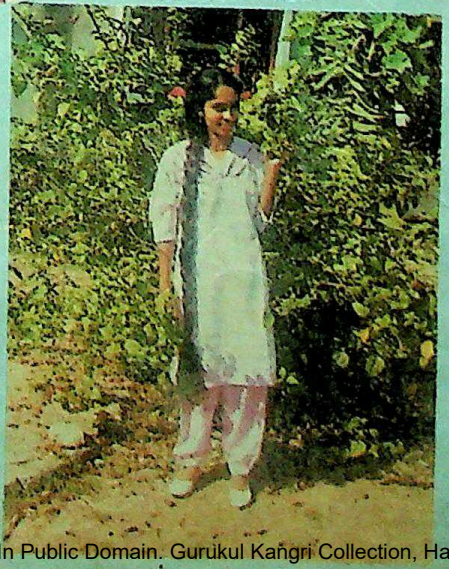
उत्तर: मैं रीठा, आंवला तथा शिकाकाई को मिला कर बाल धोती हूं और सदैव नारियल तेल ही लगाती हूं.

प्रश्न: बाल धोते वक्त आप को किसी की सहायता लेनी पड़ती है?

उत्तर: बाल धोते वक्त तो नहीं, पर सुलझाते समय मुझे अवश्य किसी की सहायता लेनी पड़ती है. इसी प्रकार बालों में कंघी मैं स्वयं कर लेती हूं, लेकिन चोटी गूंथने से पहले, पीछे से बाल सुलझाने के लिए किसी की मदद लेनी ही पड़ती है.

प्रश्न: माना कि आप के बाल बेमिसाल हैं, लेकिन क्या ये परेशानियों का कारण नहीं? कहीं जाने की हड़बड़ी हो और बालों में कंघी करते काफी देर हो जाए तो आप को झुंझलाहट नहीं होती?

**भौतिक क्षेत्र में बराबर उन्नति करने और नएनए ब्यूटी पार्लरों के खुल जाने के बावजूद बालों की समस्याएं बरकरार हैं. ऐसे में छपरा निवासी सिंधु कुमारी के बाल असाधारण रूप से लंबे हैं? क्या आप नहीं जानना चाहेंगी इस का राज?**



*"घटनों से लंबे बालों को सुलझाते समय मुशकिल तो होती है"-सिंधु* ▶

उत्तर: मैं कहीं जाने के तुरंत पहले बाल नहीं झाड़ती, बल्कि कुछ घंटे पहले ही झाड़ती हूं या पहले से की गई चोटी से ही काम चलाती हूं. फिर झुंझलाहट की बात ही नहीं उठती.

प्रश्न: जब कभी आप बाहर जाती हैं तो अकसर राह चलते कई जोड़ी निगाहें आप के बालों की ओर उठ जाती हैं, उस वक्त आप को कैसा लगता है?

उत्तर: कभीकभी तो गर्व होता है, लेकिन कभीकभी झेंपना भी पड़ता है.

प्रश्न: आप के बालों की खूबसूरती का राज?

उत्तर: इस का सही राज तो मुझे भी नहीं मालूम. एक हद तक तो यह आनुवंशिक भी है क्योंकि मेरी मां के बाल भी लंबे हैं और दूसरा राज शायद बालों की उचित देखभाल भी है.

—तृप्ति वर्मा ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

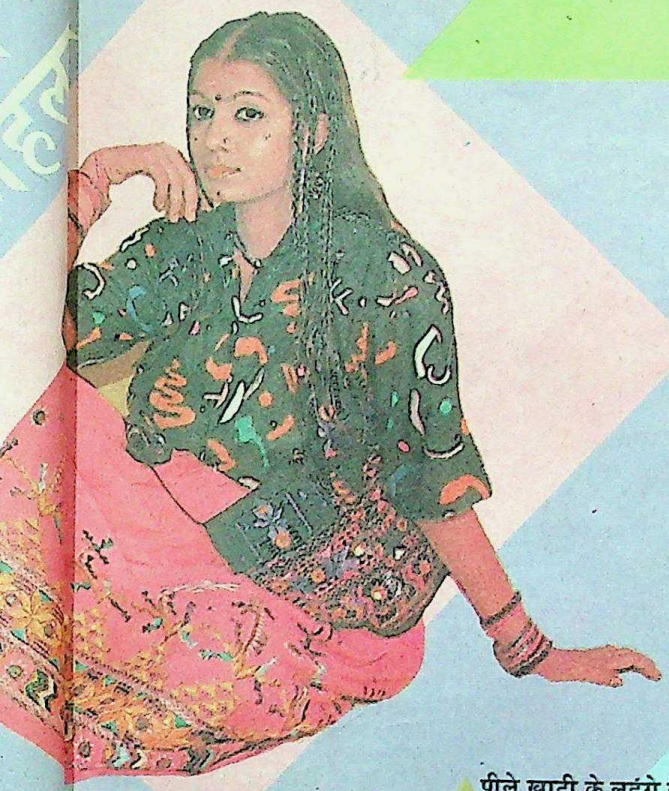
# उन के आने का एहसास हलकाहल

सुर्ख लाल खादी का दुपट्टा व सूट रंगीन कढ़ाई व शीशों से सजा है. आधुनिक नमूने के कुरते की अगली ओर कुछ चुन्नटें डली हैं, जो सूट की चमक को बढ़ा कर अधिक आधुनिक बना रही हैं. यह सूट की चमक का ही कमाल है कि युवती भी झूम उठी है.

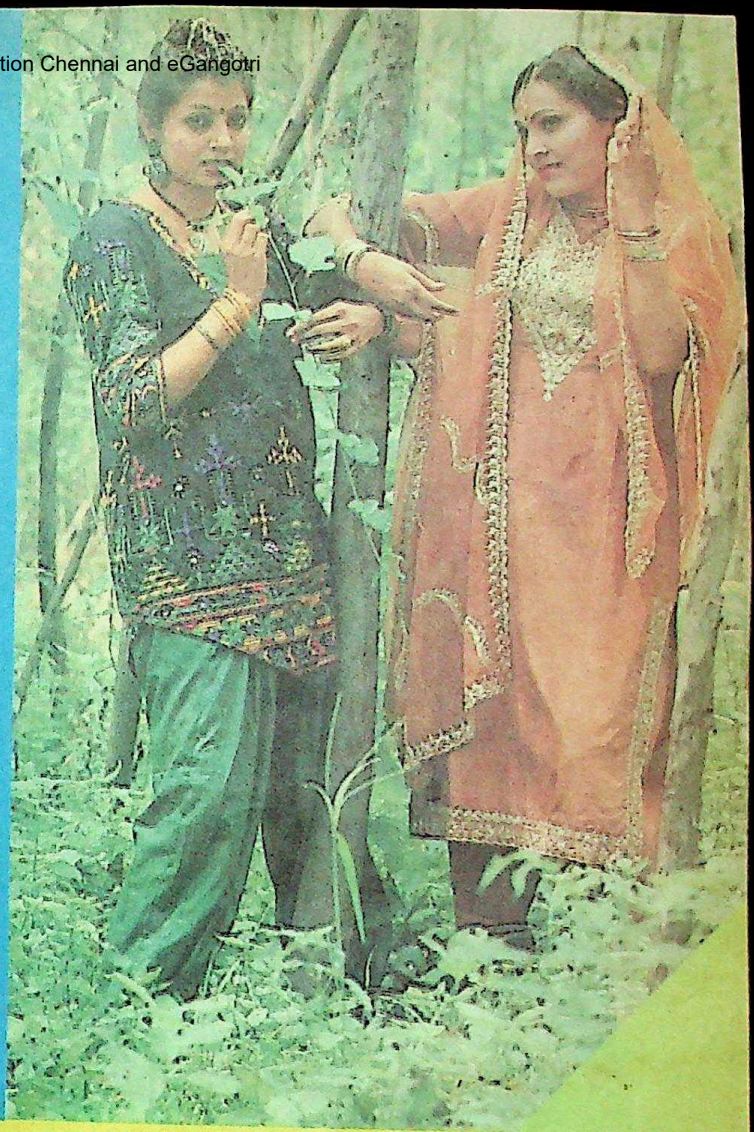
खादी के काले लहंगे, मैरून चोली पर की गई रंगीन कढ़ाई और बीचोबीच चमचमाते गोल शीशे व रंगीन चुनरी पर लगी किनारी और चेहरे पर खिलती मुसकान, यों सजधज कर पानी भरना तो इक बहाना है, इन्हें तो है इंतजार किसी का.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पीले खादी के लहंगे के साथ काली चोली और पारंपरिक कढ़ाई में मढ़े शीशे ही युवती के दिल का हाल कह रहे हैं—मेहरबां आतेआते बहुत देर कर दी...



गहरे हरे रंग की सादी सलवार पर पहना गोल चाक का कुरता, कढ़ाई और शीशों के कारण ही हरियाली में रचबस गई युवती के प्रियतम को दूर से अपनी ओर आकर्षित करेगा और साथ खड़ी युवती का भूरा सादा सूट, गले व घेरे पर किया भारी काम और चुन्नी के किनारों पर लगी पट्टी ही बताएगी कि समां है प्यारमनुहार का.

CC-0. In Public Domain. Guru

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

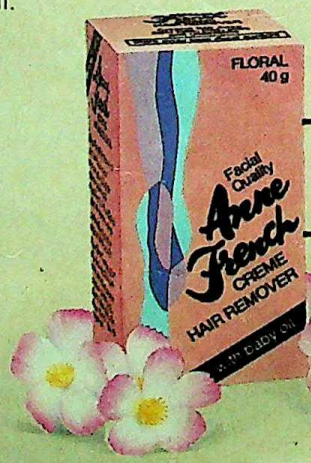
# एन् फ्रेंच हेयर रिमूवर
# नर्माई से बालों की सफ़ाई

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर की नर्माई और सुविधाजनक सफ़ाई आज़मा लीजिए और अब अलविदा कीजिए रेज़र से कटने छिलने और वैक्सिंग से होनेवाली असुविधा और त्वचा की तकलीफ़ को.

एन् फ्रेंच में मौजूद विशेष बेबी आयल आपकी त्वचा मुलायम बनाए. और एन् फ्रेंच त्वचा की तह में जाए, बड़ी नर्माई से अनचाहे बालों की सफ़ाई कर दिखाए, आपकी त्वचा हफ़्ता-ब-हफ़्ता इतनी कोमल बनाए, जिसे बार बार छूने को जी चाहे.

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर प्रयोग करने में कितनी सुविधाजनक है. आप इसे बगलों, बाहों और पांवों पर इस्तेमाल कर सकती हैं... आप जब भी चाहें.

तीन भीनी भीनी सुगंधों में से अपनी मनपसंद चुनिए. फ़्लोरल, लेमन और संदल और पाइए अधिक साफ़ और अधिक खूबसूरत त्वचा.




लेमन और संदल सुगंधों में भी.

**एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर अंग अंग सफ़ाई और खूबसूरती का एहसास**

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ये लंबी जुल्फें मस्तानी

कालिज जाने वाली युवती हैं या नईनवेली दुलहन, जूड़ा बनाना हो तो टाप नाट ही बनाएं. बालों में भली प्रकार कंघी कर के सभी बालों को ऊपर ले जा कर ऊंचे जूड़े के रूप में बालों की गांठ लगाएं. साथ ही दोचार जुल्फें काट कर माथे पर गिरा कर चाहने वालों को मोहित करें.

माथे और गालों पर लटकती हुई जुल्फें (किसकर्ल) दोबारा फैशन में लौट आई हैं. इन्हें बनाने के लिए बालों की पतली लटें ले कर सेटिंग लोशन से गीली करें. (ताकि सख्त रहें) दोनों हाथों की कनिष्ठिका उंगलियों पर लपेट कर गोल बनाएं और किनारे पर पिन लगा दें. सूखने पर पिन उतार दें. सुंदर किसकर्ल चेहरे की आभा बढ़ाएंगे.

बालों को पीछे की ओर ले जा कर पीछे पोनीटेल बनाएं या ऊंची चोटी, पर आगे माथे पर कुछ बालों को 'साधना कट' शैली में कटवा लें. सिर के बिलकुल ऊपर रंगबिरंगा या सुनहरी बड़ा क्लिप लगा लें तो शैली अतिविशिष्ट हो जाएगी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# नीम से बनी, यह बड़े गुणवाली

# करे आपकी त्वचा की पूरी रखवाली.

Orbit/MP-C/731-89 Hin.

नयी क्यूरोलीन में हैं बरसों से आजमायी हुई नीम की सारी खूबियां. इसमें मिले आयुर्वेदिक पदार्थ, त्वचा पर हल्के-हल्के असर करते हैं. क्यूरोलीन त्वचा के कटने-छिलने और खरोंच आदि में ठंडक पहुंचाती है. फटे होठों, चकत्तों और जलने के छोटे-मोटे घावों में राहत दिलाती है.

## क्यूरोलीन

त्वचा-रक्षक एन्टीसेप्टिक क्रीम

त्वचा की रखवाली करने वाले नीम-गुण – अब क्रीम में.

From the House of Cuticura

Curoline Antiseptic Skin Cream With Neem Oil

एक आयुर्वेदिक औषधि


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को दीजिए
# सेरेलॅक का अनूठा लाभ

## कीजिए ठोस आहार की आदर्श शुरुआत

४ महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है. उसे सेरेलॅक का अनूठा लाभ दीजिए.

**पौष्टिकता का लाभ :** सेरेलॅक का प्रत्येक आहार आपके शिशु की आवश्यकता के अनुसार सारे पौष्टिक तत्व प्रदान करता है — प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ़ैट, विटामिन तथा मिनरल. सभी पूरी तरह संतुलित.

**स्वाद का लाभ :** शिशुओं को सेरेलॅक का स्वाद बहुत भाता है.

**समय का लाभ :** सेरेलॅक पहले से ही पकाया हुआ है और इसमें दूध और चीनी मौजूद है. केवल इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए.

**पसंद का लाभ :** तीन तरह के सेरेलॅक में से आप अपनी पसंद का चुन सकती हैं.

*कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को संतुलित पोषाहार मिले.*

6 महीने से

4 महीने से

6 महीने से

**मुफ़्त**
**सेरेलॅक बेबी केयर बुक**
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé

## सेरेलॅक का वादा: स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

RX SWAMY/FSL/5112/HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मालिश स्वस्थ बालों का उपचार

सिर की ऊपरी त्वचा पर जो बाल होते हैं, उन की जड़ें अंदर गहराई तक जाती हैं. हर बाल की जड़ के सिरे पर एक गोल थैली होती है, जिसे 'हेयर पैपिला' कहते हैं. प्रत्येक बाल को पोषक तत्त्व यहीं से मिलता है. बालों का बढ़ना, उन का सौंदर्य, चमकदमक और स्वास्थ्य शरीर की आंतरिक क्रिया प्रणाली से अनुशासित होते हैं इसी लिए वे आप के सामान्य शारीरिक स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं. इसलिए पौष्टिक भोजन, शुद्ध व ताजा हवा तो इस के लिए जरूरी हैं ही, साथ ही बालों की उचित देखभाल भी सुंदर केशराशि के लिए अत्यंत आवश्यक है.

बालों की देखभाल के अंतर्गत सिर्फ उन की सफाई ही नहीं, बल्कि मालिश भी शामिल है. मालिश का अर्थ यह नहीं है कि आप बालों में तेल लगाएं और सिर को देर तक हथेलियों से रगड़ लें. इस प्रकार रगड़ कर मालिश करने का तरीका बिलकुल गलत है. इस से तेल न तो खोपड़ी के रोमकूपों में अच्छी तरह जज्ब होता है और न ही ग्रंथियों को उत्तेजित करता है, बल्कि हथेलियों की रगड़ से बालों के टूटने का डर रहता है.

इसलिए मालिश करते समय हथेलियों के बजाए, सिर्फ उंगलियों को ही प्रयोग में लाना चाहिए. उंगलियों की गति और लय भी इस प्रकार होनी चाहिए कि आप को सिर की कंपन अंदर तक महसूस हो और मालिश होने के बाद आप हलकापन और पूर्ण आराम महसूस करें.

**स्वस्थ, काले, घने और लंबे बालों के लिए आसान नुसखा है 'तेल मालिश,' पर कैसे करें तेल मालिश कि परिणाम अच्छे ही हों.**

हाथों द्वारा मालिश का तरीका तो बहुत पुराना है, मगर आजकल मशीनों से भी मालिश की जाती है. ये मशीनी मसाजर (मर्दक) हाथों की अपेक्षा सिर में अधिक कंपन पैदा करते हैं, जिस से नाड़ियों का तनाव खत्म होता है. सिर की पेशियां, तंतु ग्रंथियां व रक्त संचार अधिक उत्तेजित हो कर बालों को शीघ्र लाभ पहुंचाते हैं.

यदि आप के बाल सामान्य हैं तो भी उपर्युक्त प्रणाली को सुचारू रूप से चलाने के लिए एक हफ्ते में एक बार मालिश अवश्य करें. बाल यदि रूखे हों, आवश्यकता से अधिक झड़ते हों, किसी भी शैली में आसानी से नहीं बंधते हों तो हफ्ते में दो बार मालिश करें.

मालिश करने के लिए नारियल, सरसों, जैतून या बादाम का तैल लें. महंगे तेल बालों को अधिक लाभ पहुंचाते हों, यह जरूरी नहीं है. सस्ता तेल भी बालों को लाभ पहुंचा सकता है बशर्ते कि आप का मालिश करने का तरीका सही हो. तो आइए जानें कि मालिश करने की सही विधियां क्या हैं.

## मालिश कैसे करें?

- सब से पहले बालों को थोड़ाथोड़ा हटा कर सिर की त्वचा पर उंगलियों के पोरों से हलकाहलका तेल लेगा लें. दोनों हाथों के अंगूठों को सिर के पिछले भाग में जहां गरदन का गड्ढा होता है, टिका कर उंगलियों को सिर पर आगे व ऊपर की तरफ फैला कर रखें. फिर उंगलियों को मजबूती से टिका कर अंगूठों को गोलगोल घुमाते हुए कनपटी तक ले जाएं. इस प्रकार नीचे गरदन से ले कर ऊपर तक सिर के पृष्ठ भाग में मालिश करें. अगली तरफ उंगलियों को सिर के मध्य से सीधा खिसकाते हुए कनपटी तक ले जाएं. ऐसा पांचसात बार करें.

- उंगलियों को एकदूसरे में फंसा कर सिर पर हलका सा दबाव डाल कर खिसकाते हुए मालिश करें. सिर के पृष्ठ भाग में भी इसी प्रकार अंगूठों को ऊपर से नीचे खिसकाते हुए 10 से 12 बार तक मालिश करें.

- हाथों को खोल कर उंगलियां सिर पर टिकाएं. कुहनी पर से बाजुओं को ढीला छोड़ कर उंगलियों द्वारा दबाव डालते हुए हाथों को अकड़ा कर कंपन उत्पन्न करें.

रक्त संचार को तेज करने के लिए व ग्रंथियों को उत्तेजित करने के लिए मालिश की यह क्रिया सब से उत्तम है. इसलिए इसे जितनी देर तक आप कर सकती हैं, करें.

- हथेलियों को सिर के दोनों किनारों व कनपटियों पर रखें. हलका सा दबाव व कंपन उत्पन्न करते हुए जल्दीजल्दी रगड़ें. इस प्रक्रिया द्वारा तनाव दूर होता है. जो बालों पर अनुकूल प्रभाव डालता है.

- हथेलियों को सिर पर सीधा खड़ा रखें. उंगलियों द्वारा दबाव डालते हुए उन्हें सिर पर जल्दीजल्दी चलाएं. इसे सिर के अगले और पिछले भाग में भी दोहराएं.

- मालिश करने के बाद उत्तेजित ग्रंथियों को धीरेधीरे सामान्य करने के लिए

*किसी अन्य द्वारा कराई गई मालिश ज्यादा कारगर साबित होती है.*

उंगलियों के पोरों से हल्काहलका दबाएं. तेल को पूरी तरह से ज़ज्ब करने के लिए व सिर के रोम कूपों को खोलने के लिए गरम पानी में तौलिए को भिगो कर निचोड़ें और सिर पर लपेट लें.

तौलिया जल्दी ठंडा न हो, इस के लिए प्लास्टिक की टोपी सिर पर चढ़ा लें. थोड़ा ठंडा होने पर दोबारा यह प्रक्रिया दोहराएं. 20 मिनट तक भाप लेने के बाद आधा घंटा रुक कर मौसम के अनुसार ठंडे या गरम पानी से सिर धो लें.

भाप क्रिया हफ्ते में सिर्फ एक ही बार करें यदि आप हफ्ते में दो बार मालिश करना चाहती हैं तो एक बार भाप के स्थान पर गुनगुने तेल से मालिश कर लें.

मालिश करने की विधि यदि सही हो और आप इसे नियमित रूप से करें तो बालों का उड़ेउड़े रहना, झड़ना, टूटना बंद हो जाएगा और आप की केशराशि लंबी, घनी, चमकदार व स्वस्थ होगी.

—सुमति भारद्वाज •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उच्चकोटि / फैशन / पोलियसटर / विराट / संग्रह

**क्यों** कि आपको फूलों से प्रेम है... को-ऑपटेक्स इनके आकर्षण को नये रंग-विरंगे उत्कृष्ट फैशन के पोलियस्टर साड़ियों में निखार लाते हैं ।

**अपने सुन्दर क्षणों में को-ऑपटेक्स को अंग बना डालें ।**

**को-ऑपटेक्स**
तमिलनाडु हैण्डलूम्स

भारत में सबसे अधिक बिकने वाला "हैण्डलूम वस्त्र"

• साड़ियाँ— कॉटन, पोलियस्टर, सिल्क • शर्टिंग • सूटिंग • फर्निशिंग • बेडशीट • तौलिया • धोती • लुंगी
एक ही जगह पर आपके परिवार, आपके घर के लिए फैशन से भरपूर दूकान ।

DIPR/1765/MS88/HTA

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**बालों को सदा काले बनाए रखने के लिए रंगना जरूरी हो तो कम से कम इन हिदायतों का पालन अवश्य करें वरना परिणाम आशा के अनुरूप न होंगे.**

बाल रंगना कोई नए फैशन की देन नहीं है. यदि इतिहास के पन्ने पलटें तो पता चलता है कि प्राचीन काल से ही बालों को रंगने का प्रचलन रहा है. भारत और मिस्र में प्राचीन काल से ही बालों में मेहंदी लगाई जाती रही है.

यूरोप के राजामहाराजाओं के फैशन का असर तो हमेशा ही दूसरों पर पड़ता आया है. इसी कारण 16वीं शताब्दी में इंगलैंड की महारानी एलिजाबेथ के लाल बालों की देखादेखी, काले बालों को भी मेहंदी लगा कर लाल करने का बहुत फैशन था.

बालों को रंगने के लिए रसायनों का प्रयोग सन 1885 से शुरू हुआ जब प्रीफेनाय लीन डायामाइन नामक रासायनिक पदार्थ की, जो कि अधिकांश खिजाबों में प्रयुक्त होता है, खोज हुई थी.

20 वीं शताब्दी के आरंभ में बालों को रंगना एक लोकप्रिय चलन हो गया. हालीवुड के अभिनेताओं व अभिनेत्रियों में यह विशेष रूप से एक भेड़चाल के रूप में विकसित हुआ, जो यूरोप, अमरीका आदि देशों में फैलतेफैलते भारत आ पहुंचा.

पहले बाल सिर्फ पुरुष ही रंगते थे. औरतों के लिए यह निषिद्ध था. लेकिन कालांतर में यूरोपियन महिलाओं ने भी बाल रंगने आरंभ कर दिए. उन की देखादेखी अन्य देशों की महिलाएं भी बाल रंगने लगीं.

आज तो बाल काले करना कोई फैशन नहीं, बल्कि उसी प्रकार अनिवार्य हो गया है, जिस प्रकार बाल धोना. आज तो 50-60 साल की महिलाएं भी बड़े चाव से बाल रंगती हैं.

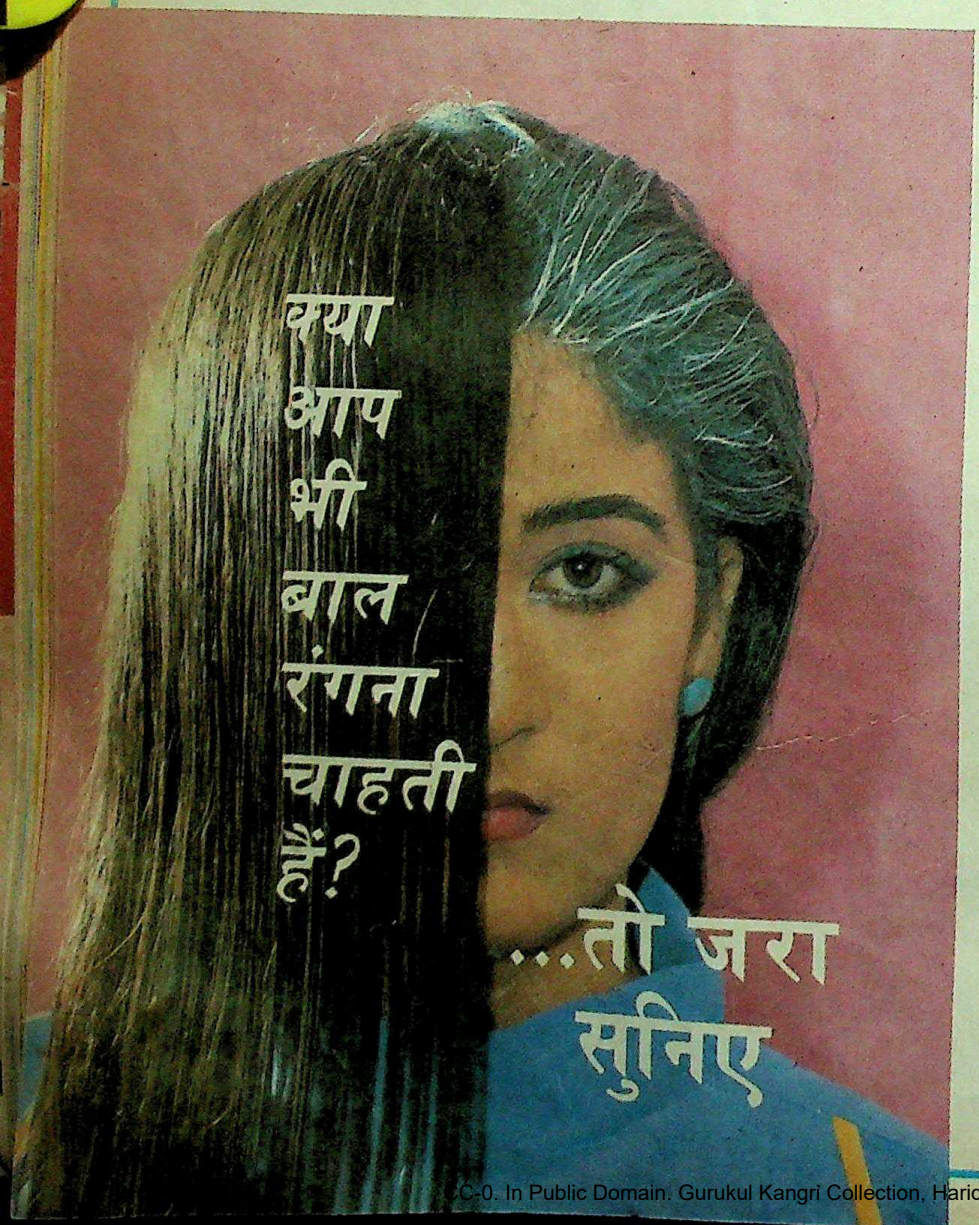
बालों को रंगने का सब से बड़ा फायदा तो यही है कि व्यक्ति अपनी आयु से छोटा लगता है. यानी कि 40-50 साल की आयु में भी आप सदाबहार नजर आएंगी, क्योंकि आप के बुढ़ापे की निशानी सफेद बाल आप से कोसों दूर होंगे.

जिन महिलाओं के बाल बढ़ती आयु के कारण झड़ने लगते हैं, पतले और बेजान हो जाते हैं, उन के लिए बाल रंगना बहुत फायदेमंद है.

ऐसी दशा में मेहंदी बहुत ही लाभदायक होती है, क्योंकि मेहंदी से बालों पर एक परत सी चढ़ जाती है, जिस के कारण बालों में फुलावट सी आ जाती है और बाल घने लगते हैं, साथ ही चमकदार भी हो जाते हैं.

और यदि आप फैशन की दौड़ में अव्वल आना चाहती हैं तो भी हेयर डाई यानी खिजाब आप का बहुत साथ दे सकता है. विदेशों में आजकल इंद्रधनुषी हेयर डाई का बहुत प्रचलन है, जिस में बालों पर विविध रंगों से कलाकारी की जाती है वह आप की पोशाक के रंगों के अनुरूप (बैंगनी, लाल, हरी, नारंगी) होती है.

अतः यदि आप सब से अलग और आकर्षक दिखना चाहती हैं तो आप भी विविध रंगों से अपने बालों को रंग सकती हैं. लेकिन ये हेयर डाई बड़ेबड़े पांच सितारा होटलों के ब्यूटी सैलूनों या विदेशी प्रसाधनों की दुकान पर ही मिलते हैं.




## डाई करने से पहले जरा ठहरिए

जी हां, यदि आप हेयर डाई के फायदों को देख कर बाल रंगने की सोच रही हैं तो जरा ठहरिए. बाल रंगने से पहले यह ध्यान रखें:

• कोई भी डाई किसी के कहने से न खरीद लें, बल्कि अपनेआप परीक्षण कर के ही खरीदें व इस्तेमाल करें क्योंकि जरूरी नहीं कि जो डाई आप की सहेली के लिए ठीक है, वह आप के लिए भी अच्छी ही होगी.

• डाई का चुनाव हमेशा सोचसमझ कर करें. सिर्फ विदेशी हेयर डाई के पीछे न भागें, क्योंकि हो सकता है, वह आप के लिए उपयुक्त न हो. घटिया डाई से आप के बालों व त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव भी पड़ सकता है. आमतौर पर ब्यूटी सैलूनों में टूटोन, गोदरेज या फिर कोई विदेशी हेयर डाई का प्रयोग किया जाता है. आप भी इन्हीं में से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी का चुनाव कर सकती हैं.

• बाल रंगने में काफी समझदारी चाहिए. मेहंदी से बाल रंगने के लिए आप के पास काफी समय होना चाहिए, क्योंकि मेहंदी लगा कर कम से कम एक घंटा बैठना पड़ता है और फिर शैंपू करने में भी अपेक्षाकृत अधिक वक्त लगता है. इस प्रकार मेहंदी से बाल रंगने में कम से कम दो घंटे खर्च होते हैं. अतः बाल डाई करने के लिए आप जितना समय खर्च कर सकती हैं, उसी हिसाब से डाई का चुनाव करें.

• बाल रंगने में समय के साथसाथ धन भी व्यय होता है. डाई का खर्च, शैंपू का खर्च और यदि ब्यूटी सैलून में जा कर बाल डाई कराने हैं तो उस का खर्च अलग होता है. यदि आप ये सब खर्चे बरदाश्त कर सकती हैं, तभी बाल रंगने का निर्णय लें.

## परीक्षण करना अनिवार्य है

कई लोगों को किसी न किसी खाद्य पदार्थ, प्रसाधन, दवाई या रसायन से एलर्जी होती है. कई बार ऐसा भी होता है कि किसी वस्तु का उपयोग लगातार करते हुए भी एकाएक उस से एलर्जी होने लगती है.

इस अवांछनीय स्थिति से बचने के लिए बाल डाई करने से पहले उस डाई का पैच टेस्ट कर लेना अनिवार्य है. यह परीक्षण अपने कान के पीछे की त्वचा पर डाई करने से 24 घंटे पहले करना चाहिए, क्योंकि किसी भी रासायनिक प्रतिक्रिया के लिए इतनी अवधि पर्याप्त होती है.

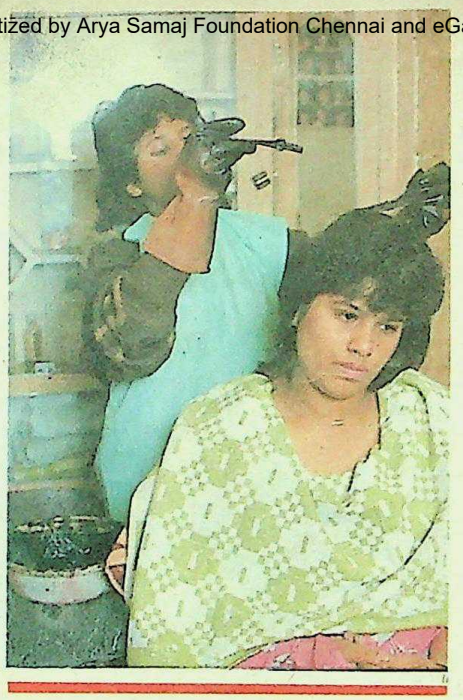
लेकिन यह जांच हर बार बाल रंगने से पहले करें. यह नहीं कि एक बार कर के यह सोच लें कि अब कोई आवश्यकता नहीं है क्योंकि हो सकता है कि आप को पहले जिस उत्पादन से कोई प्रतिकूल प्रतिक्रिया न हुई हो, वही बाद में प्रतिकूल हो जाए.

पैच टेस्ट करने के लिए बोतल के लेबल पर लिखे निर्देशों के अनुसार डाई का थोड़ा सा घोल बनाइए और रुई के फाहे को इस में डुबो कर कान के पीछे थोड़ा सा लगाइए. इसे सूखने दीजिए. चौबीस घंटे के बाद उस जगह का अच्छी तरह निरीक्षण कीजिए. यदि कोई सूजन, दाने, जलन, खारिश आदि महसूस हो तो उस डाई का इस्तेमाल कदापि न करें.

यदि ऐसा कुछ नहीं होता तो इस का मतलब है कि डाई आप की त्वचा के अनुकूल है. अतः आप इस का इस्तेमाल कर सकती हैं.

'पैच टेस्ट' के साथसाथ अपनी त्वचा का भी निरीक्षण करें. कहीं चोट, खरोंच, दाना हो तो डाई न लगाएं, क्योंकि ऐसी स्थिति में डाई से जलन हो सकती है.

पैच टेस्ट के बाद 'स्ट्रैंड टेस्ट' करें. इस के लिए डाई का घोल बनाएं और कान के पीछे से एक लट निकाल कर उस पर डाई लगाएं और सूखने दें.



*मेहंदी द्वारा बाल रंगना कैमिकल डाई की अपेक्षा कई गुना बेहतर.*

इस जांच के द्वारा यह पता चलता है कि डाई आप के बालों पर सूखने के पश्चात कैसी लगती है. यदि मनचाहे परिणाम न मिलें तो किसी और डाई का चुनाव करें.

## मेहंदी का प्रयोग अधिक लाभकर

मेहंदी से बाल रंगने में समय बेशक अधिक लगता है, लेकिन रासायनिक रंगों से यह अपेक्षाकृत अधिक फायदेमंद है, क्योंकि:

• प्राकृतिक पदार्थ होने के कारण इस से कोई एलर्जी या प्रतिकूल प्रभाव नहीं होते.

• यह बालों के लिए पोषक है. इस से बाल घने और लंबे होते हैं.

• यह दिमाग को ठंडक व ताजगी प्रदान करती है.

• यदि सही समय पर इस के प्रयोग की शुरुआत की जाए तो बालों को सफेद होने से रोकती है. अतः रासायनिक रंगों की आवश्यकता नहीं पड़ती.

अतः आप यदि चाहती हैं कि बाल जल्दी सफेद न हों तो 25 साल की आयु से ही महीने में एक बार बालों में मेहंदी लगाना शुरू कर दें. चाहें तो 25 साल से पहले भी शुरू कर सकती हैं.

आयु बढ़ने के साथसाथ इस का प्रयोग भी अधिक करती जाएं. यानी कि 30 साल के बाद महीने में दो बार प्रयोग करें.

कई महिलाएं मेहंदी का उपयोग करने में हिचकिचाती हैं, क्योंकि वे सोचती हैं कि इस से बाल सिर्फ लाल ही होते हैं.

यह सही नहीं है.यदि मेहंदी में काफी और आंवला मिलाया जाए तो मेहंदी का रंग काला सा ही होगा. साथ ही यह भी जरूरी है कि मेहंदी को लोहे की काली कड़ाही में भिगोएं. इस से भी मेहंदी काली हो जाएगी.

आंवले के बिना भी मेहंदी का एक मिश्रण इस प्रकार बना सकती हैं. दो प्याले सूखी मेहंदी में 2 नीबू का रस, आधा प्याला दही, दो अंडे, दो बड़े चम्मच काफी मिला कर अच्छी तरह फेंट लें. अब बालों की लटें बनाबना कर मेहंदी लगाती जाएं और फिर सिर के ऊपर लपेटती जाएं ताकि जूड़ा सा बन जाए. एक घंटा सूखने दें. फिर शैंपू करें.

## यह भी ध्यान रखें

बालों को रंगने के लिए रासायनिक डाई का प्रयोग करते समय इन बातों का अवश्य ध्यान रखें:

• मिश्रण तैयार करते वक्त पूरी सतर्कता बरतें. बोतल के लेबल पर लिखे निर्देशों का अनुसरण करें, क्योंकि थोड़ा बहुत कमज्यादा होने या और कोई लापरवाही बरतने से अपेक्षित परिणाम नहीं मिलता.

• बोतल खोलते वक्त उस का मुंह अपने से दूर रखें ताकि कोई भी रासायनिक पदार्थ सांस के जरिए शरीर में पहुंच कर कोई हानि न पहुंचाए.

• बालों को रंगने के लिए आप उतना ही मिश्रण बनाएं जितना आवश्यक हो. यदि यह मिश्रण बच जाए जो उसे फेंक दें क्योंकि एक बार सूख जाने के बाद वह अपना प्रभाव खो देता है और दोबारा प्रयोग में नहीं लाया जा सकता है.

• मिश्रण तैयार करने के लिए कांच का बरतन लें. किसी धातु का बरतन न लें, क्योंकि हो सकता है कि रसायन उस धातु पर कुछ अलग प्रभाव डाले.

• डाई की बोतल को हमेशा ठंडी व अंधेरी जगह पर रखें, क्योंकि सूर्य की किरणें रसायनों पर अवांछित प्रभाव डाल सकती हैं.

• डाई करते समय कपड़ों का ध्यान रखें, क्योंकि यदि कपड़े पर डाई पड़ जाए तो उस का रंग उतरता ही नहीं है. शरीर के अन्य अंगों पर भी डाई न पड़ने दें. हाथों पर रबड़ के दस्ताने चढ़ा लें.

• मिश्रण तैयार करते वक्त बोतल पर लिखी तारीख भी पढ़ लें. यदि उस की अवधि खत्म हो गई हो तो उसे प्रयोग न करें.

• मिश्रण तैयार कर के उस का इस्तेमाल फौरन करें, तभी वह फायदा करता है. अन्यथा वह खुली हवा में उड़ता जाएगा और उस का प्रभाव कम हो जाएगा.

• हेयर डाई को कभी भी आंखों की पलकों या भौंहों पर न लगाएं, क्योंकि ये रसायन आंखों के लिए खतरनाक होते हैं. यदि ये आंख में चले गए तो परिणाम खतरनाक हो सकता है.

—शम्मी ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विज्ञापन देने वाली माडल की आकर्षक केशराशि से मुग्ध हो कर वही शैंपू खरीद लेने मात्र से आप के बाल वैसे हो जाएंगे ऐसा सोचना भ्रांति है. कोई भी शैंपू इस्तेमाल करने से पूर्व ध्यान रहे कि वह आप के बालों को माफिक आए वरना...

# शैंपू और आप के बाल

रश्मि को विज्ञापन देखने का बहुत चाव है. पिछले हफ्ते जब उस ने विज्ञापन देखा, एक सुंदर सी माडल का बालों को लहराते हुए चित्र था. शैंपू से धुले उस के बाल इतने आकर्षक लग रहे थे कि रश्मि भी अगले दिन बाजार से वही शैंपू खरीद लाई.

इस्तेमाल करते वक्त वह यही सोच रही थी कि अब उस के बाल भी विज्ञापन की माडल के से हो जाएंगे. लेकिन हुआ उलटा ही.

जब हम ने लेबल पढ़ा तो उस पर लिखा था लेमन शैंपू जो कि तैलीय बालों के लिए उपयोगी होता है. अब चूंकि रश्मि के बाल पहले ही रूखे थे, अतः लेमन शैंपू के प्रयोग से और भी रूखे हो गए.

आकर्षक बाल किसी भी स्त्री के सौंदर्य का महत्त्वपूर्ण आधार हैं. अतः इन के रखरखाव का ध्यान बहुत आवश्यक है. और यह भी सही है कि बालों के रखरखाव का आधार स्तंभ उन की सफाई है. यदि बालों की सफाई में कोई कसर रह जाए तो उन में से पसीने की दुर्गंध तो आने ही लगती है. साथ ही मैल और रूसी की परत सी जम जाती है. परिणामस्वरूप बालों की तह तक शुद्ध हवा नहीं पहुंच पाती. इस से उन का विकास रुक जाता है. वे झड़ने लगते हैं और उन्हें ठीक तरह से संवारा भी नहीं जा सकता.

बालों की सफाई के लिए आजकल शैंपू का ही अधिक प्रचलन है. चूंकि बालों का सौंदर्य शैंपू के स्तर पर ही काफी निर्भर करता है, अतः कोई भी शैंपू खरीदते वक्त उस के बारे में विस्तृत जानकारी होना आवश्यक है.

## शैंपू ही क्यों?

सन् 1940 से पहले सारे विश्व में बालों के लिए भी साबुन का ही इस्तेमाल होता था. किसी को भी तरल साबुन यानी शैंपू की जानकारी नहीं थी. पांचवें दशक के मध्य में पहली बार शैंपू का निर्माण किया गया और वह बाजार में आया.

दिल्ली के मशहूर पांचसितारा होटल सिद्धार्थ की ब्यूटी शाप के संचालक यही मानते हैं कि आज के मशीनी युग में शैंपू अधिक सुविधाजनक है, क्योंकि इस से बालों को साफ करना अपेक्षाकृत अधिक आसान है. तरल होने के कारण यह बालों के अंदर जल्दी ही घुल जाता है. अतः रगड़ना नहीं पड़ता, जिस से बालों में गांठें, जो साबुन रगड़ने से पड़ जाती हैं, नहीं पड़तीं.

- इस से बाल कम टूटते हैं.
- इस से समय की भी बचत होती है.
- साबुन से बाल धोने में अधिक समय लगता है.
- इस से समय के साथसाथ शक्ति की भी बचत होती है.
- बालों को सेट करना अधिक सुविधाजनक होता है.

## चुनाव कैसे करें?

यह ठीक है कि आज जिस प्रकार करोड़ों रुपए खर्च कर के नित नए उत्पादन बनते हैं. उन का विज्ञापन होता है. उस से कोई भी चकरा सकता है कि कौन सा उत्पादन खरीदा जाए.

लेकिन यदि थोड़ी सूझबूझ से काम लिया जाए तो शैंपू का चुनाव आसानी से हो सकता है.

आमतौर पर बोतल के लेबल के ऊपर ही पूरी जानकारी दी होती है कि उस में क्याक्या है, और वह किस प्रकार के बालों के लिए है.

यह भी ध्यान रहे कि बनाने वाली कंपनी अच्छी हो ताकि मिलावटी या घटिया चीज होने का डर न रहे.

यदि आप किसी विशेष प्रकार का शैंपू खरीदना चाहती हैं और आप की उस के बारे में कोई शंका हो तो किसी विशेषज्ञ की राय लेने में न हिचकिचाएं.

बालों के प्रकार के आधार पर शैंपू का चुनाव इस प्रकार करें:-

सामान्य बाल: ऐसे बालों के लिए जो न अधिक शुष्क हों और न ही तैलीय, कोई भी शैंपू इस्तेमाल कर सकती हैं. इन के लिए

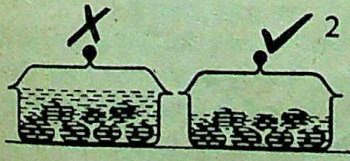


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

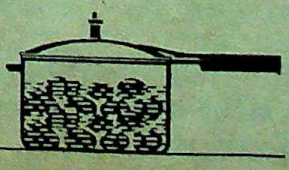
# एक लीटर मिट्टी का तेल एक दिन और कैसे चलायें!

1 बर्तन ढक कर खाना पकायें और मिट्टी का तेल बचायें।



2 खाना पकाने के लिए उचित मात्रा में पानी इस्तेमाल करें और मिट्टी का तेल बचायें।

3 प्रेशर कुकर इस्तेमाल करें और मिट्टी का तेल बचायें।



कृपया मुझे ईंधन बचाने के कुछ और उपाय बतायें तथा पकवानों वाली पुस्तिका भेजें।

नामः _____

पताः _____

_____

पिनः _____

PCRA

**पेट्रोलियम कंज़र्वेशन रिसर्च एसोसिएशन**
पोस्ट बॉक्स न० 572
नई दिल्ली - 110001

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Mudra:D:PCRA 1903

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आमतौर पर शिकाकाई, रीठा और आंवले के शैंपू का प्रयोग किया जाता है.

तैलीय बाल: ऐसे बाल समस्याप्रधान होते हैं, ये बहुत जल्दी चिपचिपे से हो जाते हैं. ऐसे बालों के लिए लेमन यानी नीबू का शैंपू उपयुक्त है जो अतिरिक्त शुष्कता प्रदान करता है.

शुष्क बाल: तैलीय बालों के विपरीत शुष्क बाल जल्दी ही बिखर जाते हैं. रूखे और बेजान लगते हैं. ऐसे बालों के लिए एग यानी अंडे का शैंपू उपयुक्त होता है.

इस के अलावा यदि बालों की कुछ और समस्या हो, उदाहरणार्थ उन में रूसी या सिकरी हो तो उस के लिए विशिष्ट एंटीडैंड्रफ यानी रूसी दूर करने वाला शैंपू भी मिलता है. इस प्रकार अपनी समस्या को ध्यान में रख कर ही शैंपू खरीदें.

शैंपू के साथसाथ हफ्ते में एकआध बार घरेलू वस्तुओं का भी प्रयोग करें. उन की कार्य क्षमता पर भी शंका नहीं की जा सकती है, ये भी कम असरदार नहीं होतीं. अतः यदि आप के बाल सामान्य हैं तो रीठा, शिकाकाई, आंवला तीनों को मिला कर पीस कर भिगो कर उन का प्रयोग करें. बाल तैलीय हैं तो मुलतानी मिट्टी, नीबू का रस या सिरका लगाएं और यदि शुष्क हैं तो अंडे की जरदी दही आदि का प्रयोग करें.

## अच्छे शैंपू की पहचान क्या है?

अच्छी किस्म का शैंपू वह होता है जो

- एक बार लगाने से ही बालों को अच्छी तरह साफ कर दे. दो या तीन बार लगाने की आवश्यकता ही न पड़े.
- बालों में चिपके नहीं.
- बालों की चमक बरकरार रखे.
- बालों को ठीक से बैठाने (सेटिंग) में सहायक हो.

## शैंपू करने का सही तरीका क्या है?

शैंपू खरीद तो सब लेते हैं लेकिन अपेक्षित परिणाम सब को नहीं मिलता. कई बार महंगा शैंपू खरीदने पर भी बाल उलझे से रहते हैं या उन में गांठें सी पड़ जाती हैं.

इस का कारण शैंपू नहीं, बल्कि शैंपू के प्रयोग का गलत तरीका है. यदि शैंपू के बाद आप के बाल उलझे होते हैं तो गांठें निकालते वक्त वे टूटेंगे भी अधिक. अतः इस से बचने के लिए सब से अच्छा तरीका यह है कि आप सिर खोल कर बालों को सामान्य अवस्था में रहने दें और फव्वारे के नीचे खड़े हो कर शैंपू करें.

सिर को आगे की ओर झुका कर बाल सामने की ओर गिरा कर न धोएं, जैसा कि आमतौर पर युवतियां करती हैं क्योंकि इस अवस्था में बाल अपनी सामान्य दिशा में (पीछे की ओर) न हो कर विपरीत दिशा में (आगे की ओर) होते हैं. फलस्वरूप वे उलझ जाते हैं. इस के विपरीत यदि आप फव्वारे के नीचे बाल खोल कर खड़ी हों तो वे ज्यादा नहीं उलझेंगे.

अब पहले बालों को अच्छी तरह भिगोएं. पानी डालते हुए, उंगलियों की पोरों से करीब एक मिनट तक बालों की मालिश करें ताकि बाल अच्छी तरह भीग जाएं और शैंपू उन में समा जाए.

अब थोड़ा सा शैंपू हथेली पर डाल कर दोनों हाथों से मलें और बालों में लगाएं.

यदि शैंपू अधिक गाढ़ा हो तो एक प्याला पानी लें और उस में एक चम्मच शैंपू डाल कर अच्छी तरह घोलें और फिर उस का इस्तेमाल करें. ऐसा करने से शैंपू बरबाद भी नहीं होगा और प्रयोग करने में भी आसानी होगी.

शैंपू को सिर में पहले आगे से पीछे की ओर, फिर दाएंबाएं लगाएं. अब उंगलियों की पोरों से करीब दोतीन मिनट तक अच्छी तरह मालिश करें. ऐसा करने से रक्त का संचार तेज होता है, जो बालों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है.

अब बालों को फव्वारे के नीचे साफ पानी से अच्छी तरह धोएं ताकि झाग बिलकुल न रहे. यदि साबुन या झाग बालों में रह जाए तो रूसी पैदा हो जाती है.

## सप्ताह में कितनी बार शैंपू करें?

इस संबंध में कोई निश्चित नियम नहीं है. यह तो व्यक्तिगत आवश्यकता पर निर्भर करता है. यदि आवश्यक हो तो रोज शैंपू करने में भी कोई बुराई नहीं है.

वैसे शैंपू कितनी बार करना चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप के बाल कितने तैलीय हैं. यदि बाल अधिक तैलीय हैं तो आप को रोज शैंपू करना चाहिए. यदि ऐसा संभव नहीं है तो एक दिन छोड़ कर करें. शुष्क और सामान्य बालों के लिए हफ्ते में दो बार शैंपू करना पर्याप्त होता है.

| बालों का प्रकार | शैंपू कैसा हो | घरेलू साधन | कितनी बार |
|---|---|---|---|
| सामान्य | कोई भी | रीठा, शिकाकाई | दो बार |
| तैलीय | नीबू युक्त | मुलतानी मिट्टी, नीबू सिरका | तीन बार |
| शुष्क | अंडायुक्त | दही, अंडा | दो बार |

मौसम: गरमियों में जब पसीना अधिक आता है तो शैंपू रोज करना चाहिए. या फिर एक दिन छोड़ कर तो अवश्य करें, अन्यथा बालों से पसीने की दुर्गंध सी आने लगेगी.

यदि बाल बरसात में भीग गए हैं तो उन्हें अवश्य शैंपू करें, भले ही आप ने सवेरे ही शैंपू क्यों न किया हो, क्योंकि बरसाती पानी से बालों में जुएं पड़ जाती हैं. वैसे भी बरसाती पानी बालों के लिए अच्छा नहीं होता.

सर्दियों में हफ्ते में दो बार शैंपू करना पर्याप्त होता है.

पर्यावरण: पर्यावरण का असर बालों पर भी पड़ता है. यदि आप ऐसे इलाके में रहती हैं जहां धूल, मिट्टी अधिक है तो स्वाभाविक है कि आप को शैंपू भी अधिक बार करना पड़ेगा.

प्रसाधन: यदि आप बालों में अधिक प्रसाधनों का उपयोग करती हैं, उदाहरण के लिए तेल हेयर स्प्रे, तो आप को शैंपू भी अधिक बार करना पड़ेगा. विशेष रूप से से करने से बाल जम से जाते हैं. अतः यदि शैं न किया जाए तो दोबारा ठीक से नहीं बैठ सकते.

## क्या शैंपू से बाल झड़ते हैं?

यह धारणा दादीनानियों की बनाई हुई है. यह बात किसी भी तरह साबित नहीं होती कि शैंपू के प्रयोग से बाल झड़ते हैं. शैंपू से तो बाल साबुन की अपेक्षा अधिक सलीके से साफ होते हैं. जो उन के स्वस्थ विकास के लिए आवश्यक है.

आमतौर पर हर वयस्क व्यक्ति के प्रतिदिन 30-40 बाल झड़ते हैं. कई लोगों के मामले में यह औसत दर 80 से 100 तक भी होती है.

यदि इस से अधिक बाल झड़ते हैं तो इस का कारण नुकीले ब्रुश का प्रयोग करना, अधिक गीले बालों में कंघी करना हो सकता है.

इस के लिए शैंपू को दोष देना व्यर्थ है.

हां, यदि शैंपू का चुनाव सूझबूझ से न किया हो यानी शैंपू घटिया हो या आप के बालों के अनुकूल न हो तो वह बालों को क्षति पहुंचा सकता है.

वैसे भी, यदि शैंपू में डिटर्जेंट या क्षार तत्त्व अधिक मात्रा में हो तो बालों पर बुरा असर पड़ सकता है. तब बाल बेजान हो जाते हैं और झड़ने लगते हैं.

यही कारण है कि शैंपू के बाद बालों को साफ पानी से बहुत अच्छी तरह धोने की सलाह दी जाती है ताकि साबुन बालों में न रह जाए.

इस प्रकार यदि शैंपू का चुनाव ठीक तरह किया जाए, प्रयोग भी ठीक समय पर और सही तरीके से किया जाए तो वह आप की केशराशि के सौंदर्य को बरकरार रखेगा, साथ ही विकसित भी करेगा.

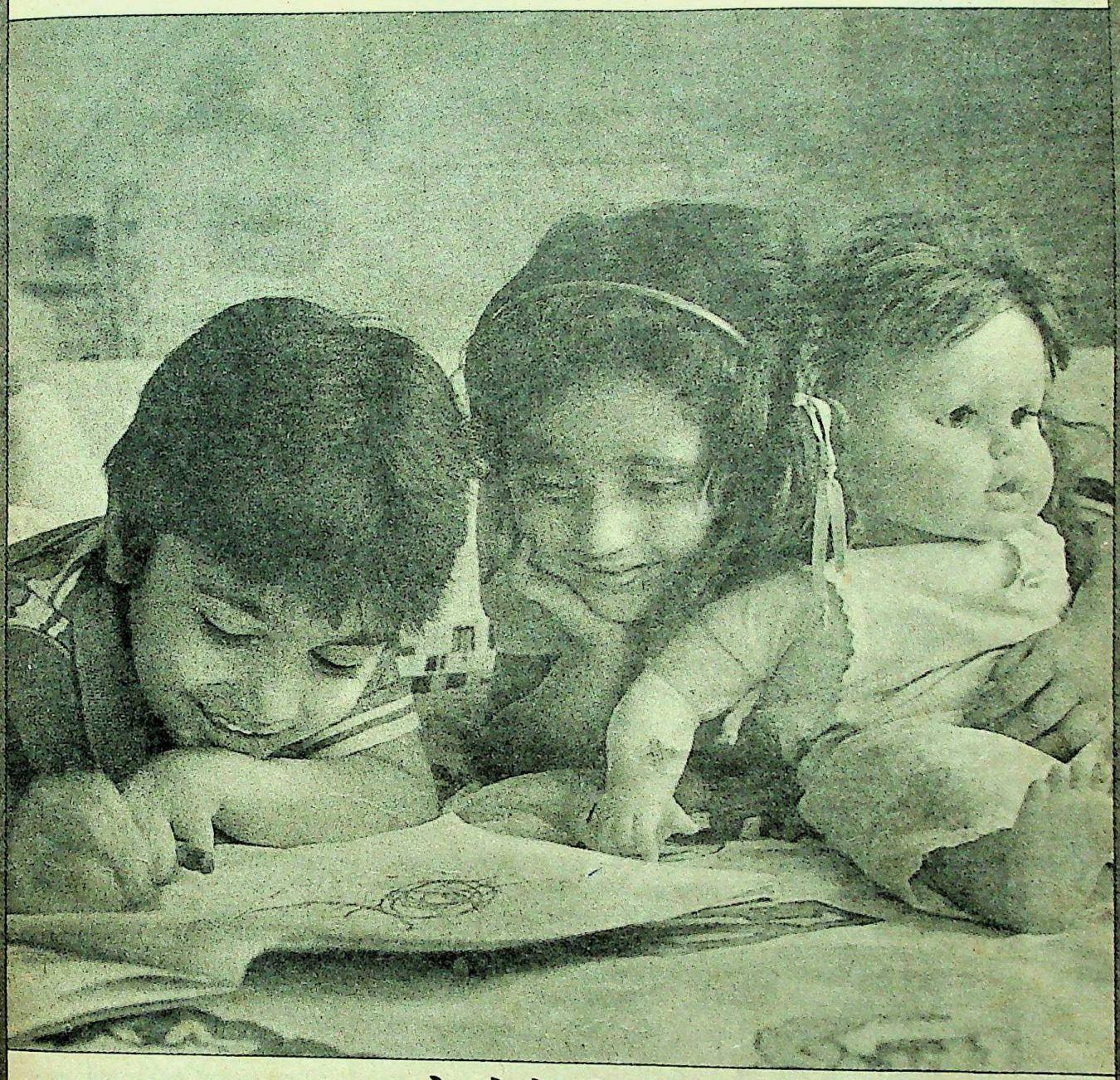
—शम्मी



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

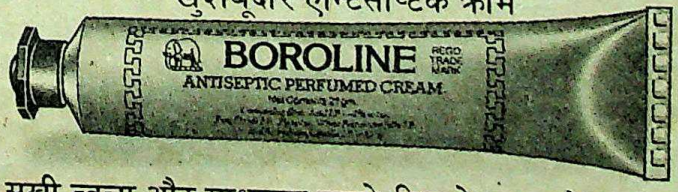
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जीवन के रंग अजीब...



## शुक्र है बोरोलीन करीब

खुशबूदार ऐन्टिसेप्टिक क्रीम




सुखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

## साठ साल पहले अव्वल, आज भी अव्वल

बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

• बोन चाइना या चीनी के बरतनों से दागधब्बे हटाने के लिए बरतनों को ब्लीचिंग पाउडर और पानी के घोल में कुछ देर डुबो कर रखें. फिर साबुन वाले घोल के पानी से बरतनों को धो लें.

• प्याज और लहसुन खाने के बाद अगर मुंह में से दुर्गंध आती हो तो थोड़ा सा गुड़ खा लें दुर्गंध तुरंत गायब हो जाएगी.

• शहद को स्वच्छ और सुरक्षित रखने के लिए उसे एक साफ बोतल में दो तीन लौंग के साथ बंद कर दें. शहद चारपांच महीने तक सुरक्षित रहेगा.

• हाथ की सूई या मशीन की सूई जंग लगने पर प्रयोग के समय कपड़े में फंस जाती है. सूई को साबुन की टिकिया में दोचार बार डालिए, जंग छूट जाएगा.

• गरम पानी की बोतल को पहली बार प्रयोग में लाते समय थोड़ी सी ग्लिसरीन भी पानी में मिला दें. बोतल मज़बूत रहेगी.

• सादे चावल या पुलाव में से अगर जलने की दुर्गंध आ रही हो तो उस भगोने में एक ताजी ब्रेड का टुकड़ा डाल दें और ढक दें. थोड़ी देर बाद उस ब्रेड को निकाल दें, दुर्गंध दूर हो जाएगी.

• मधुमक्खी के काटने पर उस स्थान पर प्याज का रस रगड़ने से आराम मिलता है.

• लकड़ी की अलमारी में दीमक हो गई हो और साथ ही सीलन भी हो तो उस में एक डब्बे में चूना डाल कर रख दें. दीमक नहीं रहेगी और सीलन को भी चूना सोख लेगा.

• पान में चूना अधिक होने से यदि जीभ पर छाले हो जाएं तो एक लौंग खाने से जीभ ठीक हो जाती है.

• फर्श पर तारकोल का धब्बा लग गया हो तो उसे मिट्टी के तेल से साफ करें.

• मिठाई या चीनी में अगर चींटियां पड़ गई हों तो थोड़े से कपूर की पुड़िया बना कर चीनी या मिठाई के बरतन में रख दें.

• अच्छी चाशनी बनाने के लिए पतीले के अंदर चारों ओर हलका सा मक्खन लगा कर चाशनी तैयार करें.

• मसालों को सुरक्षित रखने के लिए जरा सी हींग कपड़े में बांध कर डब्बे में डाल दें. मसाले वर्षभर खराब नहीं होंगे.

• फर्श साफ करते समय पानी में थोड़ा सा खाने वाला नमक मिला दें. इस से घर में मक्खियां नहीं रहेंगी. -कविता बोस •

# हाय मैं शर्म से लाल हुई

एक बार हम पतिपत्नी फिल्म देखने गए. फिल्म का पहला शो होने के कारण हमें मुशकिल से टिकट मिले. फिल्म शुरू हो चुकी थी. हाल में जा कर पता चला कि एक टिकट आगे वाली सीट की है तथा दूसरी काफी पीछे की है.

हम दोनों मन मार कर अपनीअपनी सीटों पर बैठ गए. कुछ देर बाद मैं ने अपने पति के साथ बैठने की गरज से पास बैठे नवयुवक से पूछा, "क्या आप अकेले हैं."

अंधेरे में ही नवयुवक ने मेरे हाथ पर अपना हाथ रखा और घूरते हुए बोला, "जी हां, बिलकुल अकेला हूं."

उस की बात सुन कर मैं शर्म से लाल हो गई और उसी समय फिल्म छोड़ कर हाल से बाहर चली गई. —कंचन, अंबाला छावनी.

•

बात कुछ दिन पहले की है, उन दिनों मैं छात्रावास में रहती थी. मेरी सहपाठी के घर से हमेशा कुछ न कुछ नाश्ते का सामान आता ही रहता था, जिसे वह डब्बे में बंद कर के रख देती थी और मैं उसे चुरा कर कभी भी खा लेती. उस के पूछने पर न खाने का बहाना बना देती थी.

एक दिन दोपहर को जब मैं कालिज से लौटी तो अपनी सहपाठी को खरटि भरते देखा. मैं झट उस के डब्बे को खोलने लगी.

डब्बे में से एक पर्चा निकला. जिस पर नाश्ता खाने वाले के लिए गालियां लिखी हुई थीं. मैं उन्हें पूरा पढ़ भी न पाई थी तभी वह लड़की जिसे मैं सोई हुई जान रही थी, बोल उठी, "क्यों, कैसा रहा." इतना सुनते ही मैं शर्म से लाल हो गई और फिर कभी चोरी न करने का मन ही मन दृढ़ निश्चय किया.

—अर्चना झा, दरभंगा.

•

मेरे पति के कुछ मित्र हमारे यहां आए हुए थे. बातोंबातों में ही किसी ने मेरे देवर के बारे में पूछा कि वह आजकल क्या कर रहे हैं? मेरे पति ने बताया कि वह राजेंद्र नगर (इंदौर का एक उपनगर) में नौकरी कर रहा है.

इस पर उन के मित्र ने कहा. "फिर तो वह अप डाऊन करता होगा." उन का आशय यह था कि वह अपने यहां से रोज़ नौकरी पर आयाजाया करता होगा.

परंतु मेरे पति ने बड़ी ही भोली सूरत बनाते हुए कहा, "नहींनहीं, अभी उस की शादी कहां हुई है. मैं ही करता हूं." पहले तो सभी अचरज में पड़ गए परंतु मेरे पति का आशय जब उन की समझ में आया तो जोरदार ठहाका लगा और मैं शर्म से लाल हो गई.

—शिखा,

•

एक दिन मैं बाहर बैठी अपने कुत्ते को प्यार कर रही थी तथा बारबार उसे कह कर संबोधित कर रही थी.

यह सुन कर मेरे पास बैठे मेरे जीजा बोल उठे, "साली साहिबा, जरा यह तो बता कि इस के पिताजी कौन हैं?" यह सुन कर बैठे लोग ठहाका लगा कर हंस पड़े. वास्तविकता जान कर मैं शर्म से लाल हो

—पुष्पा तिवारी, शि

•

जब मेरी सास मुझे देखने आई, उस समय ने लंबी सी एक चोटी की हुई थी. देख ही उन्होंने मुझे पसंद तो कर ही लिया. साथ मेरी ऊंची नाक व लंबे बालों की भी तारीफ की.

शादी के बाद जब मैं ससुराल पहुंची सभी रस्में खत्म होने के बाद ननदें मुझे घेर बैठ गईं.

मेरी सास ने कहा, "अब बहू को आरा करने दो. बड़ा सा जूड़ा बना है. खोल कर लंबी चोटी बना दो."

मेरे मना करने पर भी मेरी ननदों ने मुझे जूड़ा खोल दिया. अब मेरे छोटेछोटे बाल गए थे और बनावटी बाल उन के हाथ में मेरी सास अवाक खड़ी देख रही थी.

तभी आवाज आई, "बालों का तो पता चल गया. अब नाक भी देख लो, यह भी असली है या नहीं." सुनते ही मारे शर्म से लाल हो गई. —आशू, जबल

•

मेरे पड़ोस में मेरी दीदी की सहेली की शादी थी. मैं और मेरी दीदी शादी में गए. वहां लड़की की मां दहेज का सामान दिखा रही थी.

अकसर दहेज में दोहरा पलंग ही दिया जाता है. परंतु उन्होंने एक पलंग दिया था. पर मेरी दीदी ने पूछा, "चाचीजी, आप ने पलंग क्यों दिया है?"

पर चाचीजी कुछ बोल पातीं उस से ही मैं ने तपाक से जवाब दिया, "अरे, चाची ने अच्छा ही किया. दोहरा पलंग तो केवल दिखावे के लिए ही दिया जाता है. सोते तो दोनों एक पलंग पर ही हैं."

इतना कहना था कि आसपास खड़े सभी लोग जोर से हंसने लगे. अपनी कही बात पर गौर किया तो मैं शर्म से लाल हो गई.

—मनीषा सक्सेना, अलीगढ़

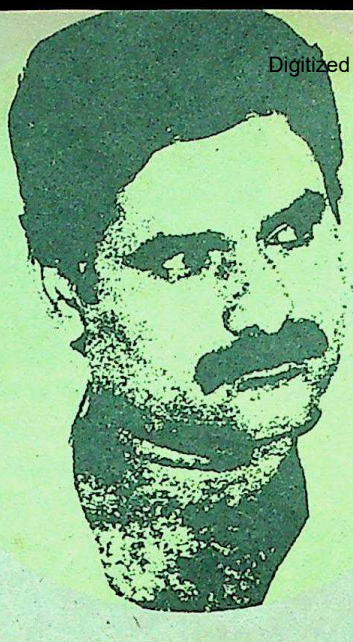
इस स्तंभ के लिए अपने जीवन के अविस्मरणीय क्षण की उन अनुभूतियों को लिख भेजें, जिन के कारण आप लाज से लाल हो गईं. प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पता है गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055

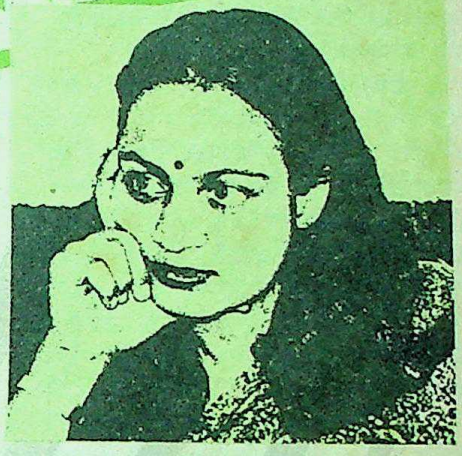


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति संदेह के घेरों में क्यों?





"पिंकी बेटे, दो प्याले चाय तो भेजो जरा." प्राध्यापक धीरज ने शायद चौथी बार चाय के लिए आवाज लगाई थी. मुझे व मीता को संकोच हो रहा था. प्राध्यापक की पत्नी शायद बहुत व्यस्त थी, या अन्य कोई कारण था? धीरज के मुंह पर खीज के स्पष्ट भाव थे. बेचारे हमारे कारण यार ही शर्मिंदा हो रहे थे.

यही सोच कर मैं ने उन से मेहमानों का बहाना बना कर माफी मांग ली थी.

उन के घर से निकल कर हम दोनों ने एक रेस्तोरां में बैठ कर काफी पी थी और तब जा कर प्राध्यापक धीरज के घर के माहौल से उबर सके थे. मीता ने बताया था कि धीरज की पत्नी का स्वभाव बड़ा ही शंकालु है. सुशिक्षिता होने के बावजूद वह सुलझी हुई नहीं है. प्राध्यापक धीरज दर्शनशास्त्र के माने हुए विद्वान हैं. स्वभाव से भी काफी अच्छे हैं, इसलिए वह सब को प्रिय हैं. अपने अब तक के जीवन में अनेक जरूरतमंदों को उन्होंने न केवल अध्ययन के क्षेत्र में ही सहायता दी, बल्कि मीता जैसे अनेक छात्रछात्राओं को तो आर्थिक सहायता भी दी है.

मीता तो घर की स्थिति देखते हुए बी.ए. के बाद ही कालिज छोड़ रही थी, किंतु दर्शनशास्त्र में उस की रुचि और सर्वाधिक अंकों को देखते हुए धीरज ने ही उसे आगे पढ़ने की प्रेरणा दी थी. उन के ही प्रयास से उस का शुल्क माफ हो गया था और किताबें तो वह अच्छी से अच्छी स्वयं ही उसे देते रहते थे.

मीता ने भी पूरी लगन से पढ़ाई की, उस ने एम.ए. ही नहीं, आगे शोध भी जारी रखा और आज अपनी मेहनत व प्राध्यापक धीरज की प्रेरणा के फलस्वरूप ही वह काफी आगे निकल गई है. पिछले पांच साल से विदेश में जा बसी मीता अब भी धीरज के स्नेह को भूली नहीं है. वह जब भी भारत आती है, उन के पैर छुए बिना वापस नहीं जाती.

आखिर आज वह जो कुछ भी है, उन की ही प्रेरणा व आशीर्वाद से तो है. धीरज भी अपनी इस छात्रा की सफलता से बहुत खुश हैं. उन की मेहनत को मीता ने अपनी लगन से सार्थक किया है. उन की ऐसी प्रिय छात्रा मीता को धीरज की पत्नी ने कई बार कहने के बावजूद चाय तक नहीं पिलाई.

बड़े आश्चर्य की बात है कि धीरज की

**पति का अन्य युवतियों से मेलजोल, उन की पेशेगत अनिवार्यता भी हो सकती है और विवशता भी. पर आखिर क्या वजह है कि पत्नियां उन पर शक कर अपना पारिवारिक सुखद माहौल विषाक्त बना लेती हैं?**

पत्नी का यह रवैया प्राध्यापक की छात्राओं के साथ ही रहता है, छात्रों के साथ नहीं. अगर उन का कोई छात्र इस तरह विदेश से आने के बाद मिलने आता तो शायद वह चाय ही नहीं उस के लिए खाने का भी प्रबंध कर देतीं.

वह पति की छात्राओं से ही जलती है. उन के पास आने वालों में महिलाओं को ही पसंद नहीं करती. इस का सीधा मतलब यही है कि वह सिर्फ महिलाओं के प्रति ही ईर्ष्यालु है.

शायद धीरज की पत्नी के मन में पति की छात्राओं को ले कर कोई कुंठा है, जिस कारण वह उन्हें शक की दृष्टि से देखती है. अगर वह बदमिजाज होती तो उस का व्यवहार सब के साथ ही खराब होता, किंतु ऐसा नहीं है. अतः इस बात का सीधा अर्थ यही है कि वह अपने अस्तित्व की सुरक्षा को ले कर कुंठित है.

वास्तव में इस मामले में सिर्फ धीरज की पत्नी ही दोषी नहीं है, कहीं न कहीं उस के वातावरण का भी दोष है.

कभीकभी अच्छी बात भी गलत ढंग से प्रस्तुत हो जाती है. शायद वैवाहिक जीवन के प्रारंभ में घटी किसी ऐसी ही घटना ने धीरज की पत्नी को अतिरिक्त सजग कर दिया है, जिस के कारण वह बेहद शंकालु हो गई है और अपने पति से मिलने वाली हर महिला को शंकित दृष्टि से देखती है.

वास्तव में स्वभाव एक दिन में नहीं बनता. उस का भी अपना इतिहास होता है. धीरज चाहते तो पत्नी की शंकालु प्रवृत्ति को बदल सकते थे. हो सकता है वह पूरी तरह से इस कुंठा से मुक्त न होती, किंतु यह तो निश्चित है कि इस तरह ईर्ष्यालु तो बिलकुल नहीं होती.

दांपत्य जीवन में अगर भावनात्मक सुरक्षा हो तो पत्नी के मन में कुंठाजन्य ईर्ष्या नहीं पनप पाती, किंतु सुरक्षा के अभाव में दृष्टि का संतुलन खो जाता है और अपने अस्तित्व को खतरे में जान वह शंकालु बन जाती है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निश्चय ही बेहद लोकप्रिय और मिलनसार प्राध्यापक धीरज ने अपनी व्यस्तता और सहजता में इस ओर ध्यान नहीं दिया कि उन की पत्नी अपनेआप को अकेली समझ कर कुंठाग्रस्त हो गई है. पति को वह अपनी पकड़, अपनी सामर्थ्य से दूर पाती है और इसी लिए उसे असुरक्षा का अज्ञात भय सदा जकड़े रहता है कि कहीं उस का दांपत्य जीवन भंग न हो जाए.

अगर धीरज उसे अपने व्यवहार से शुरू से ही ऐसा महसूस कराते रहते कि वह उन की पत्नी है. उस की अपनी गरिमा है, अपना स्थान है तो उन की पत्नी उन के पास आने वाली किसी भी छात्रा या महिला को गलत दृष्टि से नहीं देखती, उस की दृष्टि स्वस्थ बनी रहती. प्राध्यापक महोदय के आत्मकेंद्रित और कटेकटे रहने के कारण ही उन के दांपत्य जीवन में शक का जहर घुल चुका है.

पत्नी नौकरीपेशा हो या घरेलू, अपनी तमाम व्यस्तताओं के बाद भी पति को ऐसे क्षण अवश्य निकालने चाहिए, जब वह पत्नी के एकदम समीप हो ताकि पत्नी, पति को अपनी पकड़ से परे न समझे. ऐसी सचेत सावधानी पत्नी में मनोवैज्ञानिक तौर पर आत्मविश्वास जगाती है. तब इस दशा में फालतू के शक की गुंजाइश नहीं रहती है.

पत्नी जब पति के वास्तविक रूप को जान लेती है, तब उस का दृष्टिकोण एकदम साफसुथरा हो जाता है. वह आत्मविश्वास के कारण ही पति की महिला सहकर्मी, छात्रा, रोगी या मित्र को सही अर्थों में ग्रहण करना सीखती है. और तभी वह स्वयं उन का स्वागत कर पाती है, उन से निस्संकोच मिलजुल पाती है. किंतु पत्नी में यह आत्मविश्वास जगाना, उसे सुरक्षाबोध कराना पति की ही जिम्मेदारी है.

प्राध्यापक धीरज की ही तरह डाक्टर माणिक भी अपने क्षेत्र के गहरे जानकार व सचरित्र व्यक्ति हैं. स्वभाव से संवेदनशील होने के कारण वह अपने रोगियों को मानसिक उपचार भी देते हैं, बल्कि यह कहना चाहिए कि वह रोगी को दवाएं बाद में देते हैं, पहले तो मनोवैज्ञानिक तरीके को ही प्रयोग में लाते हैं.

उन की पत्नी शिखा भी स्त्री रोग विशेषज्ञा है. कुल मिला कर यह कहना ही ठीक होगा कि आज से आठदस महीने पहले वे एक खुशहाल दंपती हुआ करते थे. दोनों ही समझदार और सुलझे हुए विचारों के हैं. अपने काम के बाद इकलौती बेटी को साथ ले कर कहीं भी घूमनेफिरने चल देते थे और लगभग हर तरह से वे दोनों खुश थे.

डाक्टर माणिक की एक रोगिणी ने, जिस की उम्र लगभग पच्चीस साल होगी सब उलटफेर कर दिया. कम उम्र की ऋचा ने फेफड़ों की बीमारी पाल कर अपना आत्मविश्वास ही खो डाला था. वह उस दशा में डाक्टर माणिक के पास लाई गई थी कि उस का बचना मुशकिल था, किंतु आज वह पूरी तरह से रोगमुक्त है.

ऋचा डाक्टर माणिक से लगभग हर चौथेपांचवें दिन स्वयं चिकित्सालय में आ कर मिलती है या उन्हें फोन करती है. यह सिलसिला तभी से है, जब से वह ठीक हो कर घर गई है.

जब वह रोगमुक्त हो कर घर गई थी, चौथे दिन नववर्ष की शुरुआत थी. सवेरे ही रंगबिरंगे सुगंधित फूलों का खूबसूरत गुलदस्ता लिए वह डाक्टर माणिक से मिलने आई थी.

''मैं ने सोचा, आज जिस के कारण मैं नववर्ष देख सकी हूं, उन्हीं को सब से पहले बधाई दूं. नववर्ष मुबारक हो डाक्टर.''

बड़े ही प्यार से माणिक ने गुलदस्ता थाम कर ऋचा के कंधे थपथपा दिए थे. वे दोनों उस समय स्त्रीपुरुष नहीं, सिर्फ डाक्टर और मरीज थे, किंतु शिखा ने दांपत्य जीवन के पंद्रह साल बाद पहली बार इस मुद्दे पर माणिक की परेड ले ली थी. यों वह कई बार महिला मरीजों को ले कर पति से छोटीमोटी झड़पें कर लेती थी. किंतु इस बार तो हद ही हो गई थी.

शिखा, ऋचा और अपने पति को संदेह की नजरों से देखने लगी. डाक्टर माणिक की पत्नी से काफी तकरार हो गई और परिणाम यह निकला कि अब एक ही छत तले रह कर भी दोनों अजनबी से हैं.

चूंकि माणिक कहीं भी गलत नहीं हैं इसलिए वह पत्नी से ऐसे व्यवहार की अपेक्षा नहीं करते और न ही सफाई देना चाहते हैं. पत्नी की शंकालु नजर ने उन्हें जैसे हिला कर रख दिया है.

सचमुच कभीकभी जीवन में ऐसे पल भी आते हैं कि व्यक्ति अत्यंत संवेदनशील हो जाता है और उस समय वह स्त्री या पुरुष नहीं रहता, अपितु सिर्फ व्यक्ति ही होता है. ऐसे ही वे निर्मल पल थे, जब ऋचा, माणिक से मिलने आई थी. उन दोनों के मन में कुछ भी गलत न था.

जाने कैसे शिखा को ऋचा की पति के प्रति बढ़ती अंतरंगता को देख कर मन ही मन ईर्ष्या पैदा हो गई, उसे अपने अस्तित्व का खतरा पैदा हो गया और वह नववर्ष वाले दिन एकदम से फट पड़ी. अपने से उम्र में काफी छोटी, सुंदर ऋचा को देख कर शिखा के मन में हीनता ने जाग कर उसे शंकालु बना दिया.

मनोचिकित्सक वसुंधरा कहती हैं कि शिखा के अंदर शक का यों जाग जाना बिलकुल स्वाभाविक है. उम्र के इस मोड़ पर वह पति को ले कर अगर शंकालु हैं तो यह उन की हीनभावना ही है.

इसी हीन भावना से ग्रस्त सांवली

*पत्नी की अतिरिक्त सावधानी भी दांपत्य में अ घातक सिद्ध होती है.*

माधवी पति की पूरीपूरी चौकसी करती उसे अपने आकर्षक पति पर जरा भी विश्वास नहीं है. कई बार ऐसा भी होता कि माधवी पति के कार्यालय में टेलीफोन कर के यह पूछती है कि वह वहां हैं अथ नहीं?

माधवी के पति अपने काम से काम रखने वाले तीन बच्चों के पिता हैं. वह ऐ कोई काम नहीं करते जिस से माधवी को पति की जासूसी करनी पड़े.

विज्ञापन कंपनी में अधिकारी होने कारण काम के सिलसिले में उन्हें महिला से ही ज्यादा मिलना पड़ता है और महिल व युवतियां स्वयं भी उन के घर आती रह हैं. ज्यादातर टेलीफोन भी उन के पास महिलाओं के ही आते हैं. इस से माधवी पारा हरदम चढ़ा रहता है. पति की अनुपस्थिति में आने वाली महिलाओं को कभी सही जवाब नहीं देती है. अगर कोई फोन पर उन्हें पूछे, कोई बात कहना चाहे वह तत्काल फोन रख देती है.

वास्तव में माधवी ने अपने पड़ोसी कृष्ण बाबू को लगभग वैसी ही स्थिति में घर व बच्चे छोड़ कर अपने से काफी छोटी उम्र की लड़की से विवाह करते देखा है. से उस के मन में भय घर कर गया है. हरदम आशंकित रहने के कारण ही वह कदर असंतुलित हो गई है कि हर लड़की गलत नजर से देखने लगी है. पति के पास आने वाली हर महिला उसे सौत नजर आ है.

यह तो उन स्थितियों की चर्चा है, जो किसी कारण से पैदा हुई हैं. किंतु कुछ पत्नियां तो बिना सोचेविचारे, बिना किसी कारण के ही अविश्वास की भावना मन में पाल लेती हैं.

पति के प्रति सचेत रहना अच्छी बात है, किंतु हर समय उसे शक की नजर से देखना उस की दफ्तरी फाइलें या जेबें टटोलना, सचमुच अविश्वास की हद है. अतिरिक्त सावधानी भी प्रायः घातक सिद्ध होती है.

नीरा को उस के पति बहुत प्यार करते हैं. उन्हें कभी किसी ने ऊंची आवाज में बोलते भी नहीं सुना. पर अचानक एक रोज





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized By Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह सुन कर आश्चर्य हुआ कि रात को उन्होंने नीरा को बहुत मारा. पहले तो सुन कर विश्वास ही नहीं हुआ, किंतु बात बिलकुल सच थी.

नीरा के पति आलोक की महिला सहकर्मी अपनी मां के साथ अकेली रहती है. कल अचानक मां की तबीयत बिगड़ने पर उस ने आलोक को बुलवाया और उस की मदद से मां को हस्पताल ले गई. बाद में स्थिति की गंभीरता समझते हुए आलोक वहां देर तक रुका रहा. कोई व्यवस्था न होने के कारण वह सीधा ही जब घर पहुंचा तो रात का एक बजा था. परेशान नीरा बालकनी में चक्कर काट रही थी. उस को देख कर आलोक को बहुत दुख हुआ, किंतु वह सब कुछ बताता, उस से पहले ही नीरा बोल पड़ी, 'आ गए ऐश कर के उस कलमुंही के साथ. मैं सब जानती हूं. तुम आज दोपहर से ही दफ्तर से गायब हो. रमा ने तुम दोनों को टैक्सी में बैठते हुए देखा था. बताओ, तुम कहां गए थे, बोलो?'

पूरा दिन हस्पताल की भागदौड़ में चूरचूर हो गया आलोक, नीरा के मुंह से ऐसी घटिया बातें सुन कर बौखला उठा. किंतु नीरा लगातार अंटशंट बकती चली गई. परिणामतः आलोक का हाथ उठ गया. बेवजह के शक के कारण ही नीरा को आलोक ने मारा.

केवल किसी के देख लेने, कह देने से ही तो पति पर अविश्वास नहीं किया जा सकता?

इस दिशा में पूरी तरह से सोचविचार कर ही पति के सामने अपनी बात रखनी चाहिए, क्योंकि बेकार के संदेह में पड़ कर कुछ भी तो कह दिया जाना पति को क्रोधित कर सकता है.

नीरा और आलोक का झगड़ा तो एक तरह से इतना घातक सिद्ध नहीं हुआ, किंतु परिणाम और भी बुरे हो सकते थे, उस की संभावना अधिक थी. इसलिए बिना सोचे एकदम आरोप नहीं लगाना चाहिए.

अगर पति के कदम बहक रहे हैं तो भी आरोप लगा कर उन्हें नहीं रोका जा सकता, बल्कि प्यार से ही समझाया जा सकता है.

प्रथम तो पति पर भरोसा करिए कि वह आप के ही हैं. अगर आप का आत्मविश्वास वह जान लेंगे तो अपनी भावनात्मक जिम्मेदारी महसूस करेंगे. कितनी भी लड़कियां उन से मिलें, वे संबंध साफसुथरे ही रहेंगे.

आप पत्नी हैं. आप का अपना स्थान है. बेकार के अविश्वास और संदेह करना आप को शोभा नहीं देते और न ही यह उचित है.

इस के अतिरिक्त यह भी सोच लीजिए कि जैसे आप घर, परिवार वाली इज्जतदार महिला हैं, वैसे ही दूसरों की भी मर्यादा है. वे महिलाएं सिर्फ इसलिए खराब या दुश्चरित्र नहीं हैं कि आप के पति उन से मिलते हैं?

अपने मन में संदेह को बढ़ने मत दें. वह धीरेधीरे बड़ा हो जाएगा और तब आप का जीवन संभावित भय से अव्यवस्थित हो जाएगा.

किसी भी महिला को ले कर अगर आप के मन में यह संदेह हो कि वह एक दिन आप की जगह ले लेगी तो आप उस से मिलने का प्रयास करिए. पति की दोस्त को अपनी भी दोस्त बना लीजिए. इस से जल्दी ही आप वास्तविकता समझ जाएंगी व तनावमुक्त हो सकेंगी.

यह भी एक विचारणीय प्रश्न है कि आखिर एक ही व्यक्ति के गलत संबंध कितनी महिलाओं से हो सकते हैं? अनेक महिलाओं से तो संभव नहीं हैं न? फिर हर महिला को शंका की दृष्टि से क्यों देखा जाए?

पत्नी को असुरक्षा बोध रहता है, अपने उजड़ जाने का डर रहता है और ऐसी घटनाएं प्रायः घटती रहती हैं, किंतु इस का मतलब यह नहीं कि ऐसा आप के साथ भी हो जाएगा.

अगर शंकाओं और अविश्वास के जाल से स्वयं को मुक्त रखेंगी तो आप भी स्वस्थ व प्रसन्न रहेंगी और परिवार में भी तनाव नहीं फैलेगा.

—सुरभि पांडेय ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## ऊह! आह! आउच! को दूर भगाइए!

बदन दर्द और पीठ दर्द पर भी उसी तरह ध्यान देने की ज़रूरत है जैसे कि मोच, पेशियों में खिंचाव और जोड़ों की जकड़न पर.

इसलिए, आयोडेक्स हमेशा अपने पास रखिए.

आयोडेक्स न सिर्फ़ दर्द से छुटकारा दिलाता है बल्कि चोट खायी कोशिकाओं को भी अच्छा करता है.

और आयोडेक्स दिन में दो बार मलें तो दुगुना फ़ायदा मिले.

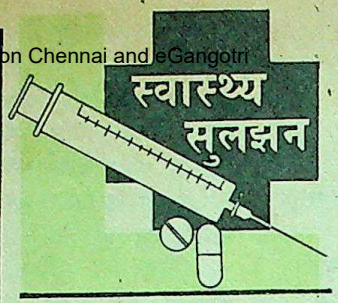
इसलिए 'ऊह! आह! आउच!' को दूर भगाने के लिए आयोडेक्स लगाइए. और काम पर जाइए.

आयोडेक्स मलिए, काम पर चलिए!

आयोडेक्स®

SKOF एसकेएफ का उत्पादन

HTA 8915


● डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्न : मैं एक 20 वर्षीया विवाहिता हूं. विवाह हुए छः वर्ष हो चुके हैं, एक पांच वर्षीया बेटी और तीन वर्षीय बेटा है. बेटे के जन्म के तुरंत बाद मैं ने गर्भनिरोध के लिए कापर टी लगवा ली थी. अब उसे लगवाए तीन वर्ष होने जा रहे हैं. क्या मुझे उसे बदलवा लेना चाहिए? क्या कापर टी बदलवाने में कोई तकलीफ होगी? मैं नहीं चाहती कि अब और संतान हो.**

उत्तर : आप को अब यह पुरानी कापर टी बदलवा ही लेनी चाहिए. आम तौर पर एक कापर टी का जीवनकाल दो वर्ष ही माना जाता है. उस के बाद उस की गर्भनिरोध क्षमता संदिग्ध हो जाती है. ऐसा इसलिए होता है कि उस से कापर का निकास कम हो जाता है. अतः अधिकतर विशेषज्ञों का मत है कि दो वर्ष के बाद उसे बदलवा ही लेना चाहिए.

आप के मन में यह संशय क्यों है कि उसे बदलवाने में तकलीफ हो सकती है. कापर टी लगवाने में तो कोई विशेष असुविधा नहीं होती. हां, शुरू के दिनों में कुछ स्त्रियां पेट के निचले भाग में भारीपन जरूर महसूस करती हैं और कुछ को मासिक स्राव अधिक होने की शिकायत भी होती है. पर आप तो इस स्थिति से पहले भी गुजर चुकी हैं, अतः आप के मन में किसी तरह का डर नहीं होना चाहिए.

अभी आप की उम्र बहुत कम है, इसलिए नसबंदी करवाना उचित नहीं होगा, चाहे आप ने अपना परिवार पूरा कर लिया है. कुछ वर्ष बाद जब बच्चे बड़े हो जाएं तो आप या आप के पति नसबंदी करवा सकते हैं.

●

**प्रश्न : गर्भ धारण करने के लिए माहवारी चक्र के कौन से दिनों में सहवास करना उचित है? क्या मासिक धर्म शुरू होने के बारहवें, चौहदवें और सोलहवें दिन सहवास करने से गर्भ धारण होता है? मान लें, मासिक धर्म की शुरुआत 5 तारीख को हो तो ये दिन कौन से होंगे?**

**और क्या मासिक धर्म से बारहवें, चौदहवें और सोलहवें दिन छोड़ने से गर्भ नहीं ठहरेगा?**

उत्तर : माहवारी चक्र के बीच के दिनों में ही गर्भधारण संभव है, यह सच है. पर उन्हीं स्त्रियों में जिन में उन का यह चक्र पूरी तरह नियमित होता है, दिन कम या ज्यादा नहीं होते. मूल तथ्य यह है कि डिंब ग्रंथि द्वारा छोड़ा गया डिंब सामान्य रूप से 24 से 48 घंटे ही जीवित रहता है और इसी तरह शुक्राणु भी आमतौर पर 72 घंटों तक ही डिंब को बेंध कर नया जीवन शुरू करने की क्षमता रखते हैं.

ऐसी स्त्रियों में, जिन में माहवारी चक्र 28 दिन का होता है, डिंब ग्रंथि से डिंब चौहदवें दिन के आसपास छूटता है. इसलिए उन से तीन दिन पहले और दोतीन दिन बाद तक गर्भ ठहरने की संभावना रहती है. लेकिन अधिकतर महिलाओं में माहवारी चक्र के दिन कमज्यादा होते रहते हैं, इसलिए दिनों के हिसाब से निश्चित रूप से कहना पूरी तरह संभव नहीं होता. सिर्फ एक अनुमान ही लगाया जा सकता है. पर उन स्त्रियों में, जिन्हें गर्भ धारण करने में समस्या हो रही हो, डिंब ग्रंथि में डिंब का तैयार होना और उन के छूटने की सहीसही जानकारी अल्ट्रासाउंड जांच से प्राप्त की जा सकती है.

और जहां तक गर्भ निरोध का सवाल है, उस के लिए दिनों का हिसाब कतई विश्वसनीय तरीका नहीं है.

●

**प्रश्न : मेरी उम्र 35 वर्ष है. तीन बच्चे भी हैं. अब मैं नहीं चाहती कि और संतान हो. पर समस्या यह है कि गर्भ निरोधक गोली मुझे माफिक नहीं आती और पति किसी गर्भ निरोधक विधि का इस्तेमाल करने को तैयार नहीं. मैं अभी आपरेशन भी नहीं करवाना चाहती. आप की पत्रिका में 'टूडे' का विज्ञापन पढ़ा, पर यह स्पष्ट नहीं हुआ कि इन का इस्तेमाल कैसे करना होता है. इस बारे में जानकारी दें.**

उत्तर : इस तरह की गर्भ निरोधक गोली को सहवास से पांचदस मिनट पूर्व योनि मार्ग में रखना होता है. किंतु गर्भ निरोध के लिए इसे शतप्रतिशत सुरक्षित विधि नहीं कहा जा सकता. आप के लिए उपयुक्त यह रहेगा कि आप कापर टी लगवा कर देखें अगर वह आप को मांफिक आ जाती है तो उस से आप कम से कम दो साल तक निश्चिंत रह सकती हैं. इस के बाद भी उसे बदला जा सकता है. वैसे आप की परिस्थितियों को देखते हुए आपरेशन करवा लेना भी ठीक ही रहेगा. इस के बारे में आप पुनः विचार कर सकती हैं.

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : स्वास्थ्य सुलझन, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छोटी मुलाकातें बड़ी यादें

# प्रधान मंत्री के साथ बीते वे पल आज भी याद हैं

मेरे जीवन का एक रंगीन स्वप्न तब साकार हुआ जब मैं ने व मेरे पति ने भारत के प्रधान मंत्री राजीव गांधी व सोनिया गांधी के साथ अपने जीवन के चंद अनमोल घंटे बिताए.

राजीव गांधी मध्य प्रदेश के आदिवासी क्षेत्र के दौरे पर थे. मेरे पति उन दिनों मध्य प्रदेश में एक परियोजना के महाप्रबंधक थे.

बैलडिला में 14 जुलाई, 1985 को वह परियोजना में हैलीकाप्टर से आए.

मूसलाधार वर्षा की चिंता न करते हुए राजीव गांधी व सोनिया गांधी ने खुली जीप में पूरे मैदान का चक्कर लगाया व लोगों का अभिनंदन स्वीकार किया.

श्री राजीव गांधी के स्वागतार्थ आदिवासी नृत्य का कार्यक्रम आयोजित किया गया था. उस समय उन दोनों के साथ लगभग 35 मिनट के उस कार्यक्रम के दौरान सोनिया गांधी से मेरी बातचीत होती रही.

वह मुझे किसी अन्य मध्यमवर्गीय भारतीय स्त्री, पत्नी व मां से किसी भी रूप में कम नहीं लगीं. हर समय सिर ढके, मुसकराती इतनी आत्मीयता से बातचीत कर रही थीं, जैसे हमारी वर्षों पुरानी पहचान हो.

आदिवासियों के छः नृत्यों के सदस्यों को पहले से ही आदेश दे दिए गए थे कि नृत्य समाप्त होने पर वे सब एक समूह में एकत्र हो जाएं, जिस से उन की तसवीर प्रधान मंत्री के साथ ली जा सके. प्रधान मंत्री ने सोनिया गांधी को भी साथ लिया और आदिवासियों के बीच जा खड़े हुए. एक तसवीर के बाद उन्होंने आदिवासियों से कहा कि वे हर नृत्य का समूह भिन्नभिन्न बनाएं, ताकि वह हर समूह के साथ तसवीर खिंचवा सकें. आदिवासी खुशी से फूले न समाए.

रात्रि भोज का आयोजन था. वहां दो ही महिलाएं थीं. सोनिया गांधी और मैं. शुद्ध शाकाहारी होने के कारण मेरी घबराहट और बेचैनी शायद सोनिया गांधी ने भांप ली थी. सूप देते हुए कर्मचारी से मैं ने धीरे से हिंदी में पूछा, "शाकाहारी है क्या?"

"जी हां." का उत्तर सुनते ही, वह बोलीं, "फिक्र मत करो. मैं हर चीज चख कर तुम्हें बता दूंगी." उन का कहा यह वाक्य मेरे अंतर्मन की गहराइयों को छू गया. दूसरों का इतना ध्यान है.

राजीव गांधी व सोनिया गांधी को मिलने लोग बारीबारी से आ रहे थे. धीरेधीरे लोगों की भीड़ बढ़ती ही गई. आपाधापी में शीशे के कुछ गिलास टूट गए.

राजीव गांधी ने तुरंत अपने एक मातहत को बुलाया व टूटे कांच के टुकड़ों से लोगों को सावधान करने का आदेश दिया, कि कहीं कांच के टुकड़े किसी के पांव में चुभ कर उसे घायल न कर दें.

—रचना भल्ला●

*विदाई के अनौपचारिक क्षण.*

*रचना भल्ला श्रीमती सोनिया गांधी और प्रधान मंत्री राजीव गांधी के साथ.*

किसी भी प्रसिद्ध व्यक्ति से हुई मुलाकात पुलकित कर देने वाली होती है. यदि आप की भी किसी प्रसिद्ध व्यक्ति से मुलाकात हुई है तो उस के अनुभव हमें लिख भेजें. प्रसिद्ध व्यक्ति के साथ आप का फोटोग्राफ हो तो वह भी भेजिए. प्रत्येक अनुभव के साथ टिकट लगा लिफाफा भी भेजें. प्रत्येक प्रकाशित अनुभव पर 30 रुपए का पुरस्कार दिया जाएगा. पता है : स्तंभ विभाग, गृहशोभा, नई दिल्ली- 55

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जांच पड़ताल

कहानी • जनमित्र

आखिर, मेरे जीवन की शांत, मंथर गति से बहती सरिता में, अचानक वह तूफान क्यों आ गया? मैं क्या करती? जो कुछ सोच रखा था, उसी को क्रियान्वित कर लेती या फिर सुहास को धता बता देती?

विकल्प बड़ा दुखदायी था. मगर कहते हैं, मरी मक्खी निगली भी तो नहीं जाती. मरी मक्खी? क्या सचमुच में वह मक्खी ही थी, दृष्टिभ्रम अथवा चरित्रहनन?

दफ्तर से लौट कर मैं अपने कमरे में आई और पलंग पर पसर गई—थकीहारी, चिंतित और उलझन में पड़ी. जाने कितनी देर तक जीवन में आई उस समस्या के समाधान के विषय में सोचती रही. अंधेरा हो गया—अंदरबाहर, सब तरफ.

हमेशा की तरह घर में किसी ने न तो मुझ से कुछ कहासुना, न ही पूछाताछा. हां, मक्खी के विषय में मीमांसा करते जरूर मेरा अंतर प्रकाशित हो गया.

आंखें मूंद कर और मन की खिड़कियों को बंद कर के किसी भी बात पर विश्वास कर लेना, कहां की बुद्धिमानी है. पर अब मुझे दूसरा झटका लगा था. पहले धक्के के आतंक को तो मैं झेल गई थी. पर इस बार...

मैं उठी. बत्ती जलाई. वैनिटीबैग से वह अंतरदेशीय पत्र निकाला जो शाम को दफ्तर से लौटने के बाद, मुझे घर की पत्रपेटी में पड़ा मिला था. उसी को पढ़ कर मैं गहन दुश्चिंता से घिर गई थी.

यदि उस पत्र में दी गई सूचना सत्य थी तो लेखक गुमनामी के अंधेरे में क्यों रहना चाहता था? लेखक ने न तो अपना पता लिखा था, न ही अपना नाम. केवल 'आप का शुभचिंतक' पत्र का शीर्षक भी बड़ा चौंकाने वाला था—'चेतावनी.'

इस शब्द के साथ मेरे मन में एक तसवीर उभरी. उन सार्वजनिक स्थानों की जहां लगे बिजली के सब स्टेशनों पर लिखा होता है—खतरा. और नीचे बना होता है, मानव कंकाल.

मैं ने एक बार फिर से उस पत्र को पढ़ा. लिखा था :

यह पत्र आप को सचेत करने के लिए लिखा जा रहा है. आप एक गलत व्यक्ति के चंगुल में फंस गई हैं. गुंजन मीडिया का सुहास बहलाफुसला कर आप से विवाह करना चाहता है. पर आप को यह जान कर बेहद दुख और आश्चर्य के साथसाथ कष्ट होगा कि सुहास पहले ही से विवाहित है. उस के दुर्व्यवहार से तंग आ कर उस की पहली पत्नी उसे छोड़ कर चली गई है. विश्वास न हो तो आप त्रिनगर में के—28 चली जाइए और मीरा से मिल लीजिए.

और हां, एक बात और. सुहास अपनी उम्र 26 वर्ष बताता है. पर वह है 30 से ऊपर. आखिरी बात, उसे तीन हजार नहीं, दो हजार रुपए वेतन मिलता है.

इस पत्र को पढ़ कर मेरी प्रथम प्रतिक्रिया यही हुई थी कि मैं इस झूठे, धोखेबाज सुहास का मुंह नोच लूं. इस प्रतिक्रिया की तह में थी एक और कटु अनुभूति.

एक सप्ताह पूर्व लता ने मेरे मन की शांत झील में पहला पत्थर फेंका था. उस ने सुहास के बारे में जो कुछ बताया, उसे सुन कर मैं स्तब्ध रह गई थी. अविश्वास का कोई कारण नहीं था क्योंकि वह गुंजन मीडिया में ही काम करती थी और कई वर्षों से मेरी व्यावसायिक मित्र थी. सच तो यह था कि वही माध्यम बनी थी सुहास से मेरे परिचय का.

"क्या सुहास से काफी गाढ़ी छन रही है?" लता ने कॉफी पीते हुए पूछा था.

"अचानक यह प्रश्न क्यों," मैं ने हंस कर पूछा.

"इसलिए कि आजकल तुम दोनों काफी साथसाथ देखे जाते हो. कनाट प्लेस, रेस्तोराओं और सिनेमाघरों—जहां देखो, तुम्हारी जोड़ी नजर आ जाती है."

"क्या तुम हमारी जासूसी करती रहती हो?"

"भई, हमें क्या पड़ी है, खालीपीली करमचंद बनने की. हम ने तो सिर्फ इस खयाल से कहा कि लगता है, मामला काफी आगे तक बढ़ गया है," कह कर लता ने अपनी प्रश्नसूचक दृष्टि मेरे मुख पर टिका दी.

वह प्रश्न पूछ रही थी या मेरी परीक्षा ले रही थी, मुझे पता नहीं चला.

पर मैं एक बात के विषय में स्पष्ट थी. सुहास और मेरे संबंध एकदम खुली किताब की भांति हो चुके थे. मुझे क्या आवश्यकता थी छिपाव या दुराव की? यहां तक कि मैं ने तो अपने मांपिताजी तक को सुहास के बारे में सब कुछ बता दिया था. बस, उन की एक ही प्रतिक्रिया थी, "तुम खुद देख लो, बेटी. हम क्या कहें? तुम स्वयं समझदार हो."

"बोलो न, क्या सोचने लगीं?" लता ने मेरी विचारधारा को भंग कर दिया.

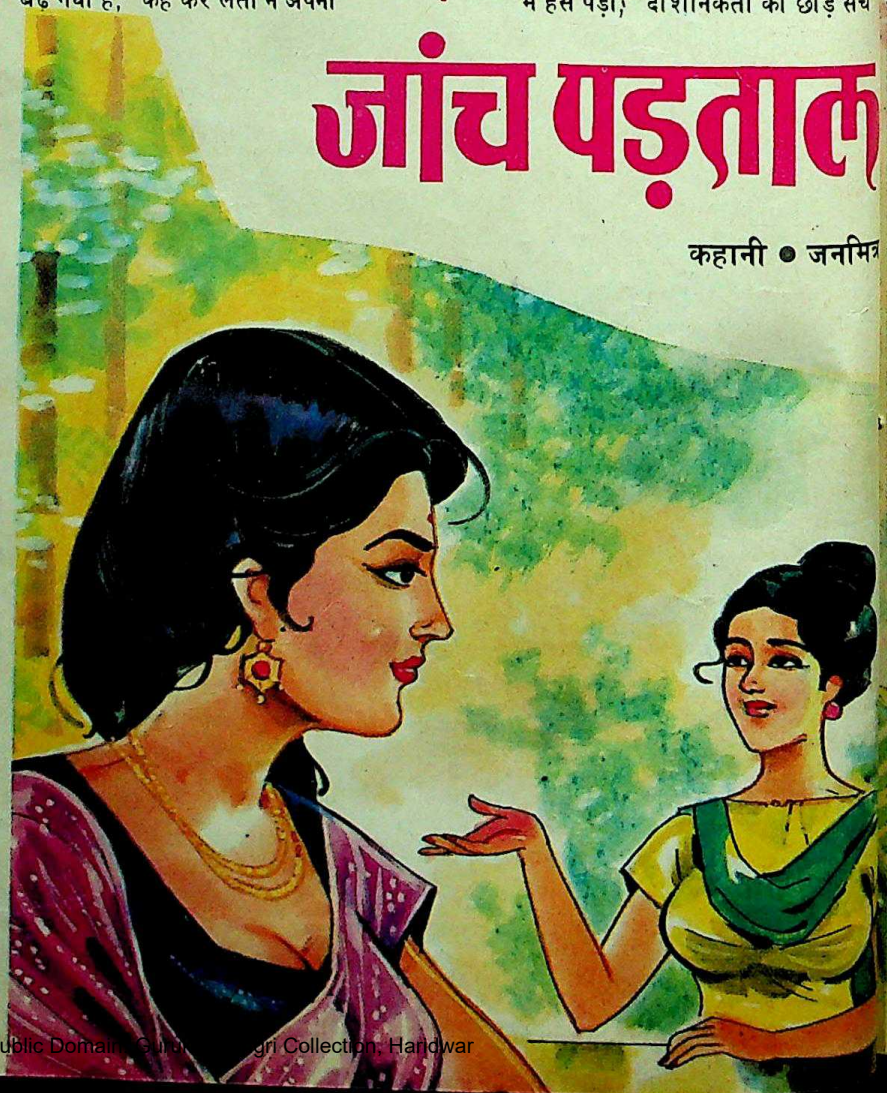
"ओ, हां." मैं ने चौंक कर लता को देखा. फिर मुसकराई, "हम ने तो शादी करने का फैसला कर लिया है."

मैं ने बड़े सहज ढंग से वह अप्रत्याशित सूचना दी तो लता बुरी तरह चौंक गई. उस के मुंह से अनायास एक वाक्य फिसल गया, "इतनी जल्दी, सिर्फ सातआठ महीने में ही?"

"लता, किसी को समझने के लिए क्या इतनी लंबी अवधि अपर्याप्त है?"

"हां, शिखा. पुरुष तो वह रहस्यमय चीज है, जिसे समझने में पूरी जिंदगी निकल जाती है, फिर भी वह समझ में नहीं आता."

मैं हंस पड़ी, "दार्शनिकता को छोड़ सच



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बता, बात क्या है?''

''शिखा मेरे खयाल से तुम जल्दबाजी कर रही हो. क्या तुम ने सुहास के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर ली है?''

''हां.''

''क्या तुम्हें पता है कि वह अनाथ है?''

''नहीं, वह तो कहता है कि उस के अभिभावक जगाधरी में रहते हैं और खूब पैसे वाले हैं. स्टील के बरतनों का कारोबार है.''

लता के मुख पर व्यंग्य उभर आया. फिर उस ने पूछा. ''तुम्हें पता है, उसे दमे की बीमारी है?''

''नहीं तो.'' अब मैं बेहद चिंतित हो गई.

''तुम्हें पता है कि वह मजनूं किस्म का आदमी है? तुम्हें लड़कियों की उस संख्या का पता है, जिन के साथ सुहास प्रेमलीला रचाता रहा है?''

मैं कुछ नहीं बोल पाई. केवल गरदन हिला कर इनकार कर दिया. मेरा विश्वास समूल हिल गया था.

''शिखा, तुम तो मानसिक और बौद्धिक रूप से परिपक्व हो. स्कूलकालिज की वह रोमानी लड़की नहीं हो, जो प्रथम पुरुष के सामने आंखें मूंद कर आत्मसमर्पण कर देती है जांचपड़ताल और लड़के के संबंध में पूरी जानकारी प्राप्त किए बिना विवाह का फैसला एक आत्मघाती कदम है.''

उस के बाद लता चली गई.

कई दिन तक मैं लता की सलाह पर विचार करती रही. शायद वह ठीक कह रही थी. पर जांचपड़ताल कैसे करूं, यह समझ में नहीं आ रहा था?

और अब वह गुमनाम पत्र आ गया था. मेरी कुछ समझ में नहीं आ रहा था कि मैं क्या करूं. मेरे नायक को खलनायक बना दिया गया था. कोई भी नायिका खलनायक से विवाह नहीं करना चाहती है.

जो सूचना मुझे मिली थी, उस के संदर्भ में मैं अपने अतीत पर एक सरसरी नजर डालने लगी.

मैं एक प्रख्यात पत्रिका समूह के प्रचार विभाग में कार्यरत थी. व्यापार के सिलसिले में मेरी भेंट गुंजन मीडिया की लता सूद से होती रहती थी. फिर उस की जगह आ गया—सुहास.

दोतीन व्यावसायिक भेंटों के बाद एक दिन अकस्मात हम दोनों के बीच आत्मीयता उपज गई. मैं सुहास के कार्यालय में बैठी, उसे अपनी पत्रिकाओं के अगले प्रचार अभियान के विषय में समझा रही थी, तभी वह कह बैठा, ''शिखाजी, अन्यथा न लें. आप में विलक्षण प्रतिभा है. आप की कल्पनाशीलता और सृजनात्मक क्षमता बेजोड़ है.''

''बस, बस, आप ने तो मुझे एकदम अंतरिक्ष में ही भेज दिया.'' मैं ने महसूस किया, मेरे गालों पर सिंदूरी रंग उभर आया था. प्रशंसा भी बड़ा मादक पेय है.

प्रशंसा के पश्चात भावनात्मक तथा रागात्मक लयबद्धता. इस तरह धीरेधीरे हमारे विशुद्ध व्यावसायिक संबंध प्रेम में बदल गए. हम साथसाथ घूमतेफिरते. ज्यादा से ज्यादा समय साथ बिताते. एकदूसरे को खूब समझतेविचारते. सारी आधारभूत सूचनाओं का आदानप्रदान करते.

मैं ने सुहास को एक असाधारण रूप से परिपक्व पुरुष के रूप में पाया. वह दो कमरे के सेट में अकेला रहता था. जाने कितनी शामें और छुट्टी के दिन हम ने एकसाथ, खतरनाक रूप से स्वतंत्र एकांत में बिताए थे. क्या मजाल, जो उस ने मेरे साथ कोई स्वतंत्रता ली हो अथवा शालीनता की सीमा का अतिक्रमण किया हो.

पिछले रविवार को जब हम ने विवाह का फैसला किया तो उस ने गंभीरतापूर्वक एक ही बात कही थी, ''शिखा, विश्वास करो. मैं ने पत्नी के जिस रूप की कल्पना की थी, तुम ने उसे साकार कर दिया है. तुम मेरे जीवन की सचमुच महान उपलब्धि हो.''

मैं अभिभूत हो गई थी. मैं ने सुहास के सीने पर अपना सिर टिका दिया था.

निश्चित रूप से हमारा प्रेम, विवाह की भूमिका था. हम ने जो समय साथसाथ गुजारा, वह मजे के लिए नहीं, एकदूसरे को परखने के लिए था. हम दोनों के आदर्श जीवनसाथी बनने की सारी संभावनाएं मौजूद थीं. बंबइया फिल्मों की तरह हमारे परिवारों की तरफ से हमारे अंतरजातीय प्रेमविवाह में कोई बाधा भी नहीं आने वाली थी. मेरे मांपिताजी उदार विचारधारा के थे. मैं अपना भावी पति चुनने के लिए पूर्ण स्वतंत्र थी. उसी भांति सुहास भी अपना निर्णय करने के लिए आत्मनिर्भर था.

हम दोनों ने ही मिल कर सोचा था, ''इस तरह के प्रेमविवाह हों तो हमारे समाज का एक बहुत बड़ा कलंक यानी दहेज स्वतः समाप्त हो जाए.''

सब कुछ कितना सरल और सहज चल रहा था. पर अब? लता द्वारा दी गई सूचना, फिर उस अंतरदेशीय पत्र में किए गए रहस्योद्घाटन के बम विस्फोट ने मेरी आस्था और विश्वास को समूल नष्ट कर दिया था.

सुहास पहले ही विवाहित था. उस ने मुझे

सुहास और शिखा दोनों ही एकदूसरे को पा कर संतुष्ट थे और विवाह बंधन में बंधने ही जा रहे थे कि एक गुमनाम पत्र शिखा को मिला जिस से उस का स्वप्नलोक ढह गया. इस के बाद क्या वह सुहास को पति के रूप में स्वीकार कर पाई?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी उम्र और वेतन संबंधी गलत सूचनाएं दीं. वह अनाथ था. दमे का रोगी था और उस के अनेक लड़कियों से प्रेम संबंध रहे थे.

यदि ये सूचनाएं सही थीं तो वास्तव में सुहास से विवाह करना आत्महत्या करने जैसा था. मैं सोचने लगी, "क्यों न सुहास से मिलूं. उसे उस की असलियत से साक्षात्कार कराऊं. फिर उस के मुंह पर दो तमाचे जड़ कर उस से हमेशा के लिए पीछा छुड़ा लूं."

पर क्या ऐसा करना उचित और सही कदम था? क्या मैं सुहास को अपना पक्ष प्रस्तुत करने का अवसर दिए बिना ही अपराधी घोषित नहीं कर रही थी? क्या यह प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों की हत्या नहीं थी?

यही नहीं, सुहास को छोड़ देती तो फिर कोई दूसरा लड़का मेरे जीवन में आ सकता था. फिर वही सब करना होता, जो सुहास के साथ किया था. यदि वह भी मुखौटे लगाए हुए मुझे ठगने लगता तो मैं उस का क्या बिगाड़ लेती.

"तो क्या मैं इस विषय में सुहास से सीधी बात करूं? यदि मैं यह सब उसे बताऊंगी तो वह निश्चित रूप से उखड़ जाएगा. सोचेगा, मुझे उस में विश्वास नहीं रहा. तब ये संबंध उस की तरफ से तोड़े जाएंगे. फिर मैं क्या करूं? देर तक विचारमग्न रहने के बाद मैं ने अपनी उस गंभीर समस्या का समाधान खोज ही लिया. मैं ने फैसला कर लिया कि अपनी समूची जिंदगी दावं पर लगाने से पहले, मैं इन तथ्यों के विषय में गुप्त जांचपड़ताल करूंगी. तब तक विवाह को टालूंगी, जब तक यह जांचपड़ताल पूरी न हो जाएगी.

मैं सोचने लगी, 'विवाह पूर्व लड़के के बारे में सारी सूचना प्राप्त कर लेनी चाहिए. पूरी जांचपड़ताल के बाद ही विवाह सूत्र में बंधना चाहिए. भावना के जोश में आंखें मूंद कर विवाह के गहरे जलाशय में कूदने पर, डूबने का पूरा खतरा बना रहता है.

'परंपरागत विवाह में लड़के के विषय में जांचपड़ताल का दायित्व मांबाप पर होता है. परंतु प्रेमविवाह में इस का पूरा उत्तरदायित्व लड़केलड़की पर होता है. मैं जानती हूं, मैं ने जो फैसला किया है. वह इतना सरल नहीं. मेरे रास्ते में काफी दिक्कतें आएंगी. कुछ बातें तो केवल सुहास से ही पता चल सकती हैं."

सोमवार को सुहास के साथ मैं कनाट प्लेस घूम रही थी. मेरे व्यवहार में तनिक सा ठंडापन आ गया था. मैं पहले की तरह सहज तथा स्वाभाविक नहीं थी.

वह मुझे काफी पिलाने 'वैंगर्स' में ले गया. मैं उस की सूक्ष्म दृष्टि की कायल हो गई, वह कुरेदने लगा. पूछता रहा, "क्या बात है? तुम कुछ मुरझाई सी लग रही हो."

मैं ने कोई सीधा उत्तर नहीं दिया. टालमटोल करती रही.

बेटर काफी और पनीर पकोड़े ले आया.

सुहास ने सास में डुबो कर एक पकौड़ा मुंह में डाला तो उसे खांसी आ गई. मुझे एक तथ्य की जांच करने का अवसर मिल गया.

"क्या बात है, तुम्हारा गला अकसर खराब हो जाता है?" मैं ने पूछ लिया.

"हां, शिखा. मेरी ही बेवकूफी थी. बहुत सिगरेट पीता था. खांसी आने लगी. पर सिगरेट चालू रही. इलाज कराया तो डाक्टरों को दमे का शक हुआ. उन्होंने सिगरेट छोड़ने को कहा. मैं ने धूम्रपान बंद कर दिया."

'तो यह सूचना सच है,' मेरा दिल डूब गया.

"मैं ने धर्मशाला जा कर, एक तिब्बती डाक्टरनी की दवा खाई. अब मेरी खांसी पूरी तरह से ठीक हो गई है."

"और दमा?"

*"सुहास देखो तो जरा, यह लिखावट किस की है." शिखा ने पूछा.*

"वह तो शक वाली बात थी. मैं नहीं सोचता, मुझे वह बीमारी थी. मुझे तो धूम्रपान करने वालों की खांसी थी, जो सिगरेट छोड़ने के बाद एकदम ठीक हो गई."

"सिगरेट छोड़ कर तुम ने सचमुच बहुत बुद्धिमानी का काम किया. पर इसे छोड़ने में बड़ी परेशानी हुई होगी?"

"बिलकुल नहीं, एक झटके से छोड़ दी. दृढ़ निश्चय से सब संभव है."

मैं आश्वस्त हो गई.

काफी पीते हुए सुहास ने जेब से एक पत्र निकाला और खुश होते हुए बोला, "यह देखो, एक जबरदस्त खुशखबरी."

"क्या है?" मैं ने लिफाफे से पत्र निकालते हुए पूछा.

"खुद देख लो."

मैं ने पत्र पढ़ा. सुहास को पांच सौ रुपए की वेतनवृद्धि मिली थी. मैं खुश हो कर बोली, "तो अब तुम्हारा वेतन ढाई हजार रुपए हो गया."

"जी नहीं, लगता है कि आप का गणित काफी कमजोर है. तीन हजार में पांच सौ जोड़ें तो साढ़े तीन हजार होता है. आप ने जोड़ की जगह घटा दी वह राशि."

"तुम्हारा वेतन दो हज़ार है या तीन हजार?" मैं ने शंका व्यक्त की.

"गुंजन मीडिया के मालिक बहुत उदार हैं. एक वर्ष में ही दोदो वेतनवृद्धियां दे दीं. जनवरी में दो हजार रुपए वेतन था. एक हजार की वृद्धि दी अप्रैल में. और अब दिसंबर में एक और पांच सौ रुपए की वृद्धि."

सुहास के स्वर में पूरी सचाई थी. उस पर अविश्वास का कोई कारण नहीं था. इस का मतलब था कि लता के पास जो सूचना थी, वह पुरानी थी. संभवतः उसे सुहास की एक हजार रुपए की वृद्धि की खबर नहीं थी.

काफी खत्म कर के हम लोग नीचे आए. गलियारे में घूमते हुए सुहास ने अनायास कहा, "शिखा, विवाह की तारीख के बारे में तुम ने अपने मातापिता से पूछा?"

"अभी नहीं. क्या तुम ने अपने..."

मेरी बात बीच ही में काट कर वह बोला, "मुझे किसी से कुछ नहीं पूछना."

"जगाधरी में..."

"वहां किस से पूछना है? वैसे सोचता हूं, एक बार वहां हो आऊं."

"मुझे साथ ले चलोगे?"

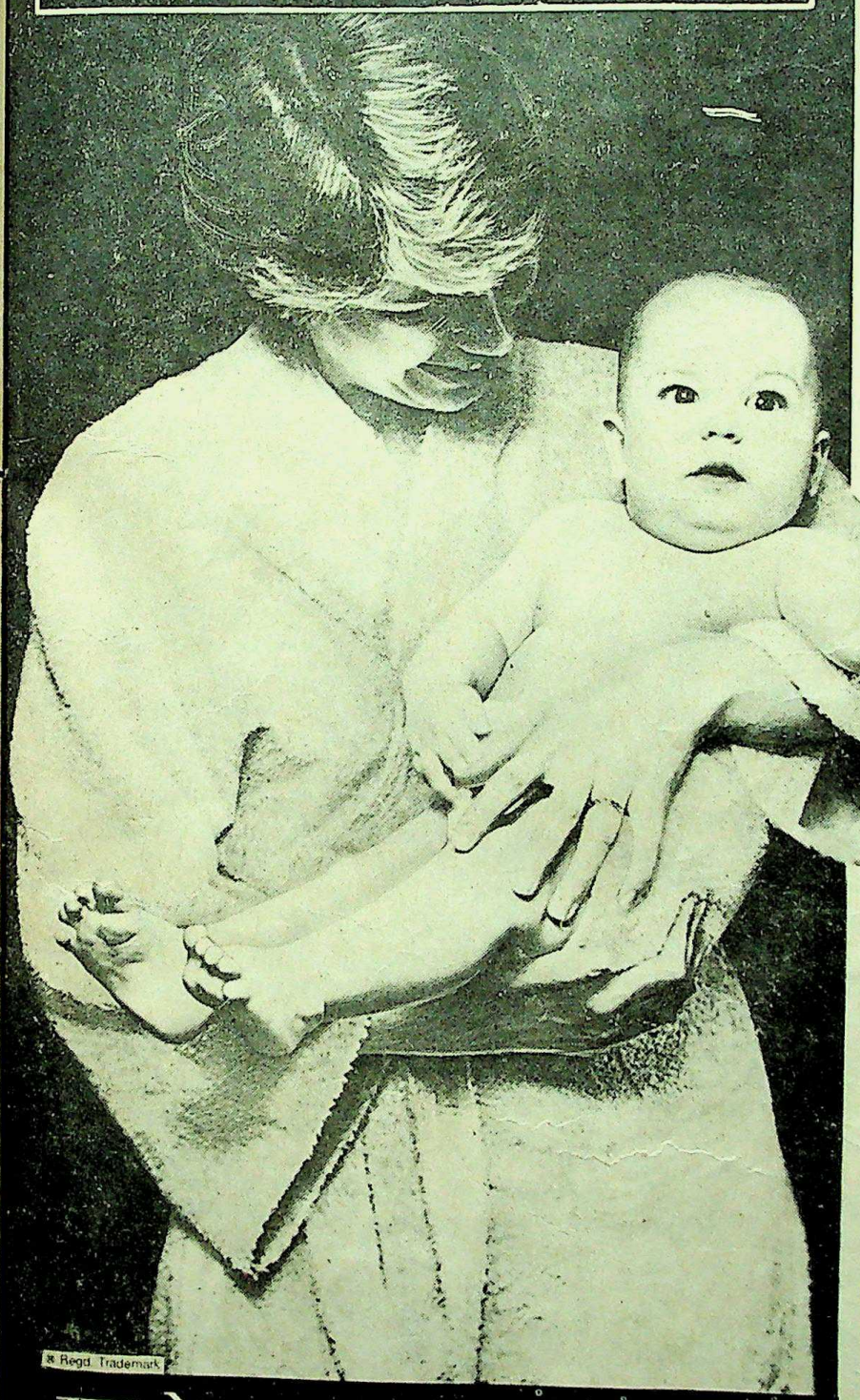
वह चौंका, अविश्वासभरे स्वर में बोला, "तुम क्या करोगी वहां जा कर?"

"वही जो तुम करोगे."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# मदरकेअर®



® Regd. Trademark

मदरकेअर®-सभी प्रमुख केमिस्टों के यहाँ और जनरल स्टोरों में मिलते हैं.

## नन्हे-मुन्ने की नाज़ुक त्वचा को दें- मां का-सा प्यार.

**मदरकेअर®** अब ले आये हैं... खास बेबी-केअर उत्पादनों की एक पूर्ण श्रेणी.

नन्हे-मुन्ने की त्वचा और बड़ों की त्वचा में बहुत फर्क होता है. **मदरकेअर®** उत्पादन, नाजुक त्वचा के लिए खास बनाये गये हैं. ये बहुत ही **शुद्ध** और **बेहतरीन** क्वालिटी के पदार्थों से बने हैं और इनमें अंतर्राष्ट्रीय कंपनी द्वारा विकसित खास बेबी-परफ्यूम भी है. बहुत ही कोमल और सौम्य इन उत्पादनों से त्वचा को किसी किस्म की कोई तकलीफ नहीं होती.

**मदरकेअर®** की उच्च क्वालिटी के अनुरूप बने इन उत्पादनों को त्वचा-विज्ञान की कसौटियों पर जांचा-परखा गया है और इनके पी एच संतुलन को भी सही रखा गया है. इसीलिए तो यह आपके शिशु के लिए पूरी तरह से सुरक्षित और पूरे भरोसे के हैं.

**बच्चों के लिए सही... आपके लिए भी यही.**

*हर परिवार इन पे करे भरोसा, इन से करे प्यार.*

शिशु की देखभाल के बारे में उपयोगी जानकारी देनेवाली मुफ्त पुस्तिका के लिए यह कूपन भर कर भेजें या

**मुफ़्त**

इस पते पर लिखें:
मदरकेअर, मेहता महल, १५, वैष्णू रोड, बंबई ४०० ००४.

जी हां, मुफ़्त 'मदरकेअर' गाइड तुरंत भेजें. MC-201 GS:5

नाम _____

पता _____

_____ पिन _____

ABHA/MC/14


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"ठीक है, चली चलना."

"कब?"

"इसी रविवार को."

मैं पूरी तरह आश्वस्त हो गई.

दोनों जगाधरी पहुंचे. दिल्ली से अंबाला रेल से. फिर वहां से बस यात्रा.

बड़ा शानदार, संपूर्ण भौतिक सुखसुविधाओं से युक्त मकान था उस का. मार्ग में सुहास ने अपने परिवार का संपूर्ण इतिहास मुझे सुना दिया.

यह तथ्य था कि सुहास के मांबाप नहीं थे. वे लोग एक रेल दुर्घटना में मारे गए थे. चाचाचाची ने उस का लालनपालन किया था. चूंकि उस के मांबाप धनी थे, इसलिए उसे विरासत में पर्याप्त संपत्ति मिली थी.

यह सच था कि सुहास के मांबाप, भाईबहन कोई नहीं था. पर क्या इस कारण उसे 'अनाथ' कहा जा सकता था? हरगिज नहीं. यह तो तथ्यों को तोड़मरोड़ कर विकृत रूप से पेश करना था.

हम लोग दो दिन जगाधरी रहे. सुहास के चाचाचाची ने मेरे साथ बहुत प्रेम और शालीनता से भरा व्यवहार किया. उन्होंने मुझे पसंद किया और सुहास की पसंद की प्रशंसा की.

मैं जगाधरी से लौट आई–संतुष्ट, आश्वस्त, सहज. किंतु मेरे कोमल मर्म में अभी भी एक कांटा चुभा हुआ था. मेरा अंतर टीसता रहता हर समय. और वह कांटा था सुहास का पहले ही से विवाहित होना.

दिल्ली लौट कर मैं इस तथ्य की जांच के लिए कटिबद्ध हो गई. मैं सुहास की प्रथम पत्नी से मिलने के लिए तरकीबें सोचने लगी. मैं बारबार वह अंतरदेशीय पत्र पढ़ती. तभी मुझे एक समाधान समझ में आ गया.

पत्र में सुहास की पूर्व पत्नी का पता लिखा हुआ था. यह तो साफ मामला था. आसानी से उस की जांच हो सकती थी.

बस, एक दिन शाम को मैं ने स्कूटर पकड़ा और घर जाने के बजाए, त्रिनगर पहुंच गई. के–28 का पता चल गया. वहां पहुंची तो पाया, वहां कोई हंसराज रहते थे. वह अकेले थे. सरकारी सेवा में कोई 10 वर्ष पूर्व सेवानिवृत्त हुए थे. उन की एक लड़की थी–मीरा. उस का विवाह कोई पांच साल पहले कनाडा स्थित एक इंजीनियर से हुआ था. अब वह बड़ी सुखी थी और कनाडा में रह रही थी.

"चाचाजी, क्या मीराजी का यह पहला विवाह था?"

मेरा प्रश्न सुन कर हंसराज विस्मित रह गए. अचकचाए से बोले, "और नहीं तो क्या."

"आप किसी सुहास को जानते हैं?"

"नहीं, पर क्या बात है, बेटी?"

मैं ने हंसराज को सारा किस्सा सुना दिया. वह सुन कर गंभीर हो गए. कुछ बुदबुदाए सारी बात तो मैं स्पष्ट नहीं सुन पाई. हां, उन के मुंह से 'लता' नाम का उच्चारण हुआ था.

"इस का अर्थ है कि लता..." और अचानक मेरा अंतर प्रकाशित हो गया.

इतवार को मैं सुहास के घर गई. भोजन बनाया. हम दोनों ने खाया. उस के बाद सुहास अपना एलबम ले आया. देर तक हम उसे देखते रहे.

फिर वह मुझे अपने बनाए चित्र दिखाता रहा. कुछ वर्ष पूर्व वह चित्रकारी करता था. उस के कागजपत्रों की उलटपुलट में मुझे एक फाइल हाथ लगी. उस में सुहास के सारे प्रमाणपत्र आदि लगे थे.

मैं ने शैक्षिक योग्यता के प्रमाणपत्रों को देखना शुरू किया. 10 वीं का प्रमाणपत्र भी उस में था. उस में उस की जन्मतिथि लिखी थी. 25 दिसंबर, 1962. इस का अर्थ था कि उस की आयु 26 वर्ष थी, न कि 30 वर्ष.

मेरी जांचपड़ताल लगभग पूरी हो चुकी थी. जो कुछ तथ्य या सूचनाएं मुझे सुहास के बारे में मिली थीं, उन में सत्य का 5-10% अंश था. पर उसे विकृत कर के प्रस्तुत किया गया था.

केवल एक ही सूचना ऐसी थी, जिस की मैं जांच करने में असमर्थ थी. वह थी सुहास का मजनूं होना. मैं ने इस बारे में सुहास से सीधी पूछताछ करने का फैसला कर लिया.

मुझे आभास हो चुका था कि उन सूचनाओं को एक ऐसा व्यक्ति प्रचारित कर रहा था, जो स्वयं सुहास में रुचि रखता था.

मैं ने बातोंबातों में अपने बैग से वह अंतरदेशीय पत्र निकाला. उसे खोला और सुहास को पकड़ाते हुए बोली, "सुहास, देखो तो जरा. यह लिखावट किस की है?"

सुहास ने पत्र पढ़ा. पलभर के लिए उस का चेहरा लिली की तरह सफेद पड़ गया. फिर शीघ्र ही उस का स्वाभाविक रंग लौट आया.

"मेरे खयाल से तो यह लिखावट लता की है," मैं बोली.

"तुम्हारा अनुमान सौ फीसदी सही है," सुहास के होंठों पर फीकी मुसकान आ गई. और पीड़ा भरे स्वर में बोला, "लता इस सीमा तक जा सकती है, इस की तो मैं ने कभी कल्पना भी नहीं की थी."

"क्या तुम ने उस का प्रणय निवेदन अस्वीकार कर दिया था?" मैं ने पूछ ही लिया.

"हां शिखा, और आज मैं सोचता हूं. लता के बारे में मेरा मूल्यांकन कितना सही था. कितना विवेकपूर्ण निर्णय था. उस से शादी न करने का."

पर मुझे लता पर क्रोध नहीं आ रहा था. मैं प्रसन्न थी. लता ने मुझे दुर्लभ अवसर प्रदान किया था अपने भावी पति के विषय में पूरी जांचपड़ताल करने का. मेरा प्रयास सफल हुआ. जांचपड़ताल का फल सुहास के रूप में मुझे मिल चुका था. ●

## पाठकों से निवेदन व सूचनाएं

1. गृहशोभा के लिए भेजी गई कहानियों, लेखों, कविताओं आदि पर निर्णय लेने में चार से छह सप्ताह लग जाते हैं. इस विषय में बारबार पत्र व्यवहार न करें. केवल वही अस्वीकृत रचनाएं लौटाई जाती हैं जिन के साथ टिकट लगा,पता लिखा लिफाफा हो.

2. पाठकों के सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, फैशन, गृहसज्जा, हस्तकलाओं के नमूने स्वीकार किए जाते हैं. जिन के साथ फोटो होते हैं, उन्हें प्राथमिकता दी जाती है.

3. "बनाइए खाइए" के लिए भेजे गए हर व्यंजन में पूरी विधि लिखें. पदार्थों का तोल सही हो.

4. व्यंजनों व स्तंभों के चयन के बारे में पूर्व सूचना नहीं दी जाती. प्रकाशन के बाद पुरस्कार राशि भेज दी जाती है. अस्वीकृत रचनाएं लौटाना संभव नहीं है. अतः टिकट लगा लिफाफा न भेजें.

5. स्वीकार होने पर व्यंजनों के हस्तकला आदि के नमूनों के लिए दिल्ली कार्यालय का फोटोग्राफर भेजने का प्रबंध किया जा सकता है. अपनी रचना के साथ इस संबंध में सूचना दें.

6. "मेरी व्यथा" स्तंभ में वास्तविक सत्य घटनाएं प्रकाशित की जाती हैं ताकि व्यथित अपना दिल भी हल्का कर सकें और दूसरों को अपने कटु अनुभवों की सीख दे सकें.

7. "समाचार दर्शन" स्तंभ के लिए महिला रुचि की गतिविधियों के फोटो व संक्षिप्त सूचना भेजी जा सकती है.

8. स्वास्थ्य, सौंदर्य, व्यक्तिगत व पकवान संबंधी समस्याओं का उत्तर यथाशीघ्र दिया जाता है पर स्थान की कमी के कारण केवल कुछ ही पत्रों को लेना संभव है.

9. गृहशोभा के फैशन फीचर, मुखपृष्ठों, लेखों आदि के लिए इच्छुक माडल पत्र के साथ अपना फोटो भेजें.

10. "फूल भी कांटे भी" स्तंभ में गृहशोभा में प्रकाशित रचनाओं की आलोचना व प्रशंसा के पत्र प्रकाशित किए जाते हैं.

11. हर पत्र के ऊपर स्तंभ का शीर्षक लिखने की कृपा करें.

समस्त पत्र व्यवहार का पता:
संपादकीय विभाग
गृहशोभा, दिल्ली प्रेस भवन,
ई-3 झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शयन कक्ष को व्यवस्थित कैसे रखा जाए?

प्रत्येक घर में शयन कक्ष एक अलग ही महत्त्व रखता है. प्राचीन काल से ही सोने अथवा विश्राम करने के लिए इस कक्ष का उपयोग होता चला आ रहा है. आधुनिक युग में तो अपना मनपसंद संगीत सुनने तथा अखबार, पत्रिका, उपन्यास आदि पढ़ने के लिए भी इस कक्ष का इस्तेमाल किया जाने लगा है. लेकिन गहरी नींद तथा विश्राम के क्षणों का लुत्फ तभी उठाया जा सकता है, जब यह कक्ष गंदा और अस्तव्यस्त न हो. अतः शयन कक्ष का साफसुथरा और व्यवस्थित होना अत्यंत आवश्यक है. इस का स्वास्थ्य पर ही नहीं, विचारों पर भी प्रभाव पड़ता है.

पलंग शयन कक्ष का सब से महत्त्वपूर्ण फरनीचर है. पलंग के गद्दों पर नईनई और सुंदर छपाई वाले पलंगपोश बिछा देने से वह सुंदर लगने लगता है. लेकिन गद्दों के आवरण मैले हैं या आवरण लगे ही नहीं तो निश्चय ही सफाई की पोल खुल ही जाएगी, क्योंकि यदि किसी के सामने किसी कारण पलंगपोश हट गया तो सामने वाले की निगाह से वह खराबी छिप नहीं सकेगी.

अतः गद्दों पर हमेशा साफसुथरा आवरण लगाया जाए. तकिए, कंबल तथा रजाई पर चिपकी हुई मैल की परत भी नकली सफाई की चुगली खा सकती है. इसलिए उन्हें बिना आवरण इस्तेमाल न किया जाए, आवरण (कवर) चढ़ा कर उपयोग में लाने से केवल आवरण ही मैले होंगे, जिन्हें आसानी ये धोया जा सकता है.

यदि मच्छरदानी का प्रयोग करना है तो उसे भी समयसमय पर धोना चाहिए. नहीं तो उस में से निकलने वाली दुर्गंध नींद को कोसों दूर भगा देगी. रात में बिछाने वाली चादरों तथा पलंगपोशों को भी साफ रखना चाहिए.

सुबह सो कर उठने के पश्चात बिस्तर को अस्तव्यस्त छोड़ कर नहीं जाना चाहिए. उसे व्यवस्थित करने के पश्चात ही कोई दूसरा काम आरंभ करना चाहिए. रात में बिछाई गई चादर और गद्दे की धूल को झाड़ देना चाहिए. फिर चादर, कंबल अथवा रजाई की भलीभांति तह लगा देनी चाहिए. मच्छरदानी को भी सारा दिन मकड़ी के जाले की भांति नहीं लटका रहने देना चाहिए, वरना वह मैली भी होगी तथा कमरा भी अव्यवस्थित दिखाई देगा. उसे भी उतार कर तह लगा देनी चाहिए. उसे रखने के लिए ऐसे स्थान का चुनाव करना चाहिए, जहां पर रखने पर पूरा कमरा व्यवस्थित दिखाई दे. इस के लिए अलमारी में भी व्यवस्था हो सकती है. यदि अलमारी में जगह नहीं हो तो उसे किसी बाक्स पर रखा जा सकता है. तकिए को सब से ऊपर ही रखा जाए, ताकि आवश्यकता पड़ने पर उसे आसानी से निकाला जा सके. इस के पश्चात उसे किसी मोटी चादर अथवा कपड़े से भलीभांति ढक देना चाहिए. रात में बिछाई गई चादरों को पुनः नहीं बिछाना चाहिए. रात में सोने के कारण उन पर असंख्य सलवटें पड़ जाती हैं. फिर रातदिन एक ही चादर बिछाने से एकरसता भी उत्पन्न हो जाती है. अतः कक्ष में परिवर्तन लाने तथा उसे व्यवस्थित रखने के लिए बिस्तर पर पलंगपोश ही डाला जाए. पलंगपोश का रंग, कमरे के परदों तथा दीवारों के रंग के अनुरूप ही होना चाहिए. रात्रि में पलंगपोश को अच्छी तरह तह लगा कर रखा जाए, जिस से उस में सलवटें न पड़ें.

प्रायः महिलाएं गद्दों के नीचे अनेक वस्तुएं जैसे चाभी, पत्रिका, पालीथिन के पैकेट, साड़ियां आदि रख देती हैं. इस से बिस्तर ऊबड़खाबड़ हो जाता है. इस के अलावा इन वस्तुओं को निकालने के लिए गद्दों को बारबार उठाना भी पड़ता है, जिस से बिस्तर अस्तव्यस्त हो जाता है. अतः गद्दों के नीचे किसी भी प्रकार की उपयोगी अथवा अनुपयोगी वस्तुएं नहीं रखनी चाहिएं.

**घर में शयन कक्ष अपनी उपयोगिता के कारण विशेष महत्त्व रखता है लेकिन इसे व्यवस्थित और सुसज्जित रखने से इस की उपयोगिता दोगुनी हो जाती है. शयन कक्ष को कैसे व्यवस्थित रखा जाए, आइए जानें.**

मच्छरदानी को लटकाने के लिए जहांतहां कीलें भी नहीं ठोकी जाएं, बल्कि इस के लिए पलंग में ही लकड़ी या एल्यूमीनियम की छड़ें लगवाई जा सकती हैं. इस से न केवल मच्छरदानी को लगाने तथा निकालने में सरलता होगी, बल्कि रात्रि में भी कक्ष व्यवस्थित दिखाई देगा.

यदि दोपहर में बिस्तर पर विश्राम किया जाता है तो उठने के पश्चात तकिया, चादर, पत्रिका, अखबार आदि बिस्तर पर ही नहीं पड़े रहने देने चाहिए. ओढ़ने के लिए इस्तेमाल में लाई गई चादर तकिया आदि को पुनः निर्धारित स्थान पर ही रखना चाहिए. पत्रिका और अखबार को भी भलीभांति रखा जाए. पलंगपोश पर पड़ी सलवटों को मिटा दिया जाए.

बाहर जाते समय अथवा लौटने के पश्चात उतारे गए वस्त्र फर्श, पलंग, मच्छरदानी के डंडों पर अथवा दरवाजों पर डाल कर नहीं चल देना चाहिए. उन्हें भी ठीक से तह लगा कर अलमारी में रखा जाए.

पलंग को खाने की मेज की भांति भी उपयोग में न लाया जाए, क्योंकि पलंग पर बैठ कर खानेपीने से चादर और गद्दों पर दाग पड़ जाते हैं. इसी प्रकार यदि बच्चे पलंग को खेल का मैदान बना डालते हैं तो भी बिस्तर अस्तव्यस्त और गंदा हो जाता है. साथ ही उन की धींगामुश्ती से पलंग के पेंच बारबार ढीले हो जाते हैं और रातभर उस की चूलें हिलने से नींद में बाधा उत्पन्न होती है. पलंग के नीचे भी व्यर्थ की वस्तुएं रख देने से सफाई करने में कठिनाई होती है और नीचे रखी वस्तुएं कहीं न कहीं से नजर आ ही जाती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शयन कक्ष की अलमारियों में सभी वस्तुएं व्यवस्थित ढंग से रखी जाएं. इस से किसी भी व्यक्ति के सामने अलमारी खोलने में किसी भी प्रकार की हिचकिचाहट नहीं होगी. अकसर अलमारियों के ऊपर बाक्स अथवा अटैचियां रख दी जाती हैं. धूल जमने के कारण वे खराब भी हो जाती हैं और कमरा भी साफ नहीं दिखाई देता है. उन्हें धूल से बचाने के लिए पलंगपोश से मिलतेजुलते रंग के कपड़े से ढक कर रखा जाए. उसे समयसमय पर धो भी देना चाहिए.

शृंगार मेज की वस्तुओं पर जमी हुई धूल तथा बेतरतीबी से रखी गई प्रसाधन सामग्री से भी कक्ष अस्तव्यस्त दिखाई देने लगता है. अतः सप्ताह में एक बार इस की सफाई भी की जाए. इस से सफाई करने में आसानी होती है. सभी शीशियों, पाउडर, क्रीम के डब्बों आदि पर जमी धूल को एक साफ कपड़े से पोंछ देना चाहिए. मेज पर पलंगपोश से मैच करते हुए 5 डची सेट बिछाए जाएं. यदि डची सेट नहीं हैं तो किसी पत्रिका के मोटे, चिकने और सुंदर रंगीन पृष्ठ बिछा दिए जाएं. फिर शीशियों, पाउडर, क्रीम के डब्बों को व्यवस्थित ढंग से रखा जाए.

बाल लगी हुई या मैली कंघी अथवा ब्रुश को मेज पर न रखा जाए. कंघी करने के पश्चात उस में लगे हुए बाल तुरंत साफ करने चाहिए. कंघी की गंदगी को साफ करने के लिए उसे थोड़ी देर पानी और डिटर्जेंट पाउडर के घोल में डाल देना चाहिए. फिर कपड़े धोने वाले ब्रुश से रगड़ कर धो दिया जाए.

शृंगार करते समय भी थोड़ी सी सावधानी बरतनी चाहिए. कंघी करते अथवा पाउडर लगाते समय मेज से थोड़ी दूरी पर खड़ा होना चाहिए, ताकि पाउडर या बाल मेज पर न गिरें.

लिपस्टिक के खाली खोल, नेलपालिश की खाली शीशियों, बिंदी के खाली पैकेट,

*सजा संवरा शयन कक्ष, यानी सुखद नींद की अनिवार्य शर्त.*

खाली डिब्बियों आदि को भी कूड़े के डब्बे में डाल देना चाहिए. शीशे को सप्ताह में एक बार शुष्क विम पाउडर तथा रुई की सहायता से साफ कर दिया जाए.

बाहर से लौटने के पश्चात जूतेचप्पल आदि भी शयन कक्ष में नहीं उतारने चाहिए. क्योंकि इन के तलों में चिपकी मिट्टी के कारण कपड़ों, फरनीचर आदि में दीमक लग सकती है. अतः इन्हें बाहर ही उतारा जाए. कक्ष में स्नान के बाद चप्पलों को इधरउधर फेंक कर नहीं चलना चाहिए. इन्हें भी व्यवस्थित ढंग से ऐसे स्थान पर रखा जाए, जहां से वे दिखाई न दें और आसानी से मिल भी जाएं. ट्रांजिस्टर, टू-इन वन, कैसेट आदि को भी बेतरतीबी से नहीं रहने देना चाहिए, बल्कि इन्हें भी इस्तेमाल में लाने के पश्चात निर्धारित स्थान पर रख देना चाहिए.

शयन कक्ष को साफसुथरा और व्यवस्थित रखने के साथ ही उस की सजावट पर भी ध्यान देना चाहिए, लेकिन इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए कक्ष में कैलेंडर और चित्रों की भरमार नहीं की जाए. उस में एकाध सुंदर कैलेंडर तथा चित्र लगाए जाएं. छोटीमोटी शुष्क पुष्पसज्जा भी की जा सकती है. यदि पुष्पसज्जा में हरी पत्तियां और ताजे पुष्पों का इस्तेमाल करना है तो उन्हें रात में सोते समय कक्ष के बाहर रख जाए. ये पत्तियां रात में कार्बन डाईआक्साइड गैस छोड़ती हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है.

इस प्रकार अपने शयन कक्ष को व्यवस्थित और साफसुथरा रख कर विश्राम के क्षणों का सही लुत्फ उठाया जा सकता है तथा दिनभर की थकान मिटाने के लिए गहरी नींद ली जा सकती है.

*—पूनम सिंह*

# नए उत्पाद

## तोशिबा सी डी प्लेयर

सी डी प्लेयर यानी कांपेक्ट डिस्क प्लेयर ने संगीत की दुनिया में एक क्रांति सी ला दी है. सी डी प्लेयर पर गीतसंगीत सुन कर ऐसा लगता है जैसे गायक या वादक सचमुच सामने बैठ कर गाबजा रहे हों. यहां तक कि इस के सामने स्टीरियो कैसेट की आवाज भी बनावटी सी लगती है.

सी डी प्लेयर में हथेली के आकार की डिस्क लगाई जाती है. इस पर परंपरागत रेकार्ड की तरह सूई की जगह लेसर किरण घूमती है. परिणामतः कितनी ही बार बजाने के बावजूद डिस्क की गुणवत्ता में कोई अंतर नहीं आता है. न कोई घिसावट, न कोई टूटफूट. है न सी डी प्लेयर परंपरागत रेकार्ड और कैसेट प्लेयर का कहीं बेहतर विकल्प!

हाल ही में फिलिप्स, म्यूजिक इंडिया और जैम (मैजिक वांडर) ने अनेक भारतीय गीतसंगीत के कांपेक्ट डिस्क निकाले हैं, जो हांगकांग, सिंगापुर, दुबई के बाजारों में उपलब्ध हैं.

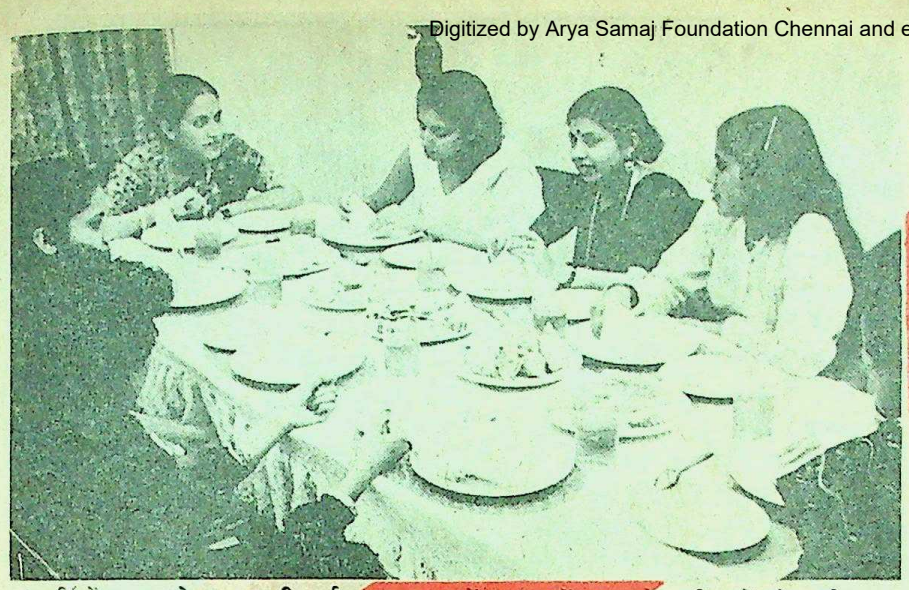
तोशिबा (जापान) ने पिछले दिनों सी डी प्लेयर माडल 9217 निकाला है. अन्य कई खूबियों के साथ इस का वजन केवल 2.9 किलोग्राम है. एक अच्छे प्लेयर की तरह इस में बेहतर लेसर प्रणाली, 16 विट डी/ए कनवर्टर और डिजीटल फिल्टर (जिस से समय और फेज के अंतर को समाप्त किया जा सके) मौजूद हैं. यह प्लेयर 16 कार्यक्रमों की 'स्मृति क्षमता' रखता है. साथ ही, आप इसे अपनी पसंद का कोई कार्यक्रम तलाश कर के बजाने का 'आदेश' दे सकते हैं.

अंतर्राष्ट्रीय बाजार में इस की कीमत 8-10 हजार रुपए है. यह भारत में खुले बाजार में उपलब्ध नहीं है. तोशिबा ने इस प्लेयर के अनुरूप स्पीकर और एंप्लीफायर भी बनाए हैं. लेकिन इस प्लेयर को अन्य भी किसी किस्म के स्पीकर/एंप्लीफायर के साथ जोड़ा जा सकता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# पार्टी का आयोजन

पार्टियों का आयोजन हमारी वर्तमान सामाजिक व्यवस्था का एक आवश्यक अंग बन गया है. हम चाहे किसी भी आय वर्ग से संबंधित हों, हमें अकसर छोटीबड़ी पार्टी देनी ही पड़ती है. यदि आप ने पार्टी इतनी सावधानी के साथ आयोजित की है कि आप के सभी मेहमान उस से संतुष्ट हैं, तो आप को बहुत खुशी होती है और आप का समाज भी आप की सुरुचि की सराहना करता है. इस के लिए आप को कोई बहुत परिश्रम की आवश्यकता नहीं. केवल कुछ मौलिक बातें ध्यान में रखनी हैं.

किसी सफल पार्टी के लिए अधिक खर्च करना ही आवश्यक नहीं है. मौलिक आवश्यकता आप के निस्स्वार्थ होने की है. यह याद रखिए चूंकि पार्टी आप मेहमानों के लिए दे रही हैं, इसलिए वे आप पर निर्भर हैं न कि आप उन पर. इसलिए सारा संकोच छोड़ कर दिल खोल कर मेहमानों का ऐसे स्वागत कीजिए कि हर एक आप का मुख्य अतिथि है.

स्वागत करते समय आप के चेहरे और आंखों से खुशी झलकती हो. आप की मुसकराहट स्वाभाविक हो. यह मत भूलिए कि चाहे कोई भी जगह हो, हर व्यक्ति अपने को सब से महत्त्वपूर्ण समझता है और यह आशा करता है कि आप भी उसे महत्त्व देंगी. अतः यह प्रदर्शित करना आवश्यक है कि आप को उस से मिल कर हार्दिक प्रसन्नता हुई है. किसी पार्टी की सफलता का यह गुरु मंत्र है.

पार्टी के लिए उपयुक्त मेहमानों का चुनाव करना भी उतना ही आवश्यक है, जितना कि व्यंजनों और सजावट का प्रबंध. स्पष्ट है कि किसी छोटी पार्टी के लिए निमंत्रित व्यक्तियों की सूची बनाने में कहीं अधिक सावधानी की आवश्यकता है. कम से कम एक ऐसे दंपती को अवश्य निमंत्रण दीजिए, जिस को आप काफी अच्छी तरह जानती और पसंद करती हों. किसी भी पार्टी में आपस में अनजान व्यक्तियों को उसी दशा में बुलाइए, जब किसी विशेष कारण से वे स्वयं ही मिलना चाहते हों या उन में कोई विशेष साम्यता हो.

बड़ी पार्टियों में अपने कुछ चुने हुए निकट मित्रों को बुलाना अच्छा रहता है. पार्टी के समय चूंकि आप सभी पर उपयुक्त ध्यान नहीं दे पाएंगी, आप के मित्र सहर्ष आप के प्रतिनिधि के रूप में यह देख सकेंगे कि किसी की आवभगत में कमी न रह जाए.

इतनी बड़ी संख्या में मेहमानों को निमंत्रण मत दीजिए कि आप को हर एक से कुछ समय बात करने का अवसर ही न मिले. यदि आप बड़ी पार्टी दे रही हैं, तो थोड़ा परिश्रम करना ही पड़ेगा. पार्टी में मेलजोल का वातावरण बनाने और हंसीखुशी की तरंगें उठाने का कार्य मेजबान को ही करना पड़ता है. पार्टियों में अनजाने घनिष्ठ मित्र बन जाते हैं, नई रिश्तेदारियों की नींवें पड़ती हैं, अनायास समस्याओं के समाधान निकलते हैं और सभी के लिए एक आनंदमय शाम बीतती है. क्या इतने सब कुछ के लिए थोड़ा परिश्रम आवश्यक नहीं है?

**सफलता या विफलता आप के व्यवहार पर निर्भर है.**

अगर आप बहुत बड़ी संख्या में लोगों को निमंत्रण दे रही हैं, तो कार्ड छपवाना आवश्यक हो सकता है. सुपरिचित मेहमानों को स्वयं अथवा टेलीफोन द्वारा निमंत्रण दीजिए, अन्यथा हस्तलिखित सूचना भेजिए. आमंत्रित व्यक्तियों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए, अनौपचारिक रात्रिभोज का निमंत्रण भी कम से कम दो सप्ताह पहले भेजिए. कारण, हो सकता है कि वे किसी अन्य कार्यक्रम में जाने वाले हों.

यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति को बुलाना चाह रही हैं, जिस से किसी मित्र की पार्टी में भेंट हुई है, तो उस पार्टी के आयोजक दंपती को भी अवश्य बुलाना चाहिए. किसी नए व्यक्ति को, बिना उस मित्र को बुलाए जिस ने कि उस से परिचय कराया हो, निमंत्रण देना शिष्टाचार के विरुद्ध है. लेकिन, ऐसा करना केवल पहली बार जरूरी है.

यदि किन्हीं दो व्यक्तियों या दंपतियों में पारस्परिक उदासीनता या विरोधाभास लगे, तो उन्हें साथसाथ बुलाना उचित नहीं है. कुछ व्यक्ति अपनी हाजिरजवाबी, चुटकुलों आदि के कारण किसी भी महफिल की जान होते हैं. यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से परिचित हों, तो उसे अवश्य बुलाइए.

इस बात का ध्यान रखिए कि व्यंजनों की तैयारी, बैठने खाने के प्रबंध और कमरे की सजावट के बाद आप को अच्छी तरह से आराम करने का समय मिल सके, जिस से कि मेहमानों के आने के समय आप पूरी तरह से प्रफुल्लित हों. आप की वेशभूषा और केशसज्जा सुंदर और सुरुचिपूर्ण होनी चाहिए, मगर ऐसी नहीं कि आप को अपनेआप को संवारने के लिए बारबार शीशे के सामने जाना पड़े. अपनी रूपसज्जा के बारे में निश्चितता आवश्यक है, तभी आप स्वाभाविक हो सकती हैं. एक कंघा, शीशा और कांपेक्ट रसोईघर में कहीं रख दीजिए, ताकि जब आप बीचबीच में रसोईघर में जाएं, तो कभीकभी एकआध मिनट में अपने को फिर से संवार सकें. कुछ पार्टियों में मेजबान बड़ी परेशान नजर आती हैं, जैसे किसी मुसीबत में फंस गई हों. इस का प्रभाव मेहमानों पर भी पड़ता है, विशेषकर उन पर जो संकोची प्रवृत्ति के हैं. अतः अधिक से अधिक स्वाभाविक रहिए.

मेजबान को द्वार के निकट ही कहीं तब तक रहना चाहिए, जब तक कि सारे मेहमान न आ जाएं और हर मेहमान का स्वयं स्वागत करना चाहिए. आने वाले हर व्यक्ति का परिचय उन सब से कराना चाहिए, जिन से वह परिचित नहीं हैं. क्योंकि आप उस व्यक्ति की परेशानी का अंदाजा लगा सकती हैं, जिसे अनजानों की भीड़ में अकेला छोड़ दिया गया हो.

परिचय कराना भी एक कला है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिष्टाचार के अनुसार पुरुषों का परिचय महिलाओं से और कम आयु वालों का परिचय उन से अधिक आयु वालों से कराया जाता है. मगर परिचय में दोनों का नाम बतलाना ही काफी नहीं है. परिचय के साथ कुछ ऐसा अवश्य कहिए कि उन के बीच में बातचीत शुरू हो सके. जैसे, रमाजी को भी आप की तरह ही क्लासिकल संगीत में रुचि है. या राजरानीजी भी लखनऊ की रहने वाली हैं.

बड़ी पार्टियों में मेजबान को लगातार घूमघूम कर इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सभी संतुष्ट व स्वाभाविक रहें. ऐसी पार्टियों में अकसर लोग संकोचवश अपनी जानपहचान वाले के साथ छोटेछोटे समूहों में बंट जाते हैं. ऐसी स्थिति में मेजबान को चाहिए कि लोगों को एकदूसरे से मिला कर वातावरण को आकर्षक और अनौपचारिक बना दे.

अगर मेजबान को वार्तालाप बीच में छोड़ कर किसी अन्य मेहमान के पास जाना हो तो कुछ कारण बता कर ही वहां से हटना चाहिए. जैसे, "मैं जरा विजयाजी की मुलाकात शीलारानी से करा आऊं." लौटने पर फिर दोबारा दोएक बातें फिर कर के ही वहां से जाना चाहिए. किसी भी बड़ी पार्टी में यदि मेजबान किसी व्यक्ति से अकेले बात करती है, तो वह अपनेआप को गर्वान्वित महसूस करता है. अतः यथासंभव कुछ समय हरेक के साथ बिताइए. आप को यह बराबर ध्यान रखना चाहिए कि किसी कोने में कोई अकेला बोर तो नहीं हो रहा. ऐसे व्यक्ति को उस की रुचि के लोगों से मिलाना आप का कर्तव्य है.

आप की पार्टी में यदि सभी शांत बैठे रहे, तो वातावरण बोझिल हो जाएगा. सफल पार्टी वार्तालाप और कहकहों से गूंजती है शुरूआत आप को करनी है. मगर कहीं अपनी राम कहानी मत छेड़ बैठिए. सब से आसान नुस्खा है— प्रश्न पूछिए और अपने स्वयं के अनुभव बीचबीच में जोड़ती जाइए. मगर, ऐसा स्वाभाविक रूप से कीजिए, जबरदस्ती नहीं.

हां, यह याद रखिए कि अस्पष्ट प्रश्न मत पूछिए. जैसे "आप के क्या हालचाल हैं? या "आजकल आप क्या कर रही हैं?" ऐसे प्रश्न लोगों को ऊहापोह में डाल देते हैं और एक छोटे से उत्तर के साथ बातचीत ठप्प हो जाती है. इस के विपरीत अगर आप किसी विशेष विषय पर प्रश्न पूछेंगी, जैसे, "आप ने 'अर्थ' देखी? कैसी लगी?" या "आप का पिकनिक का प्रोग्राम कैसा रहा?" या "आप साड़ियों की सेल में गई थीं? वहां क्या खास बात है?" आदि. ऐसे छोटेछोटे सवाल लोगों को स्वाभाविक वार्तालाप पर ले आते हैं.

इस के अलावा छोटीछोटी निष्पक्ष प्रशंसा (चापलूसी नहीं) भी तनाव दूर कर के स्वाभाविकता लाने में सहायक होती है. जैसे "इस साड़ी में तो आप अप्सरा लग रही हैं." या "उस दिन शोभा सिंह आप की बुनाई की तारीफ कर रही थीं" या "आप तो ईद का चांद हो गई हैं." "मैं जब तक सप्ताह में एक बार आप से मिल न लूं, मुझे चैन नहीं पड़ता." आदि.

डिनर पार्टी में अच्छा हो अगर आप एक सी रुचि वाले लोगों को इकट्ठा करें. जैसे वे व्यक्ति, जो किसी एक व्यवसाय से संबंधित हों या जो एक सी पुस्तकें पसंद करते हों या जिन के बच्चे एक ही स्कूल में पढ़ते हों. अपने अनुभव से आप यह अंदाजा आसानी से लगा सकती हैं. कभीकभी बिना किसी स्पष्ट कारण के भी कुछ परिवार एकदूसरे को पसंद करते हैं. अतः इस संबंध में अपने अनुभव का सहारा लीजिए.

पार्टी शुरू करने के लिए आप विशेष पेय या सूप या हलके नमकीन का वितरण कर सकती हैं. अधिकतर पार्टियां शाम के समय होती हैं और देर तक खड़ेखड़े लोग थक जाते हैं. अतः बैठने के लिए पर्याप्त प्रबंध रखिए.

यद्यपि यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक व्यक्ति के बैठने का प्रबंध हो. कुछ लोग घूमघूम कर बात करना पसंद करते हैं.

इस का आप को विशेष ध्यान रखना है कि आप के हर मेहमान को सब व्यंजन मिल रहे हैं. यद्यपि खाने के लिए दोएक बार पूछना शिष्टाचार समझा जाता है, तथापि खाने पर बहुत अधिक जोर देना उचित नहीं है. पार्टी का मुख्य आनंद तो पारस्परिक मिलन है, खाना नहीं.

एक अच्छी मेजबान भलीभांति जानती है कि पार्टी की समाप्ति का संकेत चाय, काफी या किसी मीठे व्यंजन के वितरण से किया जा सकता है. इस का निर्णय आप को अपने अनुभव के आधार पर करना है. यदि बातचीत का सिलसिला जारी है, तो उस को भंग करना अशिष्टता होगी.

पार्टी के दौरान ध्यान रखी जाने वाली कुछ अन्य महत्त्वपूर्ण बातें ये हैं:

• यदि किसी मेहमान ने, चाहे वह बड़ा हो या कोई बच्चा, यदि कुछ गिरा दिया है तो बुरा मत मानिए.

• इसी प्रकार यदि किसी मेहमान ने कोई गिलास या प्लेट तोड़ दी है, तो परेशानी मत जाहिर कीजिए. ऐसे मौके पर सब आप की प्रतिक्रिया बड़े ध्यान से देखेंगे. आप इस घटना से हुए तनाव को यह कह कर दूर कर सकती हैं, "अरे, मैं तो सोचती थी कि प्लेटें मुझ से ही गिर कर टूटती हैं. आज तो मुझे एक साथी मिल गया."

• किसी मेहमान से बात करते समय सीधे उस की तरफ ही देखिए. न तो इधरउधर देखिए और न ही उस के पीछे आने वाले की तरफ. यह अशिष्टता मानी जाती है. साथ ही आप के उस मेहमान को बुरा भी लग सकता है.

• आप किसी मेहमान से बातें कर रही हैं और किसी नए मेहमान का स्वागत करने के लिए बातचीत टोकने की आवश्यकता पड़े, तो नम्रता से कहिए, "मैं अमुक आगंतुक से मिल कर वापस आती हूं." इस के बाद पहली वाली मेहमान के पास कुछ समय के लिए आइए भी.

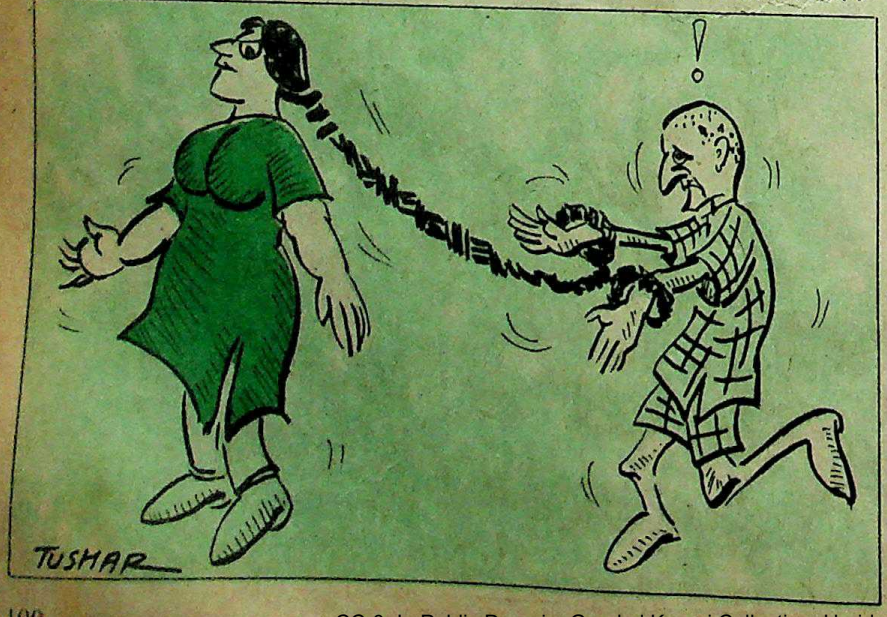
• पार्टी चल रही हो तो कभी भी बारबार घड़ी की ओर मत देखिए.

• पार्टी के दौरान अपने पति की तरफ देख कर मुंह बनाइए कि, ये कब जाएंगे.

• ध्यान रखिए कि आप की पार्टी की सफलता के लिए आप को सब के जाने तक मुसकराते रहना है और विदा करते समय तो खास तौर से.

• यदि किसी मेहमान के लिए आवश्यक हो तो उसे घर तक पहुंचाने की व्यवस्था भी कीजिए.

—वीणा श्रीवास्तव





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

OBM/2560

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## "मैनें अपनी बेटी के लिए केयरफ़्री क्यों चुना"

चढती उम्र के वे कुछ साल. मुझे अब भी याद हैं वे दिन जब मैं अपनी बेटी की उम्र की थी. और उन ५ दिनों में... कितनी बेचैनी, असुविधा और परेशानी से गुजरना पड़ता था. और सबसे बड़ी बात तो यह थी कि उन दिनों हमें सिर्फ़ घरेलू नैपकिन की सुरक्षा ही मिल पाती थी. और कितनी उलझन होती थी उसे धोने और सुखाने में. कितनी असुविधा भी. पर अब वक्त बदल गया हैं !

मेरी बेटी का ये ज़माना हमारे उन दिनों से बिल्कुल अलग है जिसमें मैं पली-बढ़ी, आजकल की लड़कियों को तो उन ५ दिनों भी काफ़ी दौड़-धूप करनी पड़ती है. उन्हें आजकल कई ऐसे काम करने पडते हैं जिनकी शायद हमने उन दिनों कल्पना भी न की थी. इसीलिए तो मैंने अपनी बिटिया के लिए केयरफ़्री का चुनाव किया है. क्योंकि मैं नहीं चाहती कि वो भी मेरी ही तरह की परेशानियों और असुविधाओं को झेले जो मैंने उसकी आयु में भोगी थीं.

जैसा कि आप जानती हैं केयरफ़्री एक तैयार नैपकिन है. इसलिए उसे धोने-सुखाने की असुविधा का सामना नहीं करना पड़ेगा और न लाज-संकोच का मौका आएगा. बस, हर वक्त वो एक नये ताज़े नैपकिन का इस्तेमाल करती है. और एक मां के नाते जो सबसे महत्वपूर्ण बात मुझे इसमें लगी है वो है स्वच्छता—केयरफ़्री बहुत ही स्वास्थ्यकर है.

### सूखा और आरामदेह

चुस्त केयरफ़्री मेरी बेटी को पूरी सुरक्षा देता है जितनी कि उसे ज़रूरत है. क्योंकि इसकी परतों में सोखने की ज़्यादा क्षमता है जो स्त्राव को अंदर की ओर खींच कर सोख लेती हैं.

मेरी बेटी ने खुद कहा है कि वो केयरफ़्री से सारे दिन सूखेपन की सुविधा और आराम महसूस करती है.

और फिर ज़्यादा स्त्राव के दिनों के लिए है **केयरफ़्री एक्स्ट्रा लार्ज** लम्बा, चौड़ा और मोटा ये नैपकिन उसे ज़्यादा सुरक्षा देता है, बचाव करता है.

और अब है केयरफ़्री **डियोडरेन्ट** भी. इसका डियोडरेन्ट मासिक की गंध को दूर करता है और सारे दिन उसे ताज़गी और स्वच्छता का एहसास देता है... वो स्वच्छता जो उसे उन दिनों बहुत जरूरी है. आखिर उसे भी तो वक्त के साथ बदलना है ना !

### आज के बदलते समय में केयरफ़्री के सुरक्षा प्रकार

**रेग्युलर** — पूरा बचाव और पूरी सुरक्षा के लिए.

**एक्स्ट्रा लार्ज** — ज़्यादा स्राव के दिनों में अधिक सुरक्षित और रात के इस्तेमाल के लिए भी

**डियोडरेन्ट** — पूरी सुरक्षा तथा डियोडरेन्ट की ताजगी और स्वच्छता के लिए

# केयरफ़्री,* क्योंकि ज़माना बदल रहा है और ज़माने के साथ तो भी

* केयरफ़्री जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए का ट्रेडमार्क है

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

OBM/2560

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# छोटीछोटी बातें बनें आधार सुखी जीवन का

अग्नि को साक्षी रख कर पूरे किए गए सात फेरे दो अजनबी प्राणियों को जिंदगीभर का साथी बना देते हैं. पूर्णतया अपरिचित व्यक्ति मन प्राण से एकदूसरे को समर्पित हो जाते हैं. जिंदगीभर साथ रहने और एकदूसरे पर उत्सर्ग होते रहने की कसमें खाई जाती हैं. एकदूसरे का अलगाव असह्य हो जाता है.

फिर एक दिन ऐसा आता है, जब दोनों के बीच दूरियां बढ़ने लगती हैं. एकदूसरे की आदतों में मीनमेख निकालते हुए दंपती घुटनभरी जिंदगी जीने पर विवश हो जाते हैं. बात बेबात में झल्ला पड़ना, झगड़ पड़ना प्रतिदिन के क्रियाकलापों को कोसने लगना आम बातें हो जाती हैं. स्थिति यहां तक बिगड़ जाती है कि पति उस दिन को कोसने लगता है, जब उस का विवाह हुआ था और पत्नी भड़क कर यह कहने लगती है कि "मुझे मेरे हाल पर छोड़ दो, वरना मैं मायके चली जाऊंगी, अथवा जहर खा कर तुम से छुटकारा पा लूंगी."

जो पति अपनी पत्नी की मांग पर सितारों की लड़ियां पिरो देने की बातें किया करता था और जो पत्नी अपने पति की इच्छा पर अपना सर्वस्व न्योच्छावर करने को तत्पर रहा करती थी, वे ही एकदूसरे के अस्तित्व को अपने पर बोझ क्यों समझने

*छोटीछोटी बातों को तूल देने की बजाए उन्हें अनदेखा करने का दृष्टिकोण अपनाएं.*

लगते हैं? विवाह के दोतीन वर्ष बाद ही नहीं, बल्कि कुछ ऐसे दंपतियों में भी मनमुटाव की स्थिति पाई जाती है, जो विवाहित जीवन के 25-30 वर्ष भोग चुके होते हैं.

अपने जीवनसाथी की कल्पना में हर युवक और युवती डूबी रहती है. कल्पनालोक में विचरते हुए तरहतरह के महल बनते और बिगड़ते हैं. लेकिन विवाह के बाद जब उन्हें अपने सपने हकीकत में बदलते दिखाई नहीं देते तो दोनों के बीच अलगाव की खाई बन जाती है, जो समय पा कर गहरी और चौड़ी होती जाती है. तब दोनों के बीच अपनी अपनी 'मैं' उठ खड़ी होती है और यही 'मैं' तकरार का कारण बनती है. पति ऐसी इच्छाएं पत्नी पर लादने लगता है, जिन्हें पत्नी पसंद नहीं करती और पत्नी ऐसे काम करने लगती है, जो पति को

**विवाह का सुखद उल्लास आप के आसपास रहे इस के लिए जरूरी है कि पतिपत्नी एकदूसरे पर आरोपप्रत्यारोप लगाने के लिए छोटीछोटी बातों को कुछ ऐसे नजरअंदाज करें कि जीवन तनावमय न बने.**

अच्छे नहीं लगते.

विवाह के बाद जो पति अपनी कमाई पत्नी के हाथ पर रख कर कहा करता था, 'यह कमाई सिर्फ मेरी नहीं है, इस पर तुम्हारा भी अधिकार है.' वह पति, पत्नी को यह कह कर फटकारने लगता है, "तुम ने किस अधिकार से मेरी जेब से पैसे निकाले?" अथवा "तुम ने किस से पूछ कर घर में अपनी सहेलियों को पार्टी दी?"

इसी तरह से पत्नी भी पति को आड़े हाथों लेने लगती है, "मुझ से पूछे बिना तुम ने अपने मित्रों को खाने पर कैसे बुला लिया?" अथवा "मेरी अलमारी को हाथ लगाने की जरूरत नहीं है, मैं ने तुम्हारे कपड़े हैंगर पर टांग दिए हैं."

रमेश एक कंपनी में मैनेजर है. दो वर्ष तक रमेश और सुजाता का विवाहित जीवन सुखपूर्वक बीता और एक दिन रमेश की निजी सचिव दोनों के बीच दूरियां पैदा करने का कारण बन गई.

काम की अधिकता के कारण रमेश अधिक व्यस्त रहने लगा. जो रमेश छह बजने तक घर लौट आता था, उसे लौटने में आठनौ बज जाते थे. उस दिन शाम होते ही वर्षा होने लगी. उस की निजी सचिव आफिस में मौजूद थी. टैक्सी अथवा तिपहिया न मिल पाने के कारण वह उसे

*आप की कमाई पर पत्नी का भी अधिकार है. उस से उसे वंचित न करें.*

अपनी कार में अपने घर तक ले आया.

संयोग से उसी समय टैक्सी मिल गई और रमेश ने उसे टैक्सी में बिठा कर विदा किया. सुजाता दरवाजे पर खड़ी सब देख रही थी. ज्यों ही रमेश उस के समीप पहुंचा, सुजाता ने प्रश्नों की झड़ी लगा दी.

पत्नी का लहजा रमेश को अच्छा नहीं लगा.

"वह कौन थी?"

"मैं बताना जरूरी नहीं समझता."

"क्यों नहीं समझते?"

"कह दिया न, बताना जरूरी नहीं है."

"क्या मैं तुम्हारी कुछ नहीं लगती?"

सुजाता ने बहुत शोर मचाया, लेकिन रमेश ने कुछ नहीं बताया और यह छोटी सी बात दोनों के बीच तनाव का कारण बन गई.

दीपाली एक अध्यापिका है. उस का पति दीपक घर में रह कर सेल आर्डर का बिजनेस करता है. एक दिन उस ने दीपाली के मायके से आया पत्र क्या पढ़ लिया, दीपाली उस पर बरस पड़ी और अलमारी की चाबी साथ ले जाने लगी.

विवाह से पहले सरोज की यह आदत थी कि वह अपना तौलिया किसी को छूने नहीं देती थी. विवाह के बाद भी उस की आदत ज्यों की त्यों बनी रही. उस के पति सुधीर ने सरोज के तौलिए से नहा क्या लिया, अपने लिए आफत खड़ी कर ली.

"तुम ने मेरा तौलिया गंदा कर दिया है. आइंदा खयाल रहे."

इसी तरह रवि ने अपनी पत्नी पुष्पा के कपड़े, यह कहते हुए अलमारी से बाहर फेंक दिए, "तुम्हारे कपड़ों से सेंट और खुशबूदार तेल की बू आती है."

इस पर पुष्पा ने प्रत्यारोपण करते हुए कहा, "मुझे तुम्हारे शेविंग ब्रुश को देख कर उलटी आती है. इसे धो कर क्यों नहीं जाते?"

बदलते सामाजिक परिवेश में नारी का रूप और उस का आदर्श सीता और सावित्री नहीं है. उस की चेतना व जीवन शैली में


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

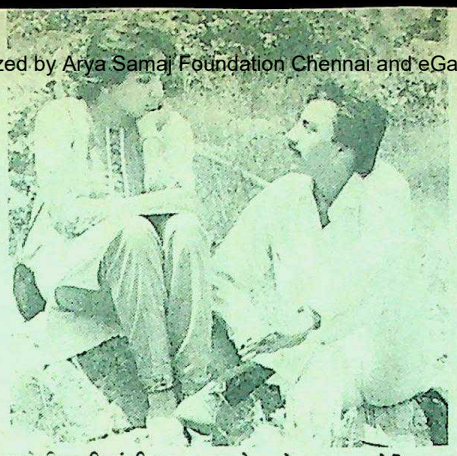
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवर्तन आ रहे हैं. न ही आज के युग में पुरुष की तुलना मर्यादा पुरुषोतम से की जा सकती है. आधुनिक युग में नारी और पुरुष विवाह के बंधन में बंध जाने के बाद भी अपना जीवन अपनेअपने अंदाज से जीने में विश्वास रखते हैं. दोनों की 'मैं' अपना विकास पृथक तौर पर करना चाहती है.

'मैं' का शिकार हुए ऐसे सैकड़ों जोड़े हैं, जो विवाहित जीवन के सुखी होने का नाटक करते हैं. वे मिलने वालों के समक्ष यही प्रकट करते हैं कि उन का विवाहित जीवन सुखी है, आदर्श है. जब कि वास्तविकता यह होती है कि वह एक ही छत के नीचे, करीब रहते हुए भी मन के संबंधों से बहुत दूर होते हैं. उन के लिए एकदूसरे को सहन कर पाना असह्य होता है. यदि उन्हें टटोला जाए तो उन के मन में सुलगती हुई चिनगारियां मिलेंगी.

इस दुखद स्थिति में घिरे पतिपत्नी को हल भी स्वयं ही निकालने का प्रयास करना चाहिए. इस के लिए यह आवश्यक है कि एकदूसरे की भावनाओं को समझा जाए.

यदि पति अपने जीवन के किसी पहलू को पत्नी से छिपा कर रखना चाहे तो पत्नी को उस रहस्य को उगलवाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए. पति के मित्रों को उचित सम्मान दे कर ही पत्नी भी अपनी सहेलियों को अपने पति से सम्मान दिला सकती है. यही बात पति पर भी लागू होती है.



*चाहे कितनी गंभीर समस्या हो, उसे परस्पर स्नेहिल वातावरण में मिलबैठ कर सुलझाया जा सकता है.*

पति को पत्नी की किस बात पर झुंझलाहट होती है और पत्नी को पति की कौनकौन सी बातें पसंद नहीं, इसे पतिपत्नी को मिल बैठ कर समझ लेना चाहिए. दोनों को ही अपनाअपना स्पष्टीकरण दे कर बीच में पनपी गलतफहमियों को दूर कर लेना चाहिए. यहां इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि यदि पति अपना स्पष्टीकरण दे रहा हो तो, पत्नी को उसे बीच में टोकना नहीं चाहिए. जब पति अपनी बात पूरी कर ले तब अपना पक्ष उस पर स्पष्ट करना चाहिए.

अलगाव की स्थिति पैदा होते ही दोनों को अपनी सूझबूझ से मन मुटाव दूर कर लेना चाहिए. यदि आरंभ में ही एकदूसरे की जरूरतों को समझ कर स्वयं को उन के अनुरूप ढाल लिया जाए तो परिवार को टूटने से बचाया जा सकता है.

जहां तक संभव हो सके, एकदूसरे के प्रति आकर्षण बनाए रखना चाहिए. अपने व्यस्त जीवन और घरेलू कामकाज में से समय निकाल कर पति की चाहत के अनुसार अपने सौंदर्य को आकर्षक बनाए रखना चाहिए. पति की प्रशंसा यदि पत्नी को सुख देती हो तो पति को कंजूसी नहीं बरतनी चाहिए.

परस्पर प्रशंसा करने से, एकदूसरे को उपहार दे कर सुख बटोरा जा सकता है और विवाहित संबंधों में मधुरता भरी जा सकती है.

छोटीछोटी बातें तूल पकड़ कर विवाहित जीवन को छिन्नभिन्न कर देती हैं. बिखराव और अलगाव की पटरी पर चल रहे अधिकांश दंपतियों की शिकायतों का कोई स्पष्ट आकार नहीं होता. इसलिए उन्हें सहज ही सुलझाया जा सकता है. लेकिन अपनेअपने 'मैं' के शिकार दंपती गलतफहमियों को दूर करने का प्रयत्न नहीं करते और परिणाम यह होता है कि कहीं पत्नी जल कर मर जाती है और कहीं पति किसी गगनचुंबी से कूद कर आत्महत्या कर लेता है.

—रमन दत्त ●

# अलगाव सुलगाव

## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 20 वर्षीया युवती हूं. और पिछले चार साल से एक 21 वर्षीय लड़के से मेरी मित्रता है. वैसे हम दोनों के शारीरिक संबंध नहीं हुए हैं. यदि हम शारीरिक संबंध स्थापित करना चाहें तो विवाह के बाद पति को पता तो नहीं चल जाएगा और कोई परेशानी तो नहीं होगी. मेरा उस से विवाह नहीं हो सकता.**

विवाहपूर्व के शारीरिक संबंध समाज में हेय दृष्टि से तो देखे ही जाते हैं. हम भी ऐसे संबंधों को कभी मान्यता नहीं देते. आप यह मानती हैं कि आप का विवाह उस लड़के से नहीं हो सकता तो आप को उस लड़के से अपने प्रेम संबंध समाप्त कर लेने चाहिए. ●

**मैं 25 वर्षीय युवती हूं. भरापूरा घर है. दो बच्चे हैं. सुख संपत्ति है. मेरे पति मुझे बेहद प्यार भी करते हैं. किंतु वह सहवास में कतई रुचि नहीं रखते आठदस दिन में कभीकभी ही वह इच्छा जाहिर करते हैं, लेकिन मैं ने पाया है कि सहवास के बाद वे थक से जाते हैं और दूसरी ओर मुंह कर के सो जाते हैं. उन्हें पैरों में भी काफी दर्द रहता है. उन से इस बारे में बातचीत करने में भी हिचकिचाती हूं, पर मुझे विश्वास है कि अगर उन से मैं कहूं भी, तब भी वह डाक्टरी राय नहीं लेंगे. क्या कोई ऐसी गोली या दवा नहीं, जिस के द्वारा कामेच्छा जागृत हो और वह स्वस्थ महसूस करने लगें?**

आप के पति सामान्य दांपत्य जीवन से विमुख हो गए हैं, इस का कोई कारण तो अवश्य ही होगा. हो सकता है उन का शारीरिक स्वास्थ्य ठीक न हो या उन पर काम का ही इतना बोझ रहता हो कि वे उसी से दबे रहते हों. यह वजह तो आप को ही ढूंढनी होगी.

आप उन के आहार और स्वास्थ्य पर पूरा पूरा ध्यान दें. साथ ही उन्हें यह भी समझाएं कि वह अपने ऊपर काम का जरूरत से ज्यादा बोझ न रखें. कामकाज के अलावा, सुस्ताने व आराम करने का भी समय निकालें. इस के लिए आप घर का माहौल अनुकूल बना कर रखें. उन की पसंद को ध्यान में रखें. इस के अलावा, यह भी आवश्यक है कि सहवास को एक नीरस क्रिया न बनने दें. उस में नयापन आता रहेगा तो रुचि भी बनी रहेगी.

तथाकथित यौन विशेषज्ञों तथा यौनशक्ति बढ़ाने वाली औषधियों के चक्कर में कतई न पड़ें. उन से फायदा कम, हानि ज्यादा होने की संभावना रहती है. उचित तो यही होगा कि अगर आप एकदूसरे को मन से प्रेम करते हैं, एकदूसरे को समझते हैं तो इस बारे में आप उचित माहौल देख कर उन से निस्संकोच बात कर लें और एकदूसरे की जरूरतों को समझ लें.

यह भी ध्यान रहे कि ऐसी कोई गोली या दवा आज तक नहीं बनी है, जो कामेच्छा बढ़ाती हो. इस में तो आप की अपनी भूमिका ही महत्त्वपूर्ण हो सकती है.

●

मेरी आयु 23 वर्ष तथा पति की आयु 26 वर्ष है. हमारे विवाह को दो वर्ष हो गए हैं. हमारी कोई संतान नहीं है. मैं ने अपनी डाक्टरी जांच करवाई है. मुझ में कोई त्रुटि नहीं है. मैं ने अपने पति से भी डाक्टरी सलाह लेने को कहा है. किंतु उन का कहना है कि वे शादी से पूर्व हस्तमैथुन करते थे, अतः पिता नहीं बन सकते. इस दशा में हमें क्या करना चाहिए.

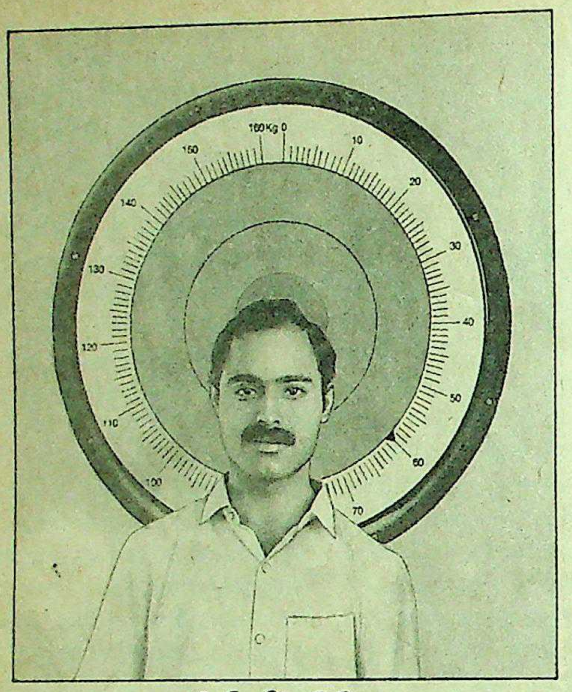
हस्तमैथुन एक बुरी आदत जरूर है. परंतु यह कोई ऐसी बीमारी नहीं है कि व्यक्ति नपुंसक हो जाए. आप के पति को डाक्टरी जांच करवानी चाहिए. यदि उन में अन्य कोई दोष न हुआ तो वह निश्चय ही पिता बन सकेंगे. आप को बिना डाक्टरी परीक्षण के किसी तनाव को जन्म नहीं देना चाहिए. ●

प्रस्तुत स्तंभ के अंतर्गत आप की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर लिख कर भेजिए : गृहशोभा, ई-3, ग्रीन झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

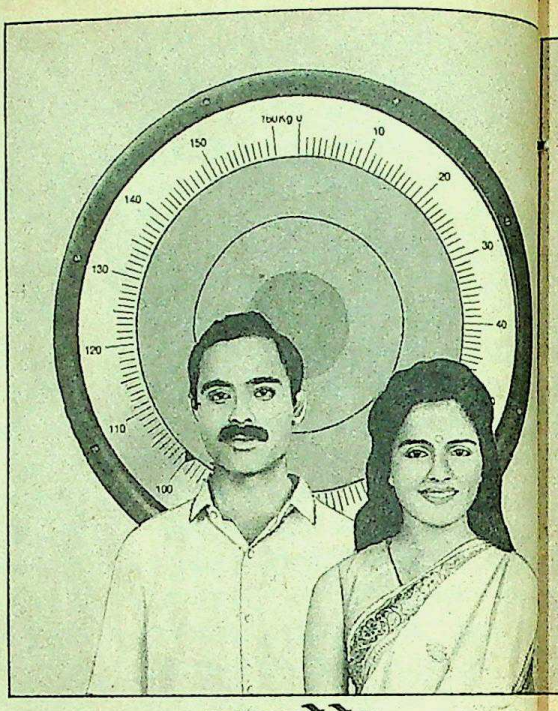


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



**कोई भी मोपेड**
**६० किलो भार ले जा सकती है.**



**कुछ मोपेड**
**१०० किलो तक ले जाती हैं.**

नई अवान्ति नोवा.

यह कॉलेज के नौजवानों का खिलौना नहीं. या बैचलरों की मौजमस्ती की बाइक नहीं.

यह है एक तगड़ी, मज़बूत, जानदार मोपेड, आपके परिवार की सुविधा को ध्यान में रखकर बनायी गयी.

### अकेले सवारी के लिये मामूली मोपेड काफ़ी है.

मगर जब आपको अपने परिवार को भी संग घुमाने ले जाना हो, तो इंजिन इतना बोझ बर्दाश्त नहीं कर सकेगी.

ऐसी हालत में, आपको पेडल को धक्के दे देकर, ज़ोर लगाकर चलाना पड़ेगा. (आपको लगेगा जैसे आप मोपेड पर नहीं, साइकल पर बैठे हैं!)

फिर भी आप किसी तरह उसे आगे घसीटने में सफल हो सकते हैं, अगर रास्ता सीधा और सपाट हुआ तो. लेकिन चढ़ाई चढ़ने की जैसे ही कोशिश की कि फट्ट्! आपको बार बार रुकना पड़ेगा ताकि इंजिन दम ले सके.

### अब इसकी तुलना कीजिए, नये अवान्ति नोवा की अनोखी शक्ति से.

यह मोपेड पूरे परिवार का १४५ किलो तक का वज़न उठाने के लिये बनायी गयी है. इटली की गरेली द्वारा बनाई गई यह इंजिन, अन्य मोपेड्स की इंजिनों के समान होते हुए भी उनसे १५% ज्यादा शक्ति पैदा करती है. (मूल आधारः इंडियन ऑटो जनरल फरवरी १९८७)

सिर्फ़ इतना ही नहीं.

पेडल से स्टार्ट होने वाले अन्य सभी मोपेडों में, इंजिन शक्ति रबर के बेल्ट पहुँचती है. रबर से बने होने के कारण यह बेल्ट खिंच जाती है और फिसलने और इस कारण २०% जितनी इंजिन शक्ति बर्बाद हो जाती है.

दूसरी ओर, अवान्ति नोवा, गियर द्वारा चलने वाली मोपेड है—इंजिन श के गियरों के एक सेट द्वारा सीधे पहुँचती है. बीच में कोई बेल्ट नहीं. इसलिए, बिल्कुल बेकार नहीं जाती. सारी इंजिन शक्ति सवारियों का बोझ उठाने की क्षमता जाती है.

इसलिए, आपको मोपेड चलाते समय, पेडल नहीं मारना पड़ेगा.

इसलिए अब आप एक ऊंची चढ़ाई को भी, पूरे वज़न के साथ, बिना दिक्कत सकते हैं.

इसलिए, अब आप एक शहर से दूसरे शहर तक मोपेड चलायें, तब भी थकान महसूस नहीं करेगा.

### ईंधन क्षमता में नं. १

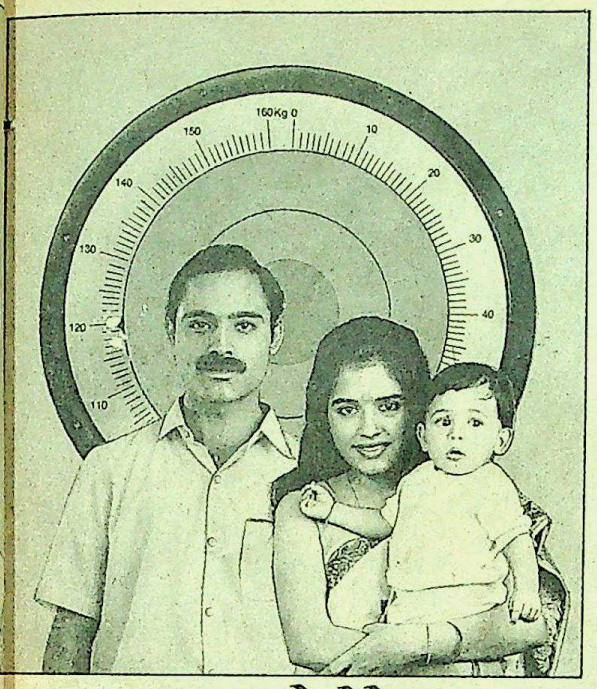
इस अतिरिक्त शक्ति के साथ भी, अवान्ति नोवा सबसे कम ईंधन खर्च क मोपेड है जो अपने श्रेणी की अन्य मोपेड्स से १७% अधिक माइलेज देती है.

**केल्बिनेटर** का एक उत्पादन

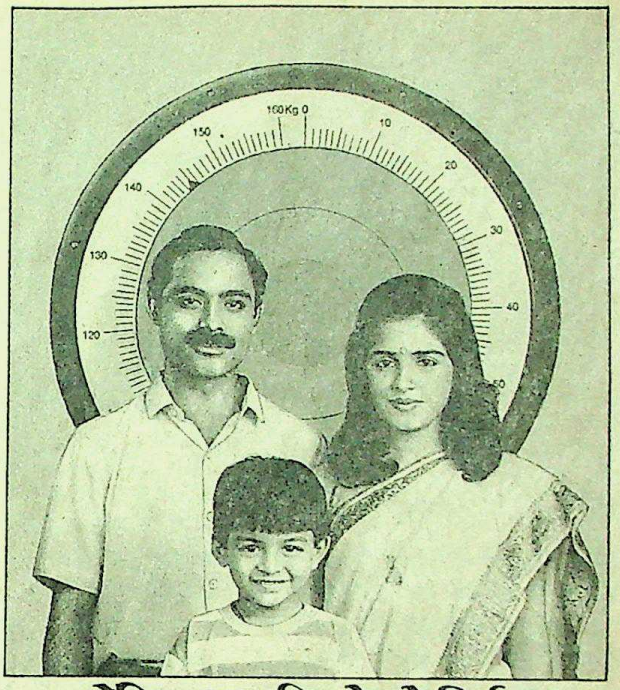
एक्सपो मशीनरी लिमिटेड, ६०१ प्रगति टॉवर, राजेन्द्रा प्लेस, नई दिल्ली ११० ००८.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



एक या दो मोपेड
१२०किलो भी ले जाती हैं.



लेकिन १४५किलो तो सिर्फ़
एक ही मोपेड ले जाए- अवान्ति नोवा.

अपने निकटतम अवान्ति डीलर के पास जाइये और इस नई अजूबा बाइक का जायजा लीजिए.

यह बाजार में उपलब्ध अन्य मोपेड्स से बहुत आगे है. चाहे आप इसकी कुशलता को किलोज़ में नापें या किलो मीटर्स में.

*किसी भी अवान्ति मोपेड के मालिक अब अवान्ति क्लब के सदस्य बन सकते हैं:* सदस्यता निःशुल्क है. और आपको हैरान कर देने वाले फायदे पहुंचाती है जिनसे आप हज़ारों रुपये की बचत कर सकते हैं. विवरण और सदस्यता फॉर्म के लिए अपने निकटतम अवान्ति डीलर से सम्पर्क करें.

NEW
AVANTI
NOVA

# परिवार भार शक्ति!

Trikaya Grey AG 1 88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गंजापन

**बाल मनुष्य के व्यक्तित्व में चार चांद लगाते हैं, लेकिन किन्हीं विशेष कारणों से बाल झड़ने लगते हैं. उन में से कुछ कारण ऐसे हैं जिन्हें दूर नहीं किया जा सकता, लेकिन अधिकांश में केवल सतर्कता बरतने से और देखरेख से इन से बचा जा सकता है.**

केश प्राकृतिक देन हैं. सौंदर्य में चार चांद यही केश लगाते हैं. प्रकृति की इस अनमोल देन को हम अपने हाथों से सजातेसंवारते हैं. यदि इस में किसी प्रकार का विकार उत्पन्न हो जाए तो मन ग्लानि से भर जाता है और मनुष्य परेशान हो जाता है. उन विकारों को दूर करने के लिए मनुष्य हर संभव उपाय करता है. सभी विकारों में प्रमुख विकार गंजापन है.

गंजापन क्या है?: बालों का अपनी आयु के साथसाथ कम होना, समय से पहले बालों का गिरना और किसी भी स्थान पर पैच सा बन जाना तथा बालों का दोबारा अपनी पूर्व स्थिति में न आना, इसे गंजापन कहते हैं.

यह बीमारी त्वचा में एक प्रकार का संक्रमण है. बाहर से आने वाले आक्रामक रोगाणु (बैक्टीरिया) त्वचा के किसी खास भाग में सक्रिय हो जाते हैं. इस भाग की तेल ग्रंथियों, रक्तनलियों व कोशिकाओं पर आक्रमण कर ये रोगाणु सफेद रक्त कणों को परास्त कर देते हैं. अपना अधिकार स्थापित कर लेने पर ये रक्त नलियों से भोजन व आक्सीजन प्राप्त करने लगते हैं. केशों की जड़ों से प्राप्त भोजन तेल भंडार पर भी इन आक्रमणकारियों का अधिकार हो जाता है. जिस से वे मृत हो कर झड़ने लगते हैं और रोगाणु सतत प्रजनन द्वारा अपनी संख्या बढ़ा कर पहले से अधिक क्षेत्र में फैलने लगते हैं.

जब पैपिला मरने लगते हैं, तब बालों का दोबारा आ पाना मुशकिल हो जाता है.

पैपिला क्या है?: यह त्वचा व तेल ग्रंथियों के बीच की परत है, जो केशों की जड़ों को भोजन व आवश्यक सामग्री देने के क्रम में बीच की महत्त्वपूर्ण कड़ी है. जब इस परत पर भी रोगाणुओं का अधिकार हो जाता है तब त्वचा व केशों की सहायता के लिए यह कुछ कर नहीं पाती.

कारण व सुझाव: यहां हम कुछ कारण और सुझाव प्रस्तुत कर रहे हैं ताकि इस से छुटकारा पाया जा सके. समय के साथ इस बीमारी अर्थात गंजापन का फैलाव भी बढ़ गया है. इस के अलगअलग रूपों का हम अलगअलग तरह से अध्ययन करते हैं.

पहली किस्म: यह बढ़ती हुई आयु के साथसाथ बढ़ने लगता है. यह अधिकतर पुरुषों में ललाट से ऊपर होने लगता है. आयु के साथसाथ शरीर की कोशिकाओं में भोजन, जल, वायु तथा रक्त का दाब कम होने लगता है. इस से गंजापन आने लगता है जो पूर्णरूप से ठीक नहीं हो पाता.

दूसरी किस्म: बाल जगहजगह से उड़ जाते हैं अर्थात बाल कमकम दिखाई देते हैं, जिस से सिर की त्वचा दीखने लगती है. इसे लिचन पिलुनैस कहते हैं. इस में आक्रमणकारी फफूंद जाति के होते हैं. रीढ़ के निचले भाग की हड्डियों में विकार आने से यह रोग हो जाता है. ऐसा भी माना गया है कि इस बीमारी को बढ़ने से कुछ हद तक रोका जा सकता है. पैपिला का जीवित होना अनिवार्य है. यदि पैपिला जीवित हो तो पैच टेस्ट द्वारा जांच कर के उपचार किया जा सकता है. इस बीमारी के आंतरिक तथा बाह्य दोनों कारणों को जान लेना चाहिए.

तीसरी किस्म: बालों का आना और गिर जाना. ऐसी स्थिति में बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं. जो बालों की लंबाई का वजन नहीं सह पातीं, क्योंकि पैपिला में आने वाली रक्त नलियों में रक्त प्रवाह कम हो जाता है तथा विटामिन ई की आपूर्ति में कमी हो जाती है. इस प्रकार के गंजेपन में अधिकतर पैपिला की देखभाल परम आवश्यक है.

चौथी किस्म: सिर में पैच का पड़ना अर्थात सारे बाल तो नहीं गिरते, न ही थोड़ी थोड़ी दूरी पर से गिरते हैं बल्कि एक ही स्थान पर छोटा सा दायरा बन जाता है. जहां से बाल उड़ जाते हैं.

कई व्यक्तियों के बाल चारों ओर तो रहते हैं परंतु बीच में गोलाकार क्षेत्र में नहीं होते. इस प्रकार के गंजेपन वालों का पैपिला सदैव या तो कमजोर होता है, या जीवित नहीं होता. यह त्वचा का संक्रमण ही है. इ में रोगाणु सक्रिय होते हैं, पर दिखाई नहीं देते. बैक्टीरिया त्वचा से, तेल ग्रंथियों से, और रक्त कणों से अपना भोजन प्राप्त कर हैं तथा उन्हें खोखला बना देते हैं.

पांचवीं किस्म: इस तरह के गंजेपन सामने के बाल तो ठीक रहते हैं, परंतु पीछ के बाल झड़ते हैं. ऐसे एलोपेशिया या गंजे को हम सरवाइवल पेशिया कहते हैं. इस रीढ़ के ऊपरी, गर्दन वाले भाग की हड्डी रक्त नली दब जाती है, जिस से पूरा प्रवाह नहीं हो पाता और केशों को भोजन की क हो जाती है. इसलिए इस प्रकार का एलोपेशिया हो जाता है.

छठी किस्म: इस प्रकार के एलोपेशि में बाल झड़ते हैं परंतु नए बालों के स्थान पर सफेद बाल आते हैं. ऐसी स्थिति में बैक्टीरिया या रोगाणु रंग कणों को प्रभावि करते हैं, जिस से बाल अपना प्राकृतिक रं खो बैठते हैं.

गंजेपन के विभिन्न कारण: जीवन वृ की जांच. सर्वप्रथम गंजेपन से प्रभावित व्यक्तियों की लाइफ हिस्ट्री या जीवन वृत्त देखा जाता है ताकि पता चले कि कब, क क्यों और कैसे उसे यह रोग लगा.

- पेट में कीड़ों का होना.
- खून की कमी (आयरन की कमी).
- किसी दवा का प्रभाव.
- किसी लंबी बीमारी के कारण.
- संतुलित भोजन के अभाव से.
- त्वचा रोग या जुंओं का पड़ना.
- थाइराइड की गड़बड़ी.
- आयोडीन की कमी.
- अधिक चिंता करने के कारण.

लगातार सिर में तैलीय रूसी का होना तैलीय रूसी के कारण बालों में चिपकी हु रूसी बालों तक आवश्यक सामग्री नहीं पहुंचने देती और बाल झड़ने लगते हैं. य

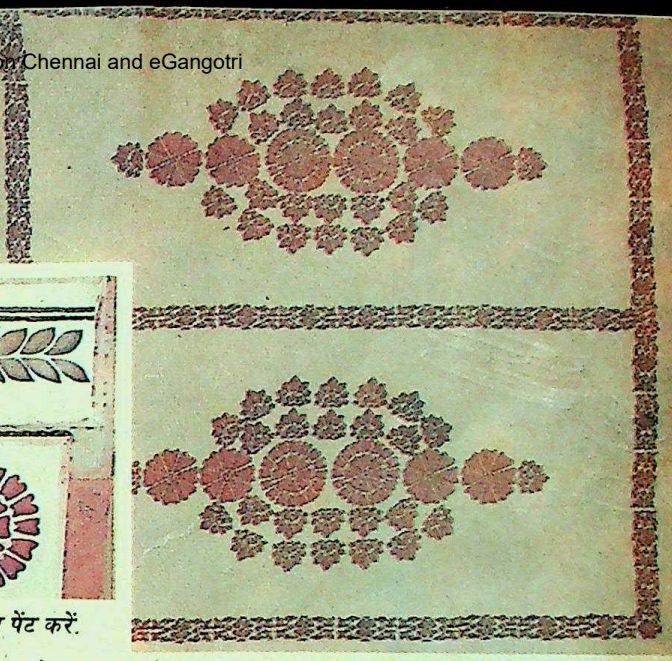
—शेष पृष्ठ 134



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# स्क्रीन प्रिंटिंग से बनाइए सुंदर चादरें



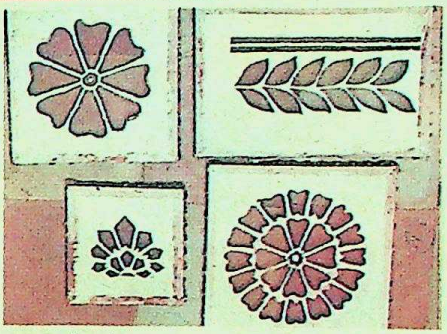
स्क्रीन प्रिंटिंग वस्त्र रूपांकन के अंतर्गत सिखाई जाने वाली एक कला है, जिस से सुंदर चादरें, तौलिए, परदे, सूट इत्यादि छापे जाते हैं. इस काम को कोई भी गृहिणी अपने खाली समय में कर सकती है. स्क्रीन प्रिंटिंग के लिए निम्नलिखित सामान की जरूरत पड़ती है:

सामग्री: एक चादर के लिए 500 ग्राम बाइंडर (यह हमेशा गाढ़ा लें). पांच रुपए की यूरिया (खाद), 50 ग्राम की एक्रोफिक्स की शीशी, अपनी पसंद का कोई भी रंग (इन रंगों को एकरैमाइन रंगों के नाम से जाना जाता है), ½ मीटर ग्लेस नायलोन, ड्राइंग पिनें, सफेद नेरोलक पेंट तथा स्कवीजी.

यह सारी सामग्री किसी भी रंगरोगन व रसायन बेचने वाली दुकान से मिल जाएगी. दिल्ली में कुछ ऐसी दुकानें हैं: • ठुकराल ब्रदर्स, गफ्फार मार्किट, करोल बाग. • परनामी डाइस एंड कैमिकल्स, तिलक बाजार, दिल्ली-6. • महाशयां दी हट्टी 2163, तिलक बाजार, दिल्ली-6. • बजाज कैमिकल्स, मानसरोवर गार्डन, नजफगढ़ रोड. • पंजाब स्टोर, 7690, घंटाघर सब्जीमंडी. • गुप्ता कैमिकल्स, चौक रघुबर पुरा, गांधी नगर. • डाबर दी हट्टी, 150 गफ्फार मार्किट, करोल बाग.

स्क्रीन तैयार करना: स्क्रीन प्रिंटिंग में सब से पहले स्क्रीन तैयार की जाती है. यदि आप को एक ही रंग इस्तेमाल करना है तो एक ही स्क्रीन तैयार करनी पड़ेगी. अन्यथा जितने रंग लगाना चाहें, उतनी ही स्क्रीनें तैयार करनी पड़ेंगी.

सब से पहले कोई डिजाइन चुन लें, इसे ड्राइंग शीट या किसी भी कागज पर उतार लें. डिजाइन की लंबाईचौड़ाई नापें तथा लंबाईचौड़ाई में दोदो इंच जोड़ कर इस नाप का बाजार से एक खाली लकड़ी का फ्रेम बनवा लें.



*स्क्रीन के अनुसार सफाई से सफेद पेंट करें.*

**शयन कक्ष हो या बैठक मेजपोश, कुशन कवर या पलंग की चादरें, यदि उन पर इस तरह से स्क्रीन प्रिंटिंग की जाए तो आकर्षक लगेगा ही यह प्रयोग सस्ता भी पड़ेगा और टिकाऊ भी रहेगा.**

फ्रेम के नाप से थोड़ी बड़ी ग्लेस नायलोन काटें और उसे ड्राइंग पिन की सहायता से खूब कस कर चारों तरफ फ्रेम पर लगा दें. यह स्क्रीन की बाहरी तरफ है.

अब इसे पलट कर अंदर की तरफ से डिजाइन पर रखें. यह डिजाइन आसानी से स्क्रीन पर नजर आने लगेगा. अब स्क्रीन पर पेंसिल चलाते हुए डिजाइन उतार लें. चित्र में दिखाई गई स्क्रीन के अनुसार सफेद पेंट कर दें. पेंट बहुत ही सफाई से करें. पेंट करते वक्त नीचे अखबार बिछा लें. एक कोट सूखने पर दूसरा कोट अवश्य करें. फिर भी कहीं कोई छिद्र रह जाए तो तीसरा कोट करें. अब इसे अच्छी तरह सूखने दें.

यदि दो रंगों का इस्तेमाल करना हो तो डिजाइन को दो स्क्रीन पर उतारें. जैसे स्क्रीन नं. 1 में यदि छोटा फूल दूसरे रंग का बनाना हो तो उसे दूसरी स्क्रीन पर बनाएं. लेकिन ध्यान रहे कि दोनों स्क्रीनों का नाप एक ही हो तथा छोटा फूल उसी अनुपात में लें जिस अनुपात में वह पहली स्क्रीन पर था.

रंग बनाने की विधि: ऊपर जितना सामान बताया गया है वह एक चादर के लिए काफी है. लेकिन रंग की मात्रा डिजाइन पर भी निर्भर करती है. यदि डिजाइन ज्यादा भिचा हुआ बनाना हो तो रंग थोड़ा ज्यादा बनाएं. वैसे, ये रंग एक महीने तक बना कर रखे जा सकते हैं. यों यह सामान करीब एक साल तक खराब नहीं होता. यदि बना हुआ रंग बच जाए तो इस से कुशन या तौलिए आदि छापे जा सकते हैं.

बाइंडर में एक या आधा चम्मच यूरिया डालें. चारपांच चम्मच एक्रोफिक्स डालें. तीन चम्मच रंग डालें. रंग ज्यादा गहरा रखना हो तो रंग ज्यादा डालें. अब इसे अच्छी तरह से मिला दें. एक पुराना मोटा कपड़ा तथा कोई पुरानी दरी या चादर तैयार रखें.

प्रिंटिंग कैसे करें: सब से पहले पुरानी दरी को किसी समतल जगह पर बिछा लें. अब उस पर उस कपड़े को बिछाएं, जो आप को छापना है. अब स्क्रीन वहां पर रखें, जहां से छपाई का डिजाइन शुरू करना है. चित्र में दिखाई गई स्क्रीन उलटी तरफ की है. इसे दूसरी तरफ से लिटा कर रखें, जहां से यह एक खाली डिब्बे की तरह लगेगी.

अब इस के अंदर डिजाइन से हटा कर एक या दो चम्मच रंग डालें. स्कवीजी से खूब कस कर रंग को पूरे डिजाइन पर फैलाते जाएं. यदि रंग बच जाए तो उसे स्कवीजी से एक तरफ कर दें. अब स्क्रीन उठा लें. डिजाइन चादर पर आ जाएगा.

उल्टी तरफ से स्क्रीन को मोटे कपड़े से पोंछ कर दोबारा रखें तथा डिजाइन आगे बढ़ाते जाएं. स्क्रीन तैयार होने के बाद एक दिन में एक चादर आसानी से छापी जा सकती है. इस स्क्रीन से जितनी चाहें चीजें बनाई जा सकती हैं. यह स्क्रीन कभी खराब नहीं होगी.

जब आप की चादर या कोई भी चीज पूरी हो जाए तो उसे तीन दिन तक धूप में अवश्य रखें. एक महीने तक न धोएं. इस तरह से थोड़ी सी कोशिश से स्क्रीन प्रिंटिंग आप घर बैठे ही सीख सकती हैं.

—सुनीता गुप्ता ●

*करने के बाद तीन दिन तक धूप में अवश्य रखना हिए.*

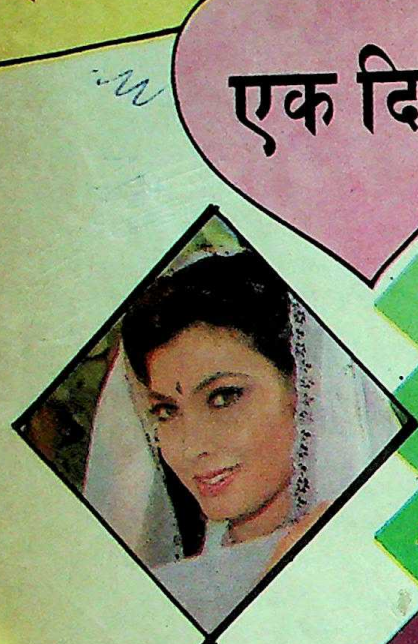
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

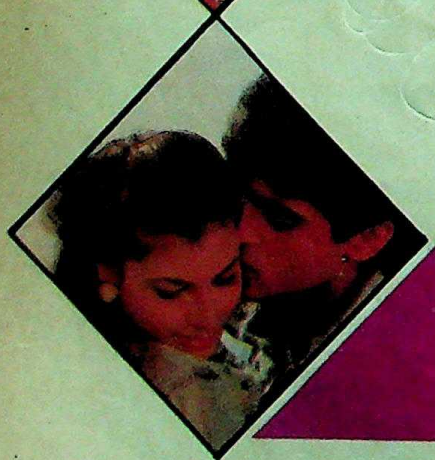
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# किमी काटकर

# एक दिल

## कई अफसाने





**उन्मुक्त अभिनय द्वारा दर्शकों को लु**
**वाली किमी काटकर पर जो ठप्पा लग गया है**
**वह सब अनजाने ही हुआ. स्पष्टवादी अंदाज में कि**
**सहजता से स्वीकारती है किमी उन असहज स्थितियों**

किमी काटकर बिंदास है. बंबइया भाषा में बिंदास का अर्थ है, खुला व स्वच्छंद. फिल्मों में उस की छवि एक तड़कभड़क वाली नायिका की है. जहां देह प्रदर्शन एक आम प्रवृत्ति है. किमी काटकर के कैरियर की शुरुआत बी. सुभाष की फिल्म 'टार्जन' से हुई.

'टार्जन' एक जंगल फिल्म थी. जंगल फिल्म बनाने का एक फायदा यह भी है कि उस में नंगापन बखूबी दिखाया जा सकता है. आखिर जंगल में तो जंगल के ही नियम होते हैं न.

फिल्मों में किमी काटकर का प्रवेश जंगल फिल्म से हुआ है, इसलिए वह इस फिल्मी जंगल में भी जंगल के नियमों का पालन करती है. यानी उन्मुक्त जीवन जीती है.

किमी काटकर पांचपांच असफल प्रेम प्रकरणों के बाद अब छठे की तैयारी कर रही है. 18 साल की उम्र में उस ने माडलिंग की दुनिया में कदम रखा. तब वह बंबई के सोफीया कालिज में थी, जो अपने फैशन के लिए मशहूर है. पढ़ाई बीच में ही छोड़ कर वह माडलिंग में सक्रिय हो गई. माडलिंग के साथसाथ माडल बिजू अली से उस के इश्क की बेल भी पर चढ़ी.

कुछ समय बाद किमी काटकर की मोहनीश बहल से मित्रता हुई जो माडलिं करता था और फिल्मों में काम पाने का प्र कर रहा था. उन का उन्मुक्त प्रेम प्रदर्शन फिल्मी लोगों ने देखा.

इस बीच किमी 'टार्जन' फिल्म में क करने लगी थी तो उस की गाड़ी इस से ट बढ़ी और संजय दत्त के पास जा कर रुक

इस के बाद 'टार्जन' के हेमंत बिरजे सिगनल पर किमी काटकर की गाड़ी रुक जंगल के राजा को जंगल की रानी का स पसंद आया. यह 1984-85 की बात है, 'टार्जन' निर्माणाधीन थी, पर अंततः वहीं बात नहीं बनी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यहां से चल कर किमी काटकर की गाड़ी नी के 'निषिद्ध क्षेत्र' में जा घुसी. बात इस हद क बढ़ी कि दोनों शादी के बारे में सोचने लगे.

फिल्मी लोगों का पक्का विचार था कि ह फिल्में छोड़ कर डैनी का घर ही बसाएगी. र यह उम्मीद भी कुछ महीने पहले खत्म हो ई, जब डैनी ने सिक्किम की एक लड़की से ादी कर ली.

किमी अब लौट कर वहीं आ गई, जहां से स की प्रेम कहानी शुरू हुई थी. यानी पुनः बजू अली के साथ जो अब फिल्म 'गूंज' का ंगीत निर्देशक बन गया है.

फिल्मी कैरियर के हिसाब से किमी टकर काफी सफल है. 1985 में 'टार्जन' के दर्शन के बाद तीन सालों में उस की एक रजन से अधिक फिल्में प्रदर्शित हुई हैं और क्स आफिस के हिसाब से ठीकठीक रही हैं.

किमी काटकर से भेंटवार्त्ता के कुछ अंश स्तुत हैं :

"आप की छवि एक यौन प्रतीक की बन ई है. उसे ही दोहराते हुए आप को कैसा गता है?"

किमी काटकर प्रतिवाद करते हुए कहती "ऐसा नहीं है. मैं तो हर तरह की भूमिकाएं रना चाहती हूं. मेरी पिछली प्रदर्शित फिल्म ोहफा मोहब्बत का' और निर्माणाधीन 'जैसी रनी वैसी भरनी' तथा 'खून का कर्ज' में लग तरह की भूमिका है."

"पर आप की पहचान तो तड़कभड़क ली भूमिकाओं से ही है.

किमी सहमति में सिर हिलाते हुए कहती "असल में अब ये भूमिकाएं भी एक जैसी हो ई हैं. मैं इस में थोड़ा परिवर्तन चाहती हूं."

"आप के पास बहुत सी फिल्में हैं. फिल्में बंधित करने से पहले आप क्या देखती हैं?"

"भूमिका जानदार होनी चाहिए. बाकी ैशक सक्षम हो तो काफी कमियां स्वतः दूर जाती हैं. मैं सिर्फ वेश्या की भूमिका को छोड़ सभी प्रकार की भूमिकाएं पसंद करती हूं."

"ऐसा क्यों?" के प्रत्युत्तर में किमी कहती "अभी मैं इतनी परिपक्व नहीं हुई हूं कि इस ह की भूमिका कर सकूं."

किमी काटकर की जिंदगी विरोधाभासों भरी हुई है. बचपन में उस ने देखा कि उस के ातापिता में नहीं बनती थी. उस की मां ोलिक ईसाई है और पिता महाराष्ट्र के हैं. ों का प्रेम विवाह हुआ, पर कुछ ही समय उन का अहम टकराने लगा. मां फिल्मों में और हीरोइन बनना चाहती थी. पिता का म इस की इजाजत नहीं देता था. इस की णति दोनों के बीच तलाक में हुई और किमी नी मां के पास रह गई.

मां ने उसे पंचगनी के स्कूल में दाखिल दिया, जिस से कि वह फिल्मी माहौल से रहे. पंचगनी में किमी नौ साल रही. उस के वह बंबई आई तो उस ने पाया कि घर की स्था ठीक नहीं चल रही है. पर मां ने जोर दे कर उसे सोफिया कालिज में भरती करा दिया.

इस कालिज की काफी लड़कियां माडलिंग करती थीं. इस तरह किमी की आंखें और उस का मांसल सौंदर्य उसे माडलिंग की दुनिया में ले गया.

एक समारोह में निर्देशक बी. सुभाष ने उसे देखा और अपनी फिल्म 'टार्जन' के लिए अनुबंधित कर लिया. जिन्होंने फिल्म 'टार्जन' देखी है, वे मानेंगे कि फिल्म की सफलता में किमी की मांसलता, और उन्मुक्त देह प्रदर्शन का बहुत बड़ा हाथ था. इस फिल्म की सफलता के बाद तो किमी के समक्ष फिल्मों की कतार ही लग गई और किमी भी धड़ाधड़ फिल्में अनुबंधित करती गई.

इस बारे में किमी कहती है, "फिल्म 'टार्जन' में देह प्रदर्शन स्वतः ही हो गया. तब मैं नईनई थी, कुछ कहने की स्थिति में नहीं थी. अब फिल्मों में मैं इस तरह का प्रदर्शन नहीं करती." परंतु एन.एन. सिप्पी की फिल्म 'आग से खेलेंगे' के सेट पर किमी काटकर कुरता पहने हुए थी. उस की साथी मीनाक्षी शेषाद्री थी. इन के जोड़ीदार हीरो अनिल कपूर और जीतेंद्र थे. सेट पर मीनाक्षी पूर्वाभ्यास के दौरान गरदन के नीचे के दृश्य देने में नखरे कर रही थी, लेकिन किमी काटकर सहज ढंग से नृत्य निर्देशक के निर्देशों के अनुसार नृत्य कर रही थी. साथ ही वह अपने साथी कलाकारों के साथ सहज और अनौपचारिक थी. इसी बारे में सहायक का कथन था, "मीनाक्षीजी क्या नखरे दिखाती हैं. चेहरा साधारण है. इधर किमी को देखो, कितना सहयोग करती है." "आप को नृत्य करने में कोई दिक्कत तो नहीं आती क्योंकि आप नृत्यांगना नहीं हैं?"

किमी काटकर कहती हैं, "यह बात दूसरी है कि मुझे अच्छी तरह नृत्य नहीं आता, पर फिल्मों में टुकड़ाटुकड़ा कर के नृत्य का फिल्मांकन होता है, इसलिए कुछ अटपटा नहीं लगता."

"एक सफल हीरोइन बनने के लिए क्याक्या जरूरी है?"

किमी काटकर कहती है, "सुंदर चेहरामोहरा तो जरूरी है ही. इस के साथ कड़ी मेहनत भी करनी चाहिए. आप जब मेहनत करेंगे तो फल अवश्य मिलेगा."

अपने आदर्श के बारे में वह आगे कहती है, "श्रीदेवी मेरी आदर्श है. कला और सुंदरता का वह अद्भुत संगम है. मैं उस जैसा बनना चाहती हूं."

"बी. सुभाष ने आप को अवसर दिया, पर उस के बाद आप ने उन की किसी फिल्म में काम क्यों नहीं किया?"

किमी काटकर जवाब देती है "मैं नाशुक्री तो नहीं थी. हां, कुछ गलतफहमियां हो गई थीं. और फिल्मी दुनिया में तो लोग तिल का ताड़ बना देते हैं. मैं ने खुद सुभाष जी को व्यक्तिगत रूप से स्पष्ट किया और वे गलतफहमियां अब दूर हो गई हैं. उन की फिल्म 'लव, लव, लव,' के बाद भी फिल्म में मैं काम कर रही हूं."

'फिल्मों' के अलावा निजी जिंदगी में भी आप काफी स्वच्छंद हैं. खासतौर से आप के प्रेम प्रकरणों को देख कर तो ऐसा ही लगता है और नारी स्वातंत्र्य के बारे में क्या विचार हैं?

किमी तेज स्वर में इस का प्रतिवाद करती है, "मैं तो घर में मां की बेटी हूं. जैसा मां कहती हैं, वैसा करती हूं. नारी स्वातंत्र्य आदि में भी मैं विश्वास नहीं करती. यह सब नाटकबाजी है. असल में यह पुरुषों की दुनिया है. यहां उन्हीं का प्रभुत्व है."

"पर क्या आप को कभी इस का अनुभव हुआ या कभी आप ने महसूस किया कि आप की सफलता में कोई पुरुष आड़े आ रहा है?"

किमी काटकर 'न' में सिर हिलाते हुए कहती है, "मेरे साथ तो ऐसा नहीं हुआ. पर मैं ने सुना है कि प्रायः ऐसा होता है. बाकी इस पचड़े में मैं पड़ना नहीं चाहती."

"आप ने अभी कहा था कि आप 'मां की बेटी हैं', इतनी आधुनिक होने के बाद भी आप

*किमी घर में मां की बेटी और बाहर...*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collecti war

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को अपनी मां की सुरक्षा की जरूरत पड़ती है."

"क्या मतलब?"

"जैसे मीनाक्षी शेषाद्रि के साथ उस की एक सज्जाकार मां, दो चचेरी बहनें, एक केश प्रसाधक आदि आते हैं. आप की स्थिति भी ऐसी ही है क्या?"

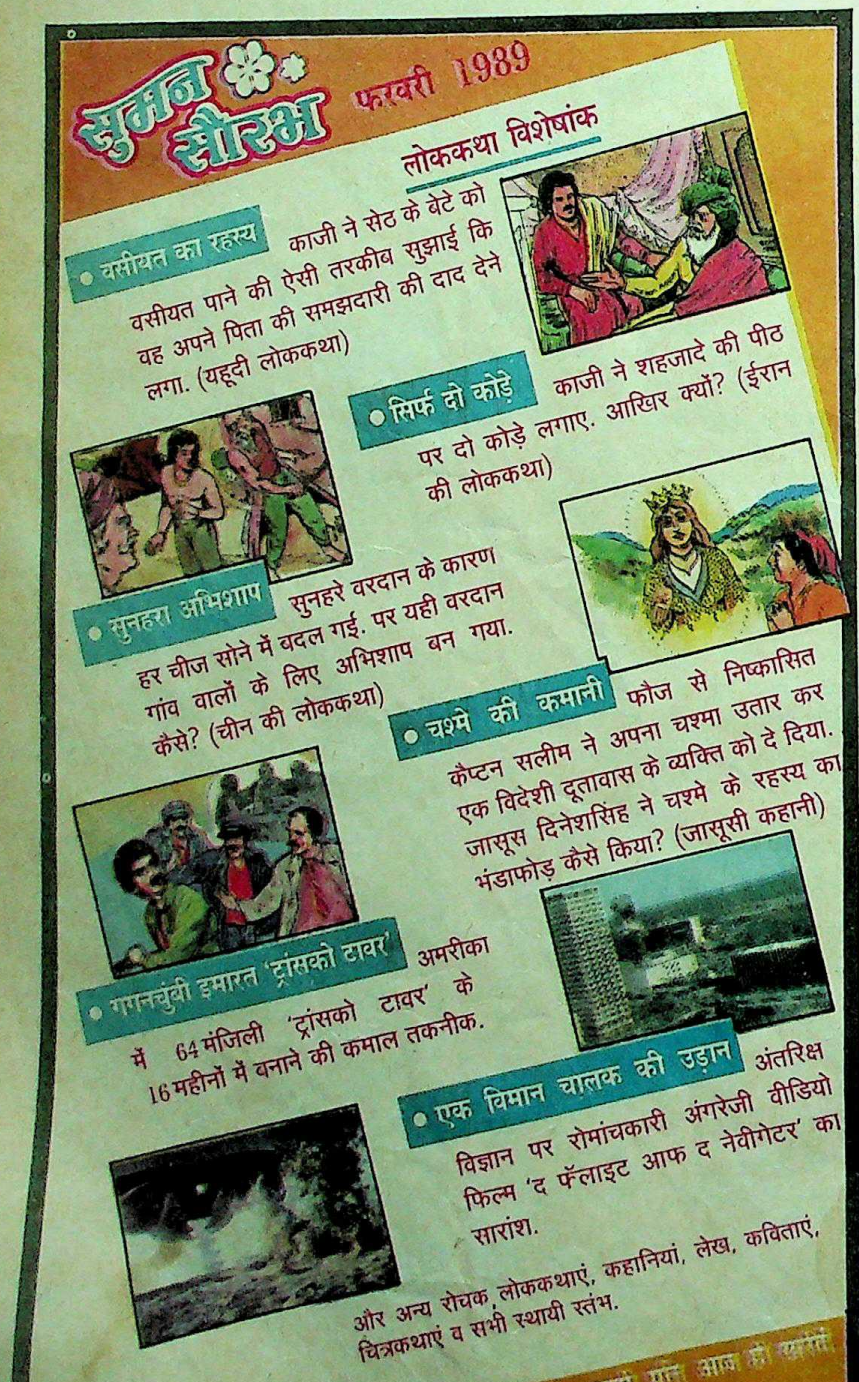
किमी काटकर हंसते हुए बोली, "नहीं, मां को मेरे ऊपर पूरा भरोसा है. इसलिए मैं अकेली ही शूटिंग पर आती हूं. हां, केश प्रसाधक तो साथ रहती है. यों मेरे वित्तीय मामले मेरी मां ही देखती है."

"डैनी से संबंधों के बारे में कुछ बताएंगी?"

किमी सहज स्वर में कहती है, "अब यह

सब खत्म हो चुका है."

फिर थोड़ा सोचने के बाद कहती है, "नहीं, हम अब भी दोस्त हैं. बस, इस से ज्यादा कुछ नहीं."




"और आप की डैनी से 'शादी के जो थे?" किमी ठंडे स्वर में कहती है, "उन ... जिक्र करना ही बेकार है. डैनी ने अब 'शा ली है."

"यानी आप के पिछले चर्चित संबंध दायरे में संजय दत्त, मोहनीश बहल, बि आदि की भी क्या यही परिभाषा है?"

किमी चतुराई से कहती है, "समय साथ परिभाषाएं बदलती रहती हैं."

"अच्छा क्या फिल्मों में चर्चित होने प्रकाश में रहने के लिए किसी न किसी प्र प्रकरण का चलना जरूरी है?"

किमी काटकर बात का मर्म पकड़ते कहती है, "आप देख ही रहे हैं कि मैं सुब 'शाम तक 'शूटिंग में व्यस्त रहती हूं. इस प्रकरण आदि का अवसर ही कहां है?"

"अच्छा, बिजू अली के साथ आप अखबारों में चर्चे हैं, उस पर कुछ कहेंगी?"

"कोई टिप्पणी नहीं."

"अपरोक्ष रूप से आप स्वीकार कर हैं कि आप का कुछ सिलसिला चल रहा

किमी हंसते हुए बोली, "आप लोग की खाल निकालते हैं. अब विषय बदलि

"आप का पसंदीदा हीरो?"

किमी बेबाकी से कहती है, "ऋषि कपूर."

"कोई खास वजह?"

किमी शरारतपूर्ण मुद्रा में कहती है "ऋषि कपूर का चेहरा कितना भोला भ मैं उसे पसंद करती हूं. उस के साथ मेरी फिल्में भी हैं."

"और आप का प्रिय निर्देशक?"

"मुकुल आनंद." किमी तुरंत बोल

"यानी आप भी चढ़ते सूरज को प्र करती हैं?"

"क्या मतलब?" किमी स्पष्टीकर मांगती है.

"मुकुल आनंद आज का सफलतम निर्देशक है. अमिताभ बच्चन की ही चा फिल्में हैं उस के पास. क्या इसलिए तो तारीफ नहीं?"

"नहीं," किमी काटकर प्रतिवाद हुए कहती है, "मुकुल आनंद प्रतिभाशा कलाकार से काम लेने का उस का अपना फिल्म 'खून का कर्ज' में मैं उस के निर्देश काम कर रही हूं. मुझे उस की कार्य शैली आई है."

"पर शादी के बारे में क्या सोचा

किमी हंसते हुए कहती है, "सामा जीवन में यह भी जरूरी है. अभी मेरे प इतनी फिल्में हैं कि पूरा करतेकरते तीन साल निकल जाएंगे. उस वक्त क्या स्थि होगी. मैं अभी से नहीं कह सकती, पर प्रथा के विरुद्ध नहीं हूं." विदा का संकेत हुए किमी कहती है, "मैं ने कभी 'शादी पत्रकारों को जरूर बुलाऊंगी."

—सतीशचंद्र


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी

-मही

अहा! खुशखबरी! दूरदर्शन पर देर रात को चार अच्छे निर्देशकों की बहुत सारी फिल्मों का प्रसारण हो रहा है.

लेकिन तुम तो देर रात की फिल्मों के खिलाफ थीं.

हाय! इन फिल्मों के खिलाफ तो मैं हो ही नहीं सकती क्योंकि इन में से मैंने बहुत सारी फिल्में देखी ही नहीं हैं. और फिर ये फिल्में अश्लील थोड़े ही हैं. मैं तो इन्हें जरूर देखूंगी.

कहीं तुम्हारा भी मेरे जैसा हाल न हो...

टेरवा ने देर रात की फिल्में देखनी शुरू कर दीं.

अहा! कितनी अच्छी फिल्में हैं, मजा आ गया.

सुबह

ओह! आज तो नींद ही नहीं खुली. चिंटू की स्कूल बस ही निकल गयी. अब उसे इतनी दूर स्कूल छोड़ने मुझे ही जाना पड़ेगा... अगर इन से कहा तो देर रात की फिल्मों का बहाना बनाकर मुझे ही डांटेंगे

मजा आ गया.

दूसरी रात की फिल्म देखने के बाद दोपहर को चूल्हे पर सब्जी चढ़ाकर थोड़ी देर के लिए टेरवा पलंग पर लेटी तो उसे नींद आ गई. और जब उसकी नींद खुली तो-

हाय! सब्जी जलकर कोयला हो गई! हाय! इतनी महंगी सब्जी का सत्यानाश हो गया!

अगली फिल्म देखने के बाद-

ओह! आज तो प्रेस वाला आया ही नहीं. थोड़े से जरूरी कपड़े मैं खुद ही प्रेस कर लूं.

कपड़े प्रेस करते करते इस बार फिर टेरवा को झपकी आ गई और जब झपकी खत्म हुई तो-

हाय! झपकी आ जाने से मेरी साड़ी ही जल गई... तीन चार सौ का नुकसान हो गया...

आखिरी फिल्म देखने के बाद- जब राजेश दफ्तर से लौटा-

अरे, आज तुम्हारा चेहरा उतरा हुआ क्यों है?

बुरा हो इन देर रात की फिल्मों का और उनको दिखाने वालों का.

अरे, इन फिल्मों और उन को दिखाने वालों को क्यों कोस रही हो? आखिर उन्होंने तुम्हारा क्या बिगाड़ा है?

उन्हीं कम्बख्तों ने ही तो सब कुछ बिगाड़ा है. रात को फिल्म देखने के कारण नींद पूरी नहीं हुई. आज सहेली के साथ मैं कनॉट प्लेस गई थी. मुझे भी अपनी सोने की अंगूठी बदलवानी थी. बस में झपकी आ जाने से पॉलीथीन के लिफाफे में से मेरा पर्स खिसक कर कहीं गिर गया. मुझे इसका तब पता लगा जब मैं ज्वैलर्स की दुकान पर पहुंची. उस पर्स में अंगूठी और दो सौ रुपये नकद थे.

यानि तीन चार हजार का नुकसान हो गया. मैंने देर रात की फिल्में देखीं तो तीन चार सौ का नुकसान हुआ था. तुमने तो तीन चार हजार का नुकसान कर डाला. हाय, मुझे तो चक्कर आ रहा है...

मुझे भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्रेम से रचा गया

करुणा के अवतार बुद्ध की आंखें कुछ कहती हैं.
इस संसार को प्रेम से निहारती हैं वे.
ज़रा ग़ौर से देखिए.
और याद कीजिए उन कलाकारों को जिन्होंने
सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी इन दीवारों पर चित्र रचे.
और हमें सौंप गये बुद्ध के जीवन की छवियां.
मानवता को प्रेरणा देती हुईं हमेशा के लिए.

**सभ्यता के सीने पर घाव**

अ रे रे! नहीं
हमेशा के लिए नहीं.
सिर्फ़ एस.के. साहब और सत्या की जुगल जोड़ी
के बने रहने तक.
क्योंकि ऐसे लोग जो अपने जीवन में कोई छाप
नहीं छोड़ पाते, समय पर अंकित किसी छाप की
कोई क़ीमत नहीं समझते.
बहरहाल, बुद्ध की आंखों में उ
है...

**यह धरोहर आपकी है इसे**

यात्रा सिर्फ़ सैर नहीं, एक खोज
भारत की अनमोल विरासत: स
बेजोड.

अनगि
हज़ार
और
कितने
कोई
सी पूज
रवेश

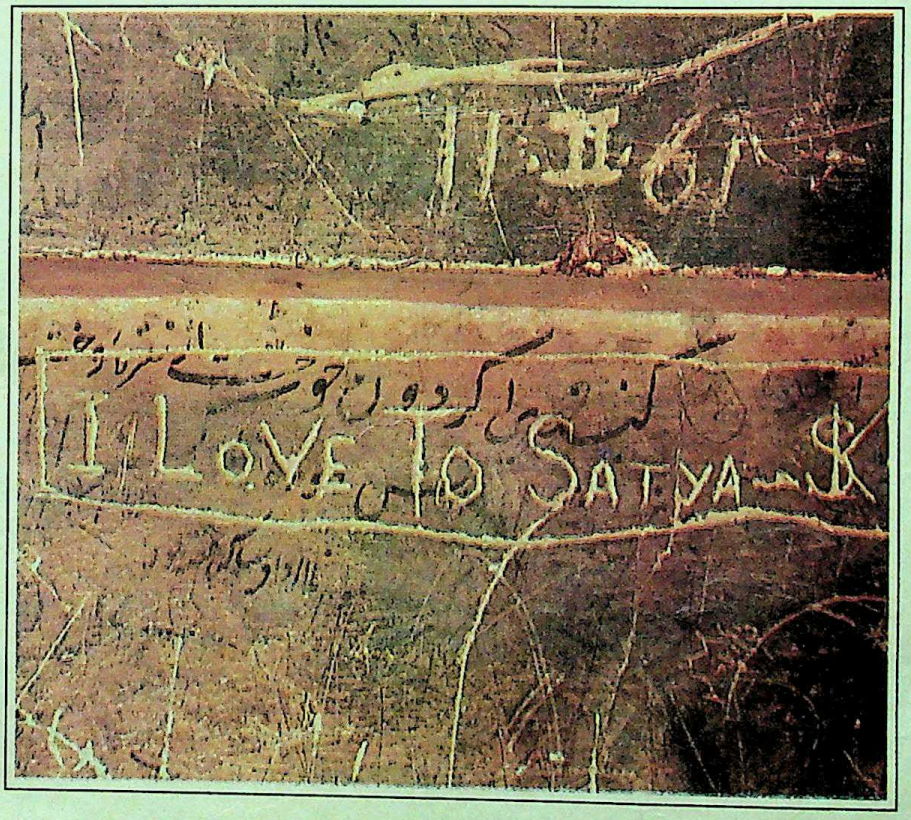
partn

पर्यटन विभाग भारत सर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्रेमियों ने क्या किया !




अनगिनत क़िलों, स्मारकों, तीर्थों में गूंजती हुई
हज़ार साल की गौरव-गाथा.
और विविधता और वैभव से भरी प्रकृति.
कितने ही रंग और रंगतों में मोहती.
कोई किसी स्मारक को बदशक़्ल करता दिखे,
किसी पूजास्थल या तीर्थ का अपमान करें, या
परिवेश को बिगाड़ता गंदा करता नज़र आये तो

आप चुप न बैठिए.
उसे समझाइए.
उसे रोकिए.
उसकी शिकायत कीजिए.
अपनी अनमोल विरासत को बचाइए.
सिर्फ़ यही है आपकी धरोहर.

हम ही रचेंगे
हम ही रक्खेंगे
अपना भारत सुन्दर

Department of Tourism Government of India

HTA 6238 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फिल्मों में

हास्य अभिनेता जगदीप के पास काम कम था इसलिए उस ने निर्माता बनने का निर्णय किया था.

उस ने एक हास्य फिल्म 'सूरमा भोपाली' बनाई थी.

जगदीप ने अब घोषणा की है कि उस की अगली फिल्म एक गंभीर फिल्म होगी, जिसे देख कर दर्शकों की आंखों में आंसू आ जाएंगे. उस में जगदीप का बड़ा लड़का जावेद जाफरी तो काम करेगा ही साथ में कई बड़ेबड़े कलाकार भी अतिथि के रूप में काम करेंगे.

●

गंभीर दमा, असाधारण अनिद्रा, अंतड़ियों की दुर्दशा, निरंतर निम्न रक्तचाप. आप भी कहेंगे, क्या चिकित्सा समाचार ले बैठे.

पर यह आज के सुपर स्टार अमिताभ बच्चन की स्वास्थ्य दशा का एक विवरण है. इन से निबटने के लिए विशिष्ट दवाइयों का नियमित सेवन तथा निश्चित अंतराल पर विदेशों में इलाज कराना है.

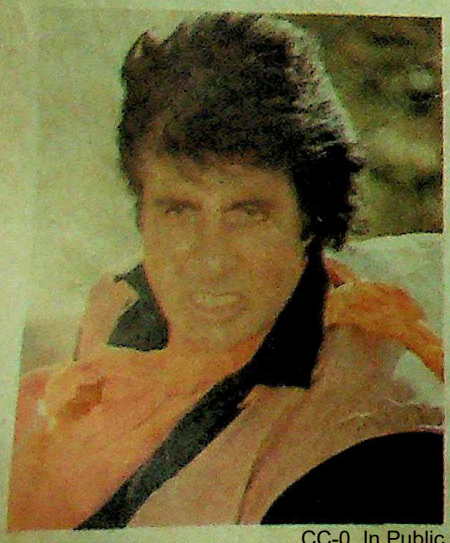
फिर खाने में सिर्फ उबली सब्जियां, दाल और दही, शराब और सिगरेट की सख्त मनाही है. और इन सब से ऊपर हमेशा तलवार की तरह लटकने वाला बोफोर्स प्रकरण.

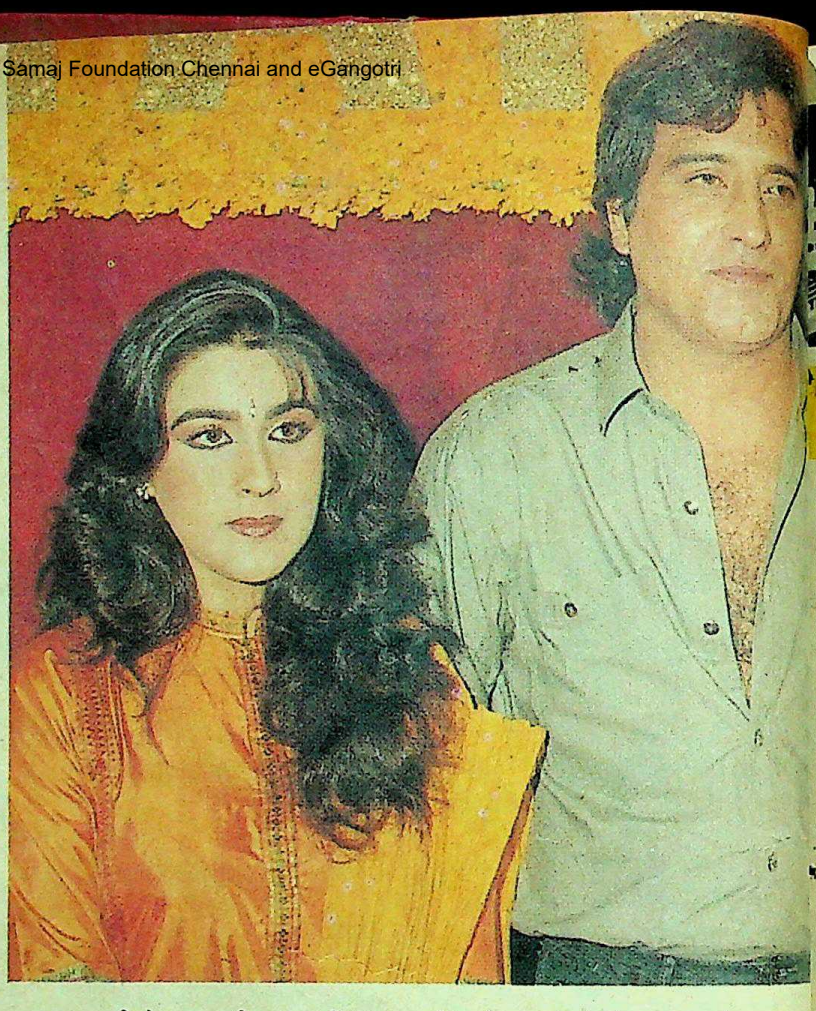
इतना तनाव तो किसी को भी पागल कर दे. पर यह फिल्मी ग्लैमर और शोहरत की कीमत है, जो अमिताभ चुका रहा है.

गत वर्ष 11 अक्तूबर को वह 49 वर्ष का हो गया है. साथ ही फिल्म उद्योग में भी उसे लगभग 20 साल हो गए हैं.

उसे जब लगा कि सुपर स्टार का यह खिताब उस के हाथ से निकला जा रहा है तो उस ने दनादन फिल्में अनुबंधित करनी शुरू कर दीं. दिसंबर, 1988 के अंत में उस के पास लगभग दो दर्जन फिल्में थीं. इतनी फिल्में उस

*अमिताभ बच्चन : सुपर स्टार बनने की कीमत.*





*विनोद खन्ना और अमृता सिंह : अब पतिपत्नी, पर गीतांजलि का क्या होगा.*

ने एकसाथ पहले कभी अनुबंधित नहीं की थीं.

उस का यह कदम संभावित असफलता से उपजे गहरे भय का परिणाम है. पर उस की इस युक्ति ने फिल्म उद्योग को गहरे संकट के कगार पर ला दिया है. आज अमिताभ बच्चन की फिल्मों पर ही लगभग 50 करोड़ रुपया लगा हुआ है.

इन जानलेवा बीमारियों में से यदि एक भी उस पर हावी हो गई तो इस का कितना दुष्परिणाम होगा, यह आसानी से सोचा जा सकता है. पर दिक्कत यह है कि फिल्म उद्योग की इस अंधी दौड़ में सब आज का उजाला देखना चाहते हैं. कल आने वाले गुमनामी के अंधेरे के बारे में कोई नहीं सोचता.

●

विनोद खन्ना जब से फिल्मों में वापस आया है, अपने परिवार से अलग रह रहा है. उस की पत्नी गीतांजलि ने तलाक की अर्जी बहुत पहले से दे रखी है, जब वह भोगी से योगी बनने रजनीश की शरण में चला गया था. अब वह जब लौटा तो गीतांजलि ने उसे दुत्कार दिया.

परिणामतः अपनी फिल्मी हीरोइन के साथ उस का प्रेमालाप खुलेआम चलने लगा. डिंपल कपाड़िया, सोनू वालिया, मीनाक्षी शेषाद्रि, माधुरी दीक्षित और अमृता सिंह उस की मर्दानगी की प्रशंसक रही हैं.

ताजा खबर यह है कि विनोद खन्ना और अमृता सिंह ने शादी कर ली है और अब पतिपत्नी की तरह रह रहे हैं. शादी को औपचारिक रूप देने के लिए अमृता सिंह पुराने कस्टम हाउस, बंबई में 'रजिस्ट्रार मैरिजेस' के यहां शादी का प्रार्थनापत्र दाखिल किया है. 40 दिनों के अंदर तक यदि कोई आपत्ति न हुई तो वे औपचारिक रूप से पतिपत्नी बन जाएंगे.

यहां आपत्ति सिर्फ गीतांजलि कर सकती है. जो कानूनी रूप से अभी भी विनोद खन्ना की पत्नी है. अंदर की खबर यह है कि विनोद अपनी पत्नी को मनाने की भरसक कोशिश रहा है.

●

एक हीरोइन, दो भाव, तीन हीरो, चार भाषाएं, पांच करोड़. यह फिल्मी पहेली है, फिल्म 'शांति क्रांति' का. जो 1988-89 सब से बड़े बजट की फिल्म होगी.

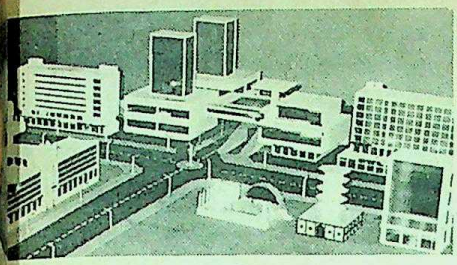
इस की हीरोइन है जूही चावला, जिस इस फिल्म को अनुबंधित करने के बाद धारावाहिक 'महाभारत' की द्रौपदी की भूमिका करने से इनकार कर दिया है.

फिल्म का शीर्षक दो भाव (अर्थ) लिए 'शांति क्रांति'. चार भाषाओं हिंदी, कन्नड़, तमिल, तेलगू में बनने वाली इस फिल्म में हीरो हैं.

रजनीकांत और रविचंद्रन हिंदी और तमिल संस्करण में साथसाथ होंगे. तेलगू

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*फिल्म 'शांति क्रांति' के लिए दो करोड़ रुपए के सेट का मिनीएचर चित्र. और युवा निर्देशक रविचंद्रन (दाएं).*

संस्करण में वहां का प्रसिद्ध अभिनेता नागार्जुन और रविचंद्रन हैं तथा कन्नड़ संस्करण में रविचंद्रन दोनों भूमिकाएं एकसाथ निभाएगा.

लेकिन सब फिल्मों की हीरोइन एक ही है-जूही चावला.

फिल्म में अभिनय करने के अतिरिक्त रविचंद्रन इस फिल्म का निर्माता, निर्देशक तथा लेखक है रविचंद्रन के बारे में इतना ही बताना काफी होगा कि इस की बनाई पिछली दो फिल्मों 'प्रेमलोका' तथा 'रणधीरा' ने दोदो करोड़ रुपए से भी ज्यादा का व्यवसाय किया है.

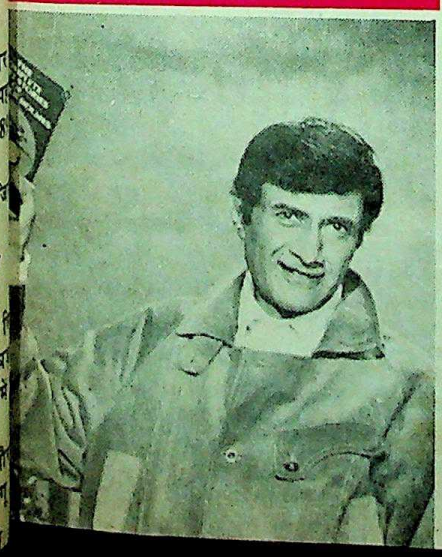
इस फिल्म की एक विशेषता इस का एक सेट है, जो बंगलौर के मनोरंजन स्टुडियो में स्थायी रूप से बनेगा और इस की कीमत होगी सिर्फ 2 करोड़ रुपए.

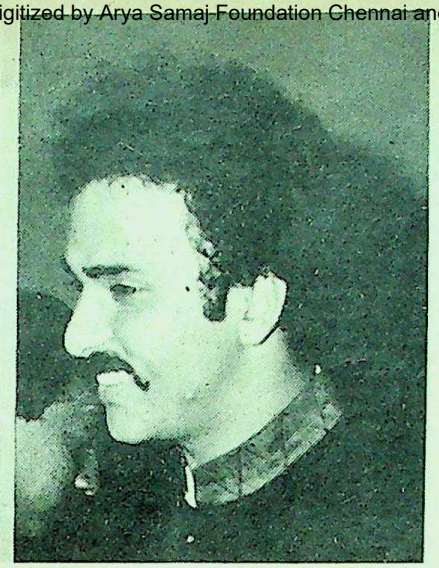
●

देव आनंद के गर्दिश के दिन अभी खत्म नहीं हुए हैं और अगर यही हालत जारी रही तो बहुत जल्दी ही वह बेघर होने वाला है. यह खबर दुखद जरूर है पर सही है कि देव आनंद का बंगला बिक गया है और उस की वजह भी खुद देव आनंद ही है.

उस की पिछली दोतीन फिल्में असफल हुई हैं और वह पैसा लगाने वालों का काफी कर्जदार हो गया है. अपने लड़के सुनील को अवसर देने के लिए उस के द्वारा बनाई गई फिल्में 'आनंद और आनंद' तथा 'तुम्हारे लिए' डब्बा बंद हैं. उन्हें कोई वितरक उठा नहीं रहा है.

*देव आनंद : बिक गया बंगला, रह गई याद*





देव आनंद की पिछली फिल्म 'हम नौजवान' भी असफल हो गई है. नई फिल्म 'सच्चे का बोलबाला' पूरी बनी पड़ी है, पर उसे कोई प्रदर्शक नहीं मिल रहा है.

इस सब के बावजूद अब वह एक और फिल्म 'अव्वल नंबर' बना रहा है. पिछला कर्ज चुकाने तथा इस फिल्म का निर्माण करने के लिए देव आनंद ने अपना बंगला गिरवी रख दिया था.

इस कर्ज को न चुका पाने की स्थिति में उस के सिंधी फाइनेंसर ने बंगले को खरीद लिया है. देव आनंद के कहने पर अभी इसे गुप्त रखा जा रहा है. वह अभी इसी उम्मीद के सहारे बंगले में रह रहा है कि उस की नई फिल्म हिट हो जाएगी और उस के कर्जे चुक जाएंगे.

इन सब तनावों को वह अकेले सह रहा है, जबकि उस की पत्नी मोना और नशेड़ी बेटा, सुनील इन सब से परे 'आनंद डबिंग थिएटर' की कमाई से ऐश कर रहे हैं.

●

एजेल स्टुडियो में फिल्म 'बंदूक मेरी दुलहन' की शूटिंग चल रही थी. सेट पर सोनम एक कैबरे नृत्य कर रही थी और उस का साथ दे रहा था एक नया कलाकार शीवा. जो 'हमारी जंग' और 'पाप को जिंदा जला दूंगा' में महत्त्वपूर्ण भूमिकाएं कर चुका है. यह कैबरे डांस मशहूर नृत्य निर्देशिका हबीबा रहमान के निर्देशन में फिल्माया जा रहा था.

एक शाट ऐसा था, जिस में सोनम अपनी कमर थिरकाती है और शीवा डांस करते हुए पहले सोनम की कमर और फिर उस के पेट का चुंबन लेता है. पूर्वाभ्यास में दोनों ने यह दृश्य ठीक किया.

लेकिन बाद में जब कैमरा चला और शीवा ने सोनम की कमर और पेट का चुंबन लिया तो सोनम भड़क उठी, "तू ने मुझे छूने की हिम्मत कैसे की? एक्स्ट्रा हो कर अपनी औकात से आगे बढ़ रहा है." और फिर हबीबा रहमान की तरफ मुड़ कर बोली, "और यह डांस डायरेक्टर, इसे इतनी भी तमीज नहीं कि डांस कैसे करवाते हैं."

सोनम ने शीवा के मुंह पर थप्पड़ भी मारना चाहा, लेकिन शीवा ने बीच में ही उस का हाथ पकड़ कर मरोड़ दिया. फिर सोनम रोती हुई अपने शृंगार कक्ष में चली गई.

●

झंडा ऊंचा रहे हमारा, आप चौंकेंगे... यह गायन क्यों? बात ही कुछ ऐसी है. श्रीदेवी आज की नंबर एक नायिका है पर उतनी ही अपनी जिंदगी में अकेली भी है.

उस की बहन श्रीलता तथा मां उस के व्यावसायिक जीवन की तो प्रबंधक हैं, पर उस के मन पर उन का जोर नहीं. पिछले कुछ महीनों से श्रीदेवी को जीवनसाथी की जरूरत महसूस होने लगी है.

इसी तलाश में दो महीने पहले वह अमरीका और स्विट्जरलैंड भी हो आई है, जहां उस के मातापिता की पसंद का एक लड़का

*सोनम : ऐरेगैरे की बदतमीजी पसंद नहीं.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection,

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी बहन और मां के साथ श्रीदेवी : इंतजार एक अदद सुपर हिट फिल्म का.

है. पता चला है कि आयंगेर परिवार का यह लड़का कंप्यूटर इंजीनियर है. श्रीदेवी को भी यह पसंद है.

श्रीदेवी अपने नाम की सार्थकता के अनुरूप इज्जत से रिटायर होना चाहती है. उसे इंतजार है, एक अदद हिट फिल्म का, जो इस वर्ष भी उस का नंबर एक रहने का भ्रम बनाए रखे. यानी झंडा ऊंचा रहे हमारा.

•

पिछले काफी समय से मीनाक्षी शेषाद्रि का फिल्मी बाजार ठंडा है. एक साल से उस की कोई हिट फिल्म नहीं आई. हद यह कि निर्मातानिर्देशक उसे अपनी फिल्मों में लेने से कतराने लगे हैं.

उन की दलील है कि फिल्मों में ग्लैमर नहीं दिखाएगी तो घर बैठे.

उधर नई अभिनेत्रियां किमी काटकर, माधुरी दीक्षित आदि देह प्रदर्शन के द्वारा उस की मांग खत्म कर रही थीं. अंततः मीनाक्षी को 'ठंडी औरत' के खोल से बाहर आना पड़ा. जहां उस ने अधनंगी पोशाकों में अपने फोटो खिंचवाए, वहीं नाडिया की तरह 'हंटर वाली' बनने की ठानी.

मनमोहन देसाई की नई फिल्म 'तूफान' में उस ने 'जंगल लड़की' का रोल किया है, जिस में घुड़सवारी से ले कर महिला टार्जन बनने तक के किस्से हैं, यानी खासा देह प्रदर्शन है.

पर कहां नाडिया का जोरदार व्यक्तित्व और कहां मीनाक्षी की पिद्दी काया, जिन लोगों ने फिल्म के दृश्य देखे हैं, उन का कहना है कि वह जोकर लगती है.

बहरहाल अब भी मोहनजी प्रसाद जैसे निर्देशक उस के प्रशंसक हैं, जिस की पिछली असफल फिल्म 'औरत तेरी यही कहानी' की वह हीरोइन थी. आजकल वही उस के संरक्षक हैं और स्टुडियो, शूटिंग, पार्टियों में उस के साथ ही नजर आते हैं. चलिए मोहनजी, फिल्म असफल हुई तो क्या हुआ, उस की हीरोइन तो मिली. यह तो आप जानते ही हैं कि फिल्मों में कुछ पाने के लिए कुछ खोना भी पड़ता है.

•

नीना गुप्ता ने अपने अभिनय के कारण फिल्म जगत में प्रसिद्धि पाई हो या नहीं, लेकिन एक बच्ची की कुंआरी मां बन कर उस ने अच्छीखासी शोहरत पा ली है.

पहले नीना गुप्ता गर्भवती होने का खंडन करती रही, लेकिन अपने बढ़ते हुए पेट को कब तक छिपा सकती थी. फिल्म पत्रकार तो ऐसे अवसरों की ताक में रहते ही हैं. जब नीना का बढ़ा हुआ पेट साफ दिखाई देने लगा तो बंबई की एक महिला फिल्म पत्रकार ने नीना से पूछ ही लिया, "क्या आप अब भी अपने गर्भवती होने का खंडन करेंगी?"

नीना गुप्ता भड़क उठी, "हां, हां, मैं मां बनने वाली हूं. और इस के लिए मैं बिलकुल शर्मिंदा नहीं हूं, क्योंकि मैं मां बनना चाहती थी."

"क्या आप अपने होने वाले बच्चे के बाप का नाम बता सकेंगी?" महिला पत्रकार ने पूछा.

"बिलकुल नहीं, जिंदगीभर नहीं बताऊंगी."

और सचमुच नीना गुप्ता ने बच्ची की बनने के बाद भी उस के बाप के नाम की

नीना गुप्ता : बदनाम होंगे तो क्या नाम न होगा

घोषणा नहीं की है.

नीना गुप्ता दिल्ली के नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा से बंबई आई थी. बच्ची के जन्म के समय उस के मातापिता भी दिल्ली से आए थे. उन्होंने भी उस से पूछने की बहुत कोशिश की, लेकिन सुनने में आया है कि नीना ने उन्हें भी कुछ नहीं बताया है.

पिछले डेढ़ साल से नीना की वेस्ट इंडीज के एक मशहूर क्रिकेट खिलाड़ी, अभिनेता पुरी और संगीतकार सारंग देव से घनिष्ठ मित्रता थी. इन तीनों ने भी इस संबंध में कोई वक्तव्य नहीं दिया है. अब देखना यह है कि नीना गुप्ता कब तक बच्चे के बाप का नाम छुपाती है.

मीनाक्षी शेषाद्रि : हंटर वाली बनने की शुरुआत.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# Solara

by VITREOUS HINDUSTAN SANITARYWARE

An Exclusive Range of Designer Sanitaryware

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फिल्म तारिकाएं: आकर्षक केशसज्जाएं

★ हेमा मालिनी : माथे पर झूलती जुल्फों के लिए आगे के कट बालों को रोलर सेटिंग से गोल किया और सेटिंग लोशन से उन्हें मनचाहा मोड़ दिया. बालों में चमक लाने के लिए कंडीशनर का उपयोग किया. लावण्य व आकर्षण के लिए अनूठी शैली.

★ रेखा की मनभावन अदा के साथ जानी जाने वाली अनूठी केशसज्जा : कंधों तक कटे सीधे काले बालों को ड्रायर से ब्लोड्राई कर के चाहे सीधे छोड़ दें या अंदर की ओर मोड़ दें. आगे के छोटे कटे बालों के रोलर सेटिंग से कर्ल्स बनाएं. इस केशसज्जा में आधुनिक और पारंपरिक दोनों शैलियों का मिश्रण है.

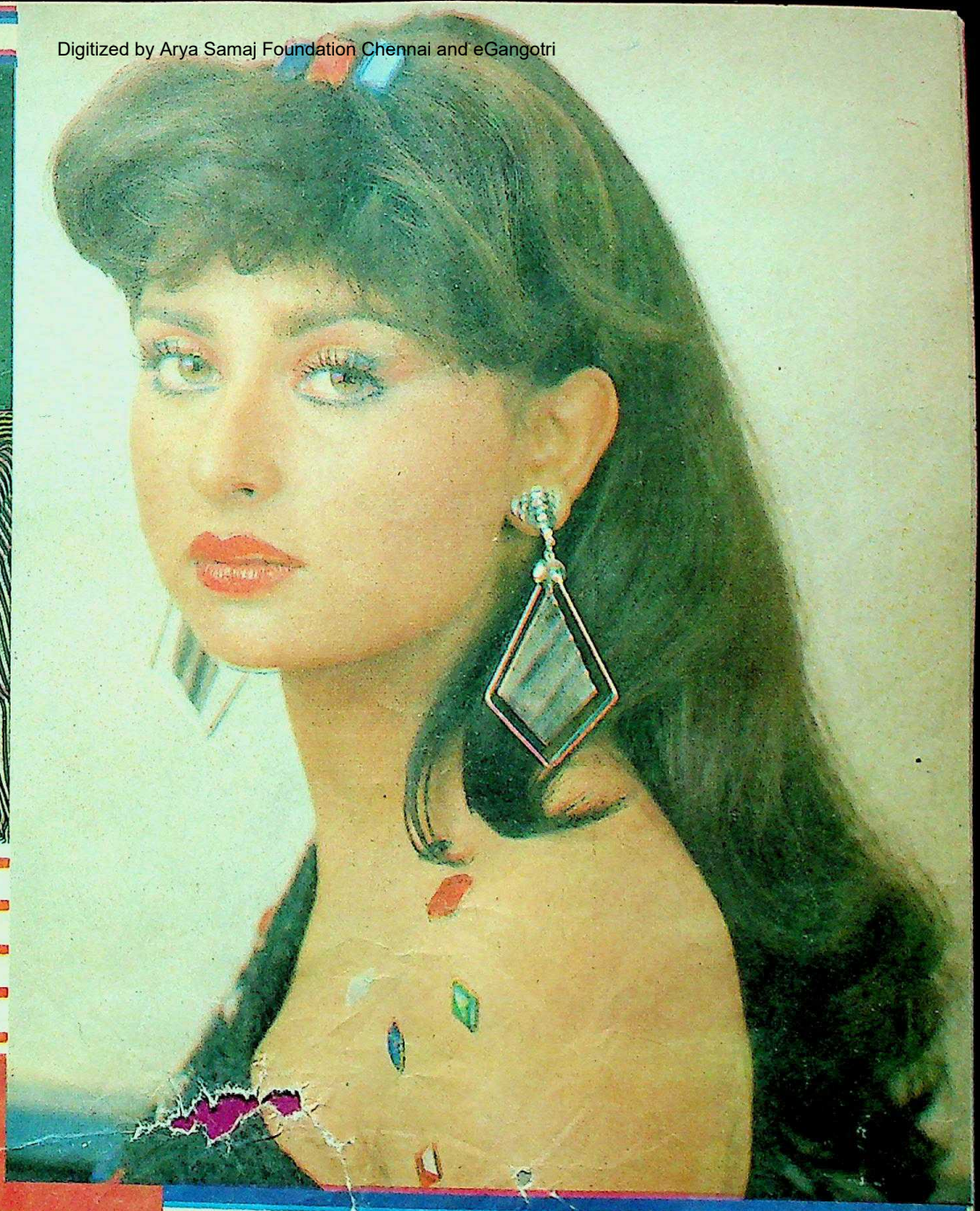
★ बालों को कान से कान तक बांट कर दाईं ओर के बालों में बैक कोंबिंग कर के उन्हें बाईं ओर ला कर कुछ ऊपर उठा कर पिनअप किया है. यह देखने में सुंदर रोल सा लग रहा है. संगीता बिजलानी के चेहरे को चार चांद लगाने के लिए कुछ बाल काट कर माथे पर गिराए हैं और पीछे के बालों को पोनीटेल का रूप दिया है.

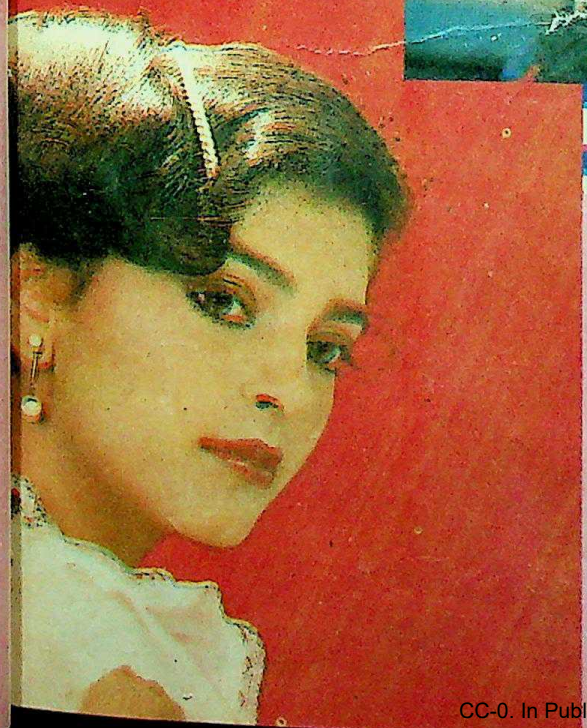
★ औरों से कुछ हट कर दिखने की चाह ने ही जूही चावला को निराला रूप बख्शा है. इस आकर्षक केशसज्जा के लिए सिर के संभी बालों को एक तरफ ला कर मोतियों की कोंब रूपी क्लिप से टिका कर बालों को साइड रोल का रूप दिया है.

CC-0. In Public Domain. Gu

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ काले, रेशमी बालों की धनी पूनम ल्लो ने बाल खुले रखे, पर सादगी में ठापन लाने के लिए आगे के बालों का लक कटवा कर उन्हें एक ही तरफ सेट कर रंगीन क्लिप लगा कर, केशसज्जा को और कर्षक बनाया है. साथ ही यह केशसज्जा ड़े माथे को ढकने के लिए व बिलकुल गोल हरे को अंडाकार रूप देने के लिए बहुत योगी है.





★ ऊंचे फूलों से सजे जूड़े से निकली बालों की लट केशसज्जा में बदलाव लाने का तरीका है. साधारण तौर से बने बड़े जूड़े से पतली सी एक लट निकाल कर उसे हलका मोड़ दिया गया है. फूलों से सजी पद्मा खन्ना ने सफेद और रंगीन फूलों के संगम से सज्जा की है. तभी तो देख कर एकाएक मुंह से निकला, 'वाह वनसुंदरी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फिल्म तारिकाओं के चर्चित केश विन्यास

★ साधारण से दिखने वाले ऊंचे जूड़े पर लगे हलके पीले रंग के हेयर बैंड व माथे पर गिरती जुल्फों ने ही सोनू वालिया के व्यक्तित्व को निखारा व केशसज्जा को उभारा है.

★ विजेयता पंडित ने सुंदर घने बालों को ऊंचा उठा कर पोनीटेल बनाया है. इस साधारण से पोनीटेल को भी आकर्षक स्टाइल का रूप दिया है चमकीले गहनों, चमकीली पोशाक के स्ट्रेप से मेलखाती चमकीली डोरी ने, जो पोनीटेल पर चमचमा रही है.

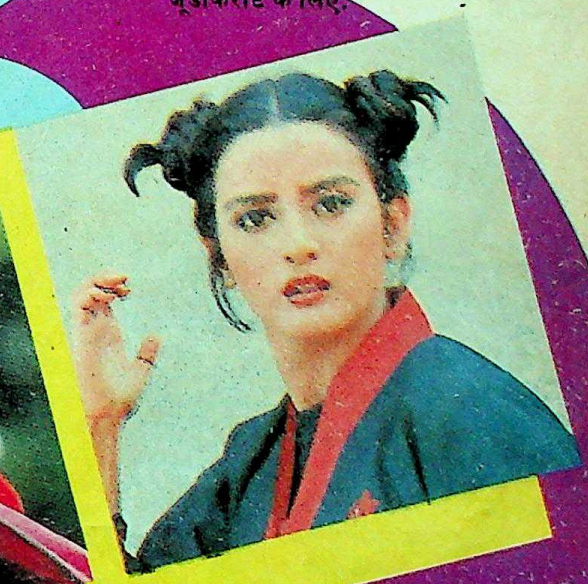
★ बालों को पीछे की ओर कंघी कर के साधारण सी चुटिया बना कर उसे मोड़ कर पिनअप किया है. चेहरा अधिक बड़ा न लगे, इस के लिए बालों की एक लट काट कर माथे पर गिराई है. साबिया ने केशविन्यास को और लुभावना बनाया है, पोशाक व गहनों से मेलखाते लालपीले फूल बालों में लगा कर.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

★ माथे पर लहराती जुल्फें. दाईं ओर के बालों को बाईं ओर और बाईं ओर के बालों को ऊपर से दाईं ओर ले जा कर, दाईं ओर लाल तितलीनुमा क्लिप लगा कर किमी काटकर ने अपने बालों के लिए नई केश शैली ईजाद की है.

★ माथे से ले कर गरदन तक की बीच की मांग निकाल कर दोनों ओर ऊंचे जूड़े बनाए हैं, जूड़ों से निकले बालों के छोर फैशन का एक अंग हैं. दाईं और बाईं ओर ऊंचे जूड़े बना कर फरहा तो तैयार है जूडोकराटे के लिए.



★ सभी बालों को कंघी की सहायता से ऊपर उठा कर ऊंचा जूड़ा (टाप नाट : आज की युवतियों का पसंदीदा केशविन्यास) बनाया है विम्मा राणा ने.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नरगिसी आंखें और नरगिस के फूल

**अपने गुण, रूप आकार के कारण नरगिस के फूल देखने में इतने आकर्षक हैं. तभी तो हर शायर की अभिव्यक्ति का साधन बने हैं. कैसे बरकरार रखें इन की उपयोगिता?**

लोग नरगिसी आंखों की तरह ही नरगिस के फूलों के भी दीवाने होते हैं. होमर तथा सुकरात जैसे विद्वान भी अपनेआप को इस सम्मोहन से नहीं बचा सके थे. उन्होंने अपने कार्यों में इन की सुंदरता की तारीफ के पुल बांधे हैं.

फारसी शायरों ने भी अपनी गजलों और कविताओं में इन की मोहकता का खुल कर बखान किया है. वे इन की उपमा बड़ीबड़ी सुंदर आंखों से देते नहीं थके हैं.

मिस्र में मकबरों पर नरगिस के फूलों के मनमोहक चित्र बनाए गए हैं. महान पैगंबर हजरत मुहम्मद ने भी इस के संबंध में महत्वपूर्ण घोषणा की, यानी "यदि तुम्हारे पास दो रोटियां हों तो उन में से एक बेच कर नरगिस के फूल खरीद लो, यदि शरीर के लिए रोटी भोजन है तो मन के लिए नरगिस के फूल."

सफेद अथवा पीले रंग की पंखड़ियों के केंद्र में गहरे पीले, लाल अथवा काले चित्रों के साथ, जब नरगिस के फूल एक झुंड में खिलते हैं तो उन की शोभा देखते ही बनती है. यह शोभा, यदि गमलों अथवा चौड़े पात्रों में केंद्रित हो कर, बैठक अथवा ऐसे ही दूसरे किसी उपयुक्त स्थान पर पहुंच जाए तो उस स्थान की खूबसूरती में भी चार चांद लग जाते हैं.

नरगिस के फूल ठंडी जलवायु पसंद करते हैं. भारत में पहाड़ों की जलवायु इन के लिए पूरी तरह अनुकूल है. उन की वादियों में तो यह अपनेआप ही उग आते हैं. पर मैदानी भागों की जलवायु इन्हें कम रास आती है.

दक्षिण भारत के मैदानी क्षेत्रों में तो इन्हें उगाना कठिन है. पर देश के उत्तरी भागों यानी उत्तर प्रदेश, पंजाब तथा हरियाणा के मैदानी भागों में इन की कुछ किस्में उगाई जा सकती हैं.

मैदानी भागों के लिए नरगिस की दो जातियां जोनक्यूल तथा टाजैटा उपयुक्त रहती हैं. इन की अनेकों किस्में हैं. जोनक्यूल में फूलों की पंखड़ियों का रंग पीला होता है, जिन का केंद्र (आंख) नारंगी रंग का होता है. इस की कुछ किस्मों में पंखड़ियों का रंग सफेद अथवा क्रीम भी हो सकता है.

टाजैटा किस्मों में पंखड़ियों का रंग सफेद होता है तथा उन का केंद्र (आंख) का रंग पीला. कुछ किस्मों में पंखड़ियां पीली तथा केंद्र (आंख) नारंगी रंग के भी होते हैं. पहाड़ों के लिए दूसरी कई जातियां उपलब्ध हैं.

खुले स्थानों में नरगिस के फूल क्यारियों में, पेड़ों के नीचे अथवा राक गार्डन में लगाए जा सकते हैं. गमलों तथा गहरी प्लेटों में लगा कर इन्हें घरों के अंदर सजाया जा सकता है. झुंड के रूप में लगे नरगिस के फूल अधिक सुंदर दिखाई देते हैं. इस दृश्य को प्रस्तुत करने के लिए अनेकों बल्ब एकसाथ सटा कर बोने चाहिएं.

कट फ्लावर के रूप में इन्हें फूलदानों में सजाया जाता है. जहां भी हों इन की भीनीभीनी खुशबू वातावरण को सुगंधमय देती है.

खुले स्थानों में इन्हें ऐसे स्थानों पर लगाना चाहिए, जहां यह तेज हवा से बचे रहें. ऐसा करने से नरगिस के पौधों को हानि होने का डर रहता है.

बाग के लिए उपयुक्त कोई भी मिट्टी इन के लिए उपयुक्त है. यद्यपि बालुई दोमट अधिक उपयोगी सिद्ध होती है. मिट्टी का पी.एच सामान्य से कुछ अधिक अम्लीय होने पर भी नरगिस के पौधों को हानि नहीं होती. अधिक चिकनी मिट्टी (जिस में पानी खड़ा रहे) इन के लिए ठीक नहीं रहती.

बल्ब लगाने के तीनचार सप्ताह पहले जमीन की गहरी खुदाई (45 से 50 सेंटीमीटर तक) करनी चाहिए. ढेले फोड़ कर मिट्टी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ोक करें. उस में दो किलो प्रति वर्ग मीटर के
ाब से खाद मिलाएं और हलकी सिंचाई कर
मतल कर लें.
खाद के रूप में स्लज, गोबर की पकी खाद,
स्ट अथवा पत्तों की खाद का प्रयोग किया
सकता है.
एक ही क्यारी में नरगिस के वल्व हर वर्ष
लगाने चाहिए. ऐसा करने से उन पर
गिस फलाई' का प्रकोप हो सकता है. इसे
ने के लिए हर वर्ष नए स्थान पर क्यारी
नी चाहिए और केवल दोतीन साल बाद ही
ी जगह पर नरगिस के वल्व बोएं.
गमलों के लिए तीन भाग दोमट, एक भाग
की रेती तथा दो भाग पकी खाद मिला
तैयार किए मिश्रण का प्रयोग करना
हए.
मैदानी भागों में वल्व 15 सितंबर से 15
र तक लगाए जाते हैं.
इस बात का ध्यान रहे कि वल्व बोने के
य मौसम अधिक गरम न हो. पहाड़ों पर
फरवरी, मार्च में लगाते हैं. लगाने के
से छः सप्ताह में उन में फुटाव शुरू हो
ा है. फूल पांचछः महीने में आने
हैं.
साधारणतया एक वल्व से एक से दो फूल
होते हैं. लेकिन कुछ किस्मों में एक ही
से तीनचार फूल भी मिल जाते हैं. यदि
लगातार लंबे समय तक प्राप्त करने हों तो वल्वों को थोड़ाथोड़ा कर के, कुछ अंतर से, कई बार में बोना चाहिए.

वल्व लाइनों में लगाए जाते हैं. लाइन से लाइन की दूरी 20 से 25 सेंटीमीटर रखी जाती है. वल्व से वल्व की दूरी आवश्यकतानुसार भिन्नभिन्न हो सकती है. 'शोभा के लिए लगाई गई क्यारियों में वह दूरी 10 से 15 सेंटीमीटर तक हो सकती है, 'कटफ्लावर' के लिए बोते समय वल्वों को एकदूसरे से सटा कर लगाते हैं. इस प्रकार कम स्थान में अधिक फूल प्राप्त किए जा सकते हैं.

गमलों में भी वल्व एकदूसरे से सटा कर लगाने चाहिएं. गमले के छोटाबड़ा होने की दशा में उन में वल्वों की संख्या घटाईबढ़ाई जा सकती है. ऐसा करने से गमले भरेभरे दिखाई देते हैं और झुंड के रूप में खिले फूल उन की शोभा में चार चांद लगा देते हैं.

बोते समय वल्व की नोक ऊपर की ओर, पैंदी नीचे की ओर रखें. छोटे वल्व 8 से 10 सेंटीमीटर की गहराई पर और बड़े 10 से 12 सेंटीमीटर गहरे (गहराई मिट्टी की ऊपरी सतह तथा वल्व की पैंदी के बीच नापी जाती है) बोते हैं. साधारण नियम के तौर पर बोते समय वल्व की गहराई वल्व की लंबाई (नोक से पैंदी के बीच की दूरी) की दोगुना के बराबर रखी जाती है.

नरगिस को अपनी जड़ों में पानी का रुकना पसंद नहीं है. वल्व के बोने से ले कर, उस के अंकुरित होने तक, मिट्टी में नमी बराबर बनी रहनी चाहिए. इस से अधिक पानी की मात्रा होने पर वल्व गल कर नष्ट हो सकते हैं.

फुटाव के बाद मौसम को ध्यान में रखते हुए, कम अथवा अधिक सिंचाई करें. ठंडे मौसम में पानी की मात्रा कम होगी और मौसम के गरम होने पर पानी की मात्रा में कुछ अधिकता आ जाएगी.

नरगिस का संवर्धन नए वल्वों द्वारा होता है. पुराने वल्वों के आसपास 'आफ्सेट' के रूप में नए वल्व पैदा होते हैं, जबकि पुराना वल्व गल कर समाप्त हो जाता है. नए वल्व जब पूर्ण विकास को प्राप्त हो जाते हैं तो उन्हें नए पौधे प्राप्त करने के लिए एकत्र कर के, फिर से बोया जाता है. फूल समाप्त होने पर पत्तियां न काटें, उन्हें पौधों पर ही सूखने दें. ऐसा करने से नए वल्वों को पुष्ट होने तथा पकने में मदद मिलती है. हां, जमीन में गिर कर सड़ने से बचाने के लिए उन्हें एकत्र कर के, एकसाथ बांध अवश्य दें. इसी समय सूखे फूलों को तोड़ कर अलग कर दें, जिस से बीजों को पकाने में पौधों की शक्ति का ह्रास न हो.

जब पत्ते पूर्ण रूप से सूख जाएं और खींचने से अलग हो सकें तो उन्हें खींच कर हटा दें. अब सावधानी के साथ खोद कर वल्व जमीन से निकाल लें और छाया में सुखाएं. सूखने के बाद उन्हें अगले वर्ष के लिए सुरक्षित कर के रख दें.

—ब्रह्मदेव गुप्त ●

# डर और विश्वास

लो,
भौंहों का बंदनवार सजा कर
पलकों का बंद द्वार कर लूं
आओ, तुम्हें समेट लूं
सहेज लूं
एक डर सा जो बैठ गया है
अमूल्य निधि के
लुटने का
तुम
जो कभी उद्दाम वेग के लिए
यौवन की किसी दहलीज पर
जाओगे भी
तो लौट आओगे
इसी उतरते ज्वार की
सीपियां चुनने
मुझे विश्वास है
मैं ने कहीं गलती नहीं की
मेरा विश्वास है
जो जीत ही जाएगा.

—रश्मि मल्होत्रा


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# अपनी ही सुंदरता की मारी मैं

मैं अपने मांबाप की सब भाईबहनों से ज्यादा लाडली हूं. आज भी वे मेरे दुखदर्द को जान कर छटपटाते हैं और कामना करते हैं कि जल्दी से जल्दी मेरे दुख के बादल छंटें.

बचपन से ही मैं लोगों की नजरों का केंद्रबिंदु बनी. सब मुझ को बहुत सुंदर की उपाधि से सुसज्जित करते थे. जिस से मैं मन ही मन पुलकित होती थी. सहेलियां कहती थीं कि मेरे लिए तो सुंदर सा राजकुमार आएगा और बिना पैसे ही ब्याह कर ले जाएगा. यह सुन कर मन में गुदगुदी होती थी.

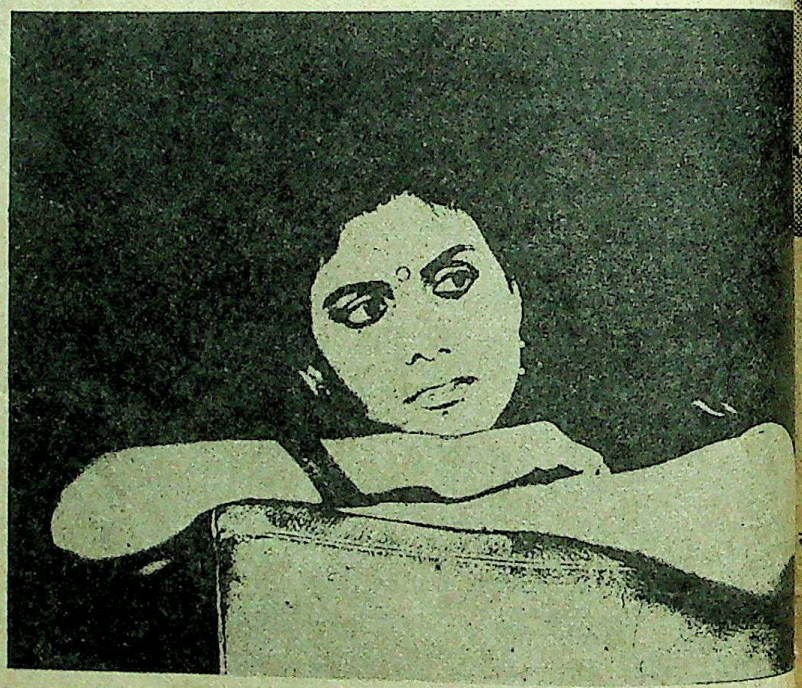
फिर वह घड़ी आई जब इन्होंने मुझे देखा. देखते ही यह रीझ गए. मेरे मांबाप कम पैसा लगा रहे थे, जिस की वजह से मेरी सास और जेठ पीछे हट गए और रिश्ते के लिए मना कर गए. इतना सब होने के बावजूद यह जिद करने लगे कि शादी करेंगे तो उसी लड़की से अन्यथा कुंआरे ही रहेंगे. इन की जिद के आगे किसी की न चली और हमारी शादी हो गई.

सपनों में खोई मैं अपनी ससुराल आ गई. लेकिन जल्दी ही सपनों का संसार उजड़ गया. मैं हतप्रभ सी रो भी न सकी. सास का बेवजह डांटना, देवर का ताने देना और जेठानी का खानेपीने से रोकना मेरे लिए असह्य हो गया. लेकिन पति यह सब जान कर भी अनजान बने हुए अपनेआप में मस्त रहे.

शादी के बाद एक साल पूरा होते ही मैं एक लड़के की मां बनी. मां बनने से मेरा शरीर निस्तेज हो गया. अब तो यह मुझ से उदासीन रहने लगे और इन का अतृप्त मन सड़कों पर भटकने लगा. कभी मैं बाहर घूमने के लिए कहती तो बेमन से ले जाते. लेकिन ज्यों ही बाजार में कोई लड़की दिखाई देती यह उस पर अपनी नजरें गड़ा देते. इस से मेरा मन आहत हो उठता.

फिर मैं ने अपनेआप को सजानेसंवारने पर ध्यान दिया. इन को आकर्षित करने के लिए. भरसक कोशिश करती. फिर भी इन का ध्यान सड़कों पर हीं रहता. इन का आक्रोश गाली के रूप में प्रकट होने लगा, जिस से मुझे जबरदस्त धक्का लगा. घर के क्लेश और गालियों ने मुझे बेहद तनावग्रस्त कर दिया.

आखिर मैं ने अपने मायके जाने का निश्चय कर लिया. मैं जाते समय कहती गई



कि अगर आप के मन में मेरे लिए थोड़ा सा भी मोह हो तो अलग रहने की व्यवस्था कर लेना. मैं इस घर में नहीं रहूंगी?

तीन महीने तक तो क्रोधावेश में इन्होंने कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाई, तब कुछ लोगों ने इन्हें समझाया कि इस छोटी सी जगह में और तनावग्रस्त माहौल में रहने से अच्छा है कि

**सपनों की उड़ान जितनी सुखद होती है उतनी ही वेदना देती है जब सपनों का घरौंदा यकायक टूटता है. कड़वी सचाई को हलक से उतारना बहुत कठिन होता है परंतु इस के सिवा कोई चारा भी तो नहीं होता.**

अलग व्यवस्था कर लो. तब यह मुझे [illegible] लिवा लाए और किराए के मकान में [illegible]

फिर भी परिस्थितियां बहुत नहीं [illegible] मैं कभीकभार ही बाजार जाती थी. [illegible] ससुराल के अन्य सदस्य मेरे बारे में [illegible] उलटीसीधी बातें करते, उसे भड़काते [illegible] सास आ कर मुझे खरीखोटी सुना जाती [illegible] जिस से मेरा मन चीखचीख कर रो पड़ [illegible]

फिर कुछ समय बाद मैं दोबारा [illegible] मां बनी. इस से मेरी सास का गुस्सा कु[illegible] तक खत्म हो गया. इधर इन पर घर [illegible] जिम्मेदारियां आते ही यह बौखला उठे [illegible] के प्रति लापरवाही बरतने लगे. मैं इन्हें [illegible] करती तो और खिसिया जाते और गा[illegible] पर उतर आते.

फिर कुछ दिनों बाद ही इन का [illegible] उठने लगा. अब मैं जीवन से निराश हो [illegible] लेकिन दो बच्चों की मां होने के नाते [illegible] विचार मन से निकाल देती. यह मुझ से [illegible] रूखे तरीके से पेश आने लगे. मैं ने इन [illegible] हाथ जोड़े, रोईगिड़गिड़ाई, अपने भाग्य [illegible] की दुहाई दी, लेकिन इन पर कोई असर [illegible]

जिंदगी बड़ी मुश्किल से गुजरने [illegible] तनावों को भुलाने के लिए मैं नौकरी की [illegible] कोशिश करने लगी तो इन्होंने मुझे सख्त [illegible] मना कर दिया.

अब समझ में नहीं आता कि मैं [illegible] मुझे उस दिन का इंतजार है जब यह मेरे [illegible] को समझेंगे. मुझे चाहिए भावनात्मक [illegible] और पति का भरपूर प्यार. है कोई मेरी [illegible] समस्या का समाधान?

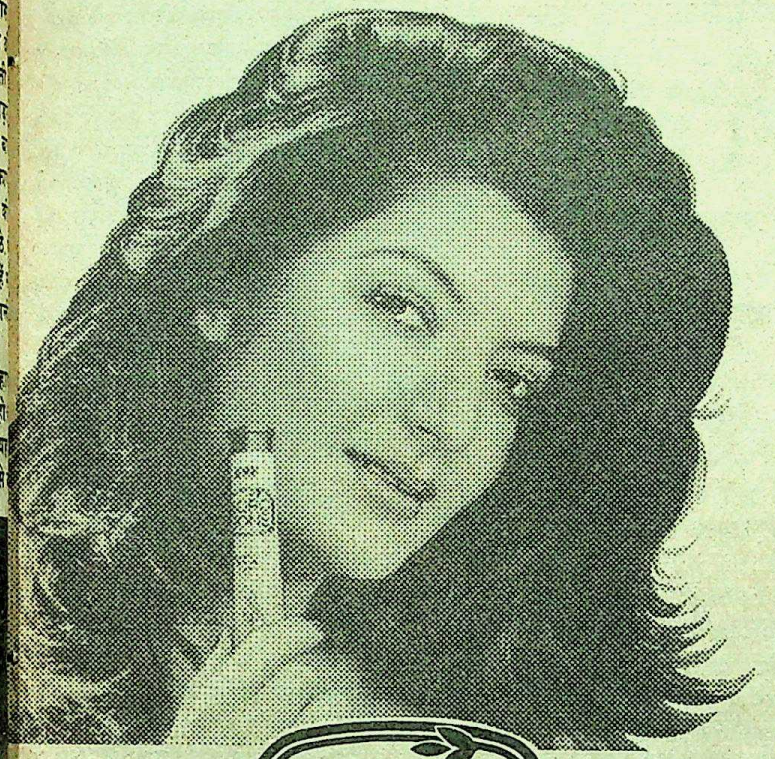
कुछ व्यथाएं ऐसी होती हैं, जिन का हल तो [illegible] होता, पर दूसरों के समक्ष प्रकट कर देने से [illegible] जाता है. प्रस्तुत स्तंभ में ऐसी आपबीतियां [illegible] जाती हैं. अपनी रचनाएं इस पते पर भेजिए [illegible] गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

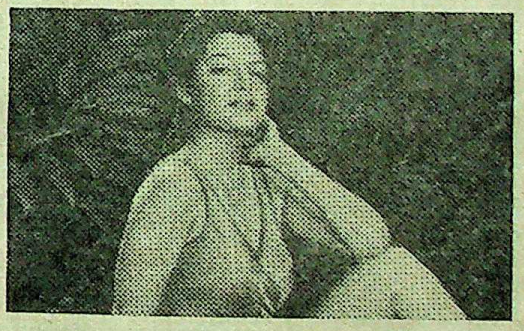
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मैं अनेक स्किन क्रीमों की मॉडलिंग करती हूँ...



## लेकिन
खुद इस्तेमाल करती हूँ सिर्फ़
# बोरोटोन

सोनू वालिया



के एम पी **बोरो टोन**

## ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

बदलते मौसम का त्वचा पर हमेशा बड़ा खराब असर पड़ता है– वह शुष्क और रूखी हो जाती है एवं उसकी स्वाभाविक कान्ति नष्ट हो जाती है। होठ भी चिटकने और फटने लगते हैं। असली आयुर्वेदिक ऐन्टिसेप्टिक क्रीम बोरोटोन आपकी त्वचा को इन सारी परेशानियों से छुटकारा दिलाती है क्योंकि यह त्वचा में गहराई तक प्रवेश कर वहाँ निरन्तर अपना असर बनाये रखती है। यह खरोंच और कटाव को ठीक करती है तथा मामूली जलन को शान्त करती है। बोरोटोन लगाना शुरू कीजिए– और अपने नये रूप में पूरे वर्ष भर सुन्दर व प्रफुल्ल बनी रहिए।

**के एम पी बोरोटोन...**
आपकी त्वचा की सुरक्षा के लिए वचनबद्ध

यह एक आयुर्वेदिक औषधि है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Printadex KMP/BT-1/88/H

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपनी संतान को रूढ़ियों के दलदल में मत धकेलिए

# 'शौकत कैफी आजमी

**'शौकत आजमी ने बड़ी साफगोई से यह सिद्ध कर दिखाया है कि नारी के अंदर कुछ कर गुजरने की क्षमता समाज, धर्म, भाषा की मोहताज नहीं होती.**

नारी के अंदर यदि सही अर्थों में कुछ कर गुजरने की क्षमता व साहस हो तो समाज, धर्म, संस्कृति या भाषा की रूढ़ियों से बनी दीवारों में भी वह ताकत नहीं जो उस की गति को रोक दें. इस बात को रंगमंच और फिल्मों की कलाकार, अभिनेत्री शबाना आजमी की माता और शायर कैफी आजमी की पत्नी शौकत कैफी आजमी ने सच कर दिखाया है. शौकत कैफी एक सुलझी हुई चरित्र अभिनेत्री तो हैं ही, साथ ही वह एक सुघड़ व सफल गृहिणी भी हैं. प्रस्तुत हैं उन से हुई बातचीत के कुछ अंश :

● हमारे यहां अब भी महिलाओं का परदे में रहना अच्छा समझा जाता है, ऐसी स्थिति में घर की चारदीवारी से निकल कर आप कैफी आजमी और रंगमंच से कैसे जुड़ीं?

"मेरा जन्म हैदराबाद के एक ऐसे उच्चमध्यमवर्गीय परिवार में हुआ था, जहां घर की औरतों पर परदे का प्रतिबंध नहीं था. मेरे पिता आबकारी अफसर थे और बहनोई. सैयद अख्तर हसन दैनिक 'पैगाम' उर्दू के संपादक थे. हमारे घर का माहौल शुरू से ही साहित्यिक था. अली सरदार जाफरी, मजरूह सुलतानपुरी और कृशन चंदर जैसे बड़े शायरों और अदीबों का हमारे घर में आना जाना था. कैफी आजमी भी उन दिनों प्रगतिशील शायरों में गिने जाते थे. इन की आग बरसाने वाली नज्मों से प्रभावित हो कर मैं ने इन्हें अपने भावी पति के रूप में पाना चाहा. मेरी यह मुराद पूरी हुई तो जीवनसंगिनी होने के नाते मैं ने अपने पति के साथ आर्थिक मोरचा संभालने की गरज से रंगमंच को अपनाया और बाद में मैं ने फिल्मों में भी अभिनय करना शुरू किया."

● कैफी आजमी में आप ने ऐसा क्या देखा जो आप अचानक उन से शादी की ख्वाहिश कर बैठीं?

"मैं कैफी आजमी के कलाम से प्रभावित थी. उस समय वह कम्यूनिस्ट पार्टी के एक समर्पित कार्यकर्ता थे तथा पार्टी को पूर्णकालिक सेवा देने पर उन्हें मात्र 45 रुपए मासिक मिलते थे, जिन में से 30 रुपए तो कम्यून में खाने पर और शेष 15 रुपए उन के निजी खर्चों पर व्यय हो जाते थे. यह जानते हुए भी मैं ने जब घर में कहा कि मैं कैफी से ही शादी करूंगी, तो मेरे अब्बा और भाई को यह बात नहीं जंची, अलबत्ता मेरी मां ने मेरा समर्थन किया. एक शायर की तंगदस्त जिंदगी को करीब से दिखाने की गरज से मेरे अब्बा मुझे औरंगाबाद से बंबई लाए. यहां हम पत्रकार सज्जाद जहीर के यहां ठहरे. सज्जाद साहब ने जब कैफी की तारीफ की तो मेरे अब्बा भी मान गए और उन्हीं के घर में उन्होंने 23 मई, 1947 को मेरा और कैफी का निकाह पढ़वा दिया."

● जाहिर है कि उन दिनों आप के पति की आमदनी इतनी नहीं थी कि जिस से घर खर्च सुचारू रूप से चल पाता. ऐसे में एक पत्नी और गृहिणी के रूप में आप को परेशानियां भी आई होंगी. उन का हल आप ने कैसे निकाला?

"एक पत्नी और गृहिणी के रूप में घर की आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ करने में सहयोग देना यों तो हर औरत का काम है, पर मैं जब कम्यून में आई तो यहां साम्यवादी नेता पी.सी. जोशी ने हम से कहा कि एक कम्यूनिस्ट पत्नी पहले कमाती है, फिर पार्टी का काम करती है और बाद में बच्चों की देखभाल करती है. उन की यह बात मेरे मन में घर कर गई और मैं ने तुरंत निश्चय कर लिया कि मैं अब नाटकों में काम करूंगी, भले ही इस से मुझे दस रुपए ही क्यों न मिलें. मेरे रंगमंच से जुड़ने की यहीं से शुरुआत हुई."

● रंगमंच पर आप का पहला नाटक कौन सा था और क्या रंगमंच पर उतरने से पूर्व आप ने बाकायदा कोई प्रशिक्षण भी लिया था?

"मैं ने किसी नाट्य संस्था से कोई प्रशिक्षण तो नहीं लिया, परंतु मेरा पहला नाटक 'धानी बांके' था, जिसे इस्मत चुगताई ने लिखा था और जिस का निर्देशन भीष्म साहनी ने किया था. दूसरे उन दिनों 'इप्टा' जैसी विख्यात नाट्य संस्था सांप्रदायिकता और दंगों के खिलाफ अपने नाटक खेल रही थी. लिहाजा मैं 'इप्टा' की सदस्या बनी. अभी तक कुल मिला कर मैं ने करीब 24-25 नाटकों में काम किया है, लेकिन एक नाटक 'भूत गाड़ी' में मैं ने अंगरेजी मूल का हिंदी रूपांतरण था, बलराज साहनी के साथ कार्य किया."

● आप ने और किनकिन संस्थाओं के साथ काम किया तथा आप की उपलब्धियां क्या रहीं?

"जब मैं 'इप्टा' से जुड़ी तो मुझे काम करने पर पहली बार 30 रुपए मिले, जिन दिनों घर की आर्थिक स्थिति में खुशियां के लिए काफी लगे. फिर मैं पृथ्वीराज 'पृथ्वी थिएटर' से जुड़ी तो यहां मेरा 100 रुपए मासिक वेतन से हुआ. इस घरगृहस्थी की नींव मजबूत हुई. पृथ्वी में मैं ने सात वर्ष तक काम किया, फिर आकाशवाणी के थिएटर ग्रुप में शामि गई. बाद में फिल्म अभिनेता सज्जन की रंग संस्था 'त्रिवेणी रंगमंच' के एक 'पगली' में मेरे अभिनय को इतना सरा कि मुझे इस के लिए अखिल महाराष्ट्र सर्वोत्तम अभिनय पुरस्कार से सम्मानि गया. रंगमंच के माध्यम से फिल्मों में आप इसे भी मेरी उपलब्धि ही कह

● आप ने अब तक कितनी और फिल्मों में काम किया है?

"मैं ने ज्यादा फिल्में तो नहीं की मेरी पहली फिल्म 'गरम हवा' थी, जि बलराज साहनी की पत्नी का रोल अ था. इस के अलावा मैं ने फिल्म 'उमरा में खानम जान, 'बाजार' में हज्जन बू 'ये रास्ते हैं प्यार के' में शबाना की भूमिकाएं भी निभाई हैं. फिल्म 'अंजु अभी रिलीज नहीं हुई है, मैं ने चुहिया का पार्ट अदा किया है, जो एक लगाने वाली महिला है. और मीरा नायर की टेली फिल्म 'चलो बंबई चलें' में मेरी एक वेश्यालय की मालकिन की है."

● सुना है इस फिल्म की सारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ई के बदनाम इलाके कमाठीपुरा में की गई इस 'रेडलाइट एरिया' में जा कर आप को ा लगा?

"इस फिल्म के कथानक के अनुसार ार में वेश्याओं और उन के दलालों द्वारा कों को पटाए जाने का दृश्य लेना भी श्यक था. पर वेश्याओं ने फिल्म यूनिट के अच्छा व्यवहार किया. एक कलाकार होने ाते मुझे भी यहां कोठों की मालकिन के भाव देखने और समझने में काफी सहायता ी."

● रंगमंच अथवा फिल्मों में आप का भिनय भले ही छोटा हो, पर असरदार होता इस पर आप क्या कहना चाहेंगी?

"मेरे अभिनय को दर्शक किस तरह से हैं, यह तो मैं नहीं जानती, लेकिन मुझे जो दिया जाता है, मैं उस में पूरी तरह से खो को ही कला मानती हूं. अभिनय की यता के लिए जरूरी है कि हर कलाकार माहौल और स्थिति का निकट से अध्ययन जिस पर वह अपना अभिनय कौशल ाना चाह रहा है. उस समय की सचाइयों भावनाओं को अपने पर ओढ़े बिना तो त अभिनय किया ही नहीं जा सकता."

● आज की सुप्रसिद्ध अभिनेत्री शबाना मी तथा सिने फोटोग्राफर बाबा आजमी ां होने के नाते आप अपने इन बेटीबेटे में अंतर पाती हैं?

"मैं तो यही समझती हूं कि किसी भी मां को अपने बेटेबेटियों में कोई फर्क नहीं समझना चाहिए और न ही उन्हें रूढ़ियों और जहालत के दलदल में धकेलना चाहिए. वैसे मुझे खुशी है कि मेरी संतान भी निर्णय लेने में कमजोर या भाग्य के भरोसे रह कर जीने वाली नहीं है."

● सुना है, आप की बेटी शबाना आजमी ने हालीवुड के प्रसिद्ध फिल्मकार जान शैल सिजर की नई फिल्म 'मदामे सौजातस्का' में, तथा फ्रांस के फिल्मकार निकोलास क्लोटज की फ्रेंच फिल्म 'ला नुइत बेंगाली' में विदेशी मुद्रा कमाने के इरादे से काम करने के लिए हामी भर दी है. यह कहां तक सच है?

"शबाना एक अच्छी कलाकार है और कलाकार की किन्हीं खूबियों से प्रभावित हो कर ही उसे इन फिल्मों में अपनी कलात्मक प्रतिभा दिखाने का अवसर मिला है. मैं यह मानती हूं कि आज के माहौल में ज्यादातर कलाकारों का उद्देश्य 'धन' कमाना ही रह गया है. मगर शबाना के साथ ऐसा नहीं है. एक मां से अधिक उस की बेटी को और कौन जानेगा? शबाना के लिए पैसा तो कोई महत्त्व ही नहीं रखता, वह हमेशा प्रस्तावित भूमिका को देख कर ही उसे स्वीकार या अस्वीकार करती है. उस ने कुछ फिल्में तो बगैर पैसे के भी की हैं. जो लड़की झोंपड़पट्टी वालों के समर्थन में गलत व्यवस्था का विरोध कर सकती है तो क्या वह पैसे की चकाचौंध में फंस जाएगी? औरों के साथ भले ही ऐसा हो, पर शबाना ने हमेशा पैसे की जगह भूमिका को ही वरीयता दी है."

● हमें मालूम है कि आप की बेटी शबाना ने प्रसिद्ध लेखक तारिक अली की पुस्तक 'लेपर्ड एंड फाक्स' पर बनाई जा रही फिल्म में बेनजीर भुट्टो की भूमिका निभाना स्वीकार किया है. इस फिल्म को पाकिस्तान में शूटिंग करने की इजाजत नहीं मिल पा रही है, इस लिए इसे साइप्रस में शूट करने की व्यवस्था की जा रही है. क्या यह फिल्म बन जाने पर विवादास्पद नहीं होगी?

"इस बारे में मैं अभी से कुछ भी नहीं कह सकती."

● आज की नारी को शिक्षा और समानता के जो अधिकार मिले हैं, उन से आप कहां तक संतुष्ट हैं?

"यह एक विडंबना है कि शिक्षा और समानता के लाख दावों के बावजूद भ्रूणहत्या से ले कर विधवादहन तक के क्रूर हादसों से औरत को आज भी दोचार होना पड़ता है. आज भी परदा प्रथा, बहुपत्नी प्रथा और बालविवाह जैसे गलत रिवाज हमारे समाज में मौजूद हैं, सदियों से धर्म के नाम पर स्त्री को गुलाम और जाहिल करार देने की चेष्टाएं भी हुई हैं. मगर मैं समझती हूं कि हर औरत में सही निर्णय लेने की क्षमता जरूर होनी चाहिए. यदि वह मां है तो अपनी संतान को भाग्यवाद, रूढ़ियों, धार्मिक ढकोसलों और जहालत के अंधेरों से दूर रखे और घर में विवाह के बाद किसी के नापसंद करने मात्र से ही अपने व्यक्तित्व की हत्या न करे."

-जगदीश चावला ●


नन्हे मुन्नों की रंगीन पाक्षिक पत्रिका

चंपक

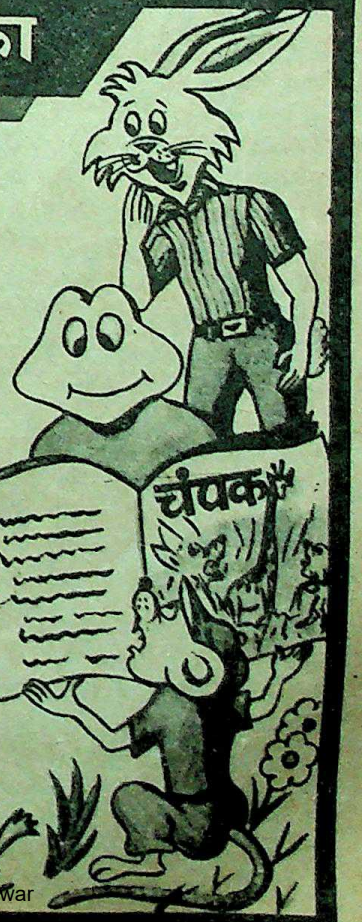
चंपक के हर अंक में सुंदर, मनमोहक, सचित्र कहानियां, शिक्षाप्रद लेख, व्यंग्य चित्र और चित्र पहेलियां प्रकाशित होती हैं, जो आकर्षक रंगों में छपी होती है. हर महीने में दो बार बच्चे चीकू, चुंचू और पप्पू के साहसिक कारनामों का आनंद उठाते हैं.

चंपक

चंपक की सामग्री आपके बच्चों के लिए ज्ञान के नए मार्ग खोलती है, बच्चों का चरित्र बनाती है, उन का स्वस्थ मनोरंजन करती है.

चंपक

अपने बच्चों को आज ही एक प्रति ले कर दें.





CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस में तो कोई संदेह नहीं कि विवाह और घर बसाने का मूल उद्देश्य यौन पिपासा की शांति और उस के साथसाथ संतान की प्राप्ति है.

परंतु आज के युग में विवाह का प्रथम उद्देश्य यौन संबंधी शारीरिक तृप्ति ही है. संतान तो बाद में नियोजित रूप से पैदा की जाती है. मगर सहवास द्वारा यौन प्यास बुझाना ही विवाह का मूल उद्देश्य है तो प्रश्न यह उपस्थित होता है कि स्त्री व पुरुष दोनों की काम वासना एक साथ कैसे पूरी हो ताकि दोनों एक दूसरे से पूरी तरह संतुष्ट रहें.

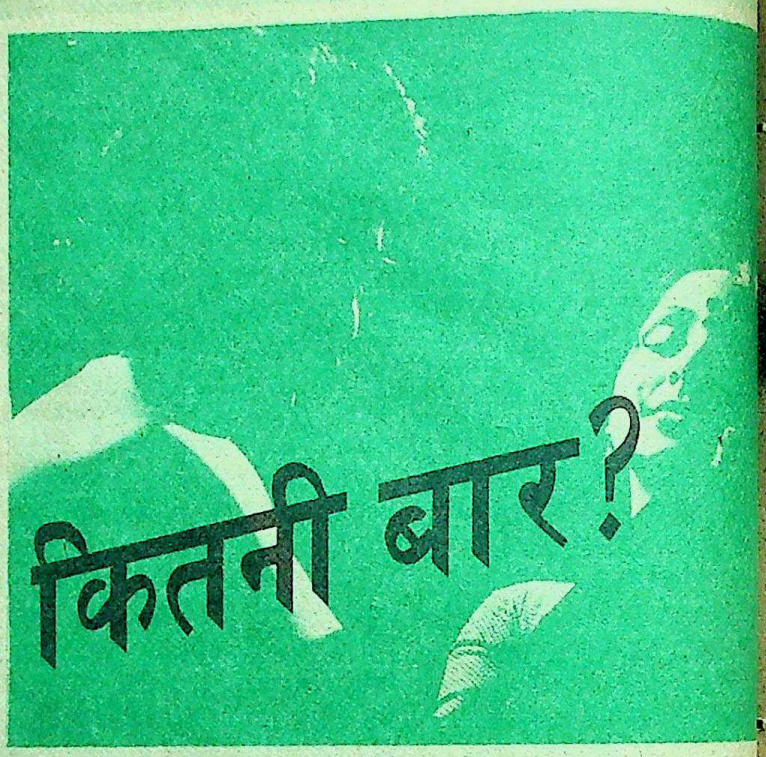
यौन संबंधों के विशेषज्ञों के अनुसार प्रत्येक पुरुष और स्त्री की काम वासना एक जैसी नहीं होती है. कई स्त्रीपुरुष तो कम समय में ही संतुष्ट हो जाते हैं और कई बहुत देर से. कई पुरुषों के लिए एक दिन में एक बार की कामक्रीडा पर्याप्त होती है जबकि कई लोग कई बार के सहवास के बाद ही संतुष्ट हो पाते हैं. ऐसे स्त्रीपुरुषों को अपने सहवास के भागीदार की यौन आवश्यकता का आदर करते हुए उसे पूरा सहयोग देना चाहिए. इसी से दांपत्य जीवन सुखी और आनंदमय बना रहता है. यौन संबंध ही वैवाहिक जीवन की आधारशिला है. इसलिए इस का ध्यान रखना स्त्रीपुरुष दोनों के लिए नितांत आवश्यक है.

कई यौन वैज्ञानिकों द्वारा किए गए शोध के अनुसार प्रत्येक स्त्रीपुरुष की यौन आवश्यकता अलगअलग होती है. कोई व्यक्ति 15 दिन से अधिक के अंतराल के बाद सहवास चाहता है तो कोई एक ही दिन में एक से अधिक बार. हमारे देश में पहले प्रकार के पुरुष को शेर की और दूसरे प्रकार के व्यक्ति को चिड़े की संज्ञा दी जाती है. भोगेच्छा एक अत्यंत व्यक्तिगत मामला है और इस की तीव्रता हर व्यक्ति में एकसमान नहीं होती.

कहते है कि फ्रेंच उपन्यासकार सिमिनो का दावा था कि वह 10 हजार स्त्रियों के साथ सहवास कर चुका है. यानी प्रत्येक 50 घंटे में एक नई स्त्री के साथ. उस के विपरीत दार्शनिक कांट ने कभी किसी स्त्री के साथ सहवास नहीं किया. फ्रांस की एक मैडम दुबोहा ने अपने रेकार्ड के अनुसार 16,527 पुरुषों से सहवास किया. यानी दिन में तीन बार.

स्त्रियों में जहां कैथरीन महान दिन में कम से कम दो बार सहवास करने की समर्थक थी और संभवतः अपनी कथनी पर अमल भी करती थी वहीं पुरुषों में 'बोस्टन स्ट्रैंगलर' के नाम से विख्यात हत्यारा, उस की पत्नी की गवाही के अनुसार एक दिन में 19 बार सहवास करता था. पुराने लोगों में टोंगा का 80 साला बूढ़ा राजा लपेटाकाका द्वितीय प्रतिदिन अपने राज्य की आठनौ कुंआरियों का कौमार्य भंग करता था.

अभी कुछ ही समय पूर्व संयुक्त राज्य अमरीका से छपने वाली एक विश्वविख्यात पत्रिका में छपे विश्व के महान चित्रकार




पिकासो की दिनचर्या पर आधारित लेख में कहा गया है कि पिकासो सुबह अंडकोश और गुरदों का नाश्ता करता था और दोपहर के खाने के बाद आराम करने से पहले दो कुंआरियों से सहवास करता था. मान सकते हैं कि इतना महान चित्रकार होने से उस की यौन उत्प्रेरक शक्ति बहुत प्रभावी होगी.

ऊपर दिए गए उदाहरण ऐसे व्यक्तियों के थे जो विश्वविख्यात होने से उन की

**अलगअलग क्षमता, माहौल और रुचि के कारण सहवास के लिए कोई निश्चित मापदंड तय नहीं किया जा सकता. हां, इतना अवश्य है कि इस तरह से आनाकानी या मनमानी न करें कि दांपत्य सुख ही छिटक कर दूर जा पड़े.**

कामक्रीडा की जानकारी भी सार्वजनिक हो गई. परंतु साधारण लोगों में भी असाधारण यौन पिपासा होती होगी जिस की खबर उन की पत्नियों तक को नहीं होती.

शोध के अनुसार साधारणतः लोग सप्ताह में दो या तीन बार सहवास करते हैं. 5% ऐसे होते हैं जो दिन में एक से अधिक बार और 5% 15 दिन में एक बार सहवास

ऐसी स्थिति में पत्नियों के लिए समस्या यह है कि वे अपने पतियों के लिए आमंत्रण कितनी बार स्वीकार भारतीय नारी को अपनी भोगेच्छा में रखनी ही होती है.

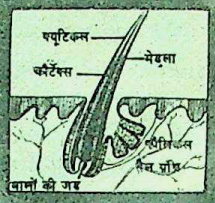
प्राचीन भारत के यौन विशेषज्ञ वात्स्यायन ने स्त्रीपुरुष का वर्गीकरण यानी कामेच्छा की दृष्टि से ही किया. कोई अधिक यौन पिपासा वाला पुरुष पिपासा वाली स्त्री का पति बन जाता का उलटा होता है तो दांपत्य जीवन बहुत कठिन हो जाता है. कई मामलों गृहस्थी बिगड़ जाती है.

कुछ अतिकामुक पुरुष जो अ अतिरिक्त भोगेच्छा को घर से बाहर बना कर पूर्ण कर लिया करते थे, अ के डर से किसी परस्त्री से शारीरिक रख कर अपनी पत्नी पर ही अपनी आवश्यकता का पूरा भार डालना इस से उन की पत्नी का उत्तरदायित्व गया है. उस को अपने पति की आव पूर्ति के लिए अपना स्वास्थ्य और स बनाए रखनी होगी और अपने पति भोगेच्छा के कुछ अंश को अपने प्या हावभाव आदि से प्लैटोनिक प्यार मानसिक रूप से संतुष्ट करना पड़ेगा साथ खेलने, घूमने, बातें करने, टीवी देखने या बस आमनेसामने पर बैठ कर एकदूसरे को प्यार भरी देखते रहने से भी यौन आवश्यकता अंश तृप्त हो सकता है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बालों की देखभाल...




## करें जड़ से शुरू

बालों का विनाश तब शुरू होता है, जब सिर के तंतु, बालों की जड़ों या रेशों तक भरपूर पुष्टि नहीं पहुंचाते। बाल तेजहीन, कमजोर और कड़े हो जाते हैं, खास तौर पर लम्बे बालों की कोर फट जाती है।

कैंथराइडिन की ख़ास देखभाल बालों को चमकदार और ख़ूबसूरत बनाती है। जी-हां, ख़ूबसूरत महिलाएं बखूबी जानती हैं कि कैंथराइडिन में कैंथरिस बीटल का रस है, जो ख़ूबसूरत बालों के लिए बेहतरीन कंडीशनर है।

हर रोज कैंथराइडिन तेल के मालिश से बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं तथा बाल घन और लम्बे होते हैं। बालों की त्वचा पुष्ट होती है और बाल भी देर से पकते हैं।

कैंथराइडिन की ख़ास देखभाल का कमाल मुलायम, चमकदार, स्वस्थ रहें बाल।

# कैंथराइडिन

हेयर ऑयल

बेंगाल केमिकल
(भारत सरकार की संस्था)

# दावणगेरे

पॉलीएस्टर ड्रेस मटीरियल्स

जस्मिन, मार्व्हल, आल्मंड, मोहिनी

फैशन की अभिव्यक्ति का ख़ूबसूरत अंदाज़

दावणगेरे
फैशन
फैब्रिक्स

दि दावणगेरे कॉटन मिल्स लिमिटेड, दावणगेरे-५७७ ००२.
साडियाँ, सूटिंग्स, शर्टिंग्स, ड्रेस मटीरियल्स, लाँगक्लॉथ और धोतियों के निर्माता

शोरूम: कावेरी भवन, बैंगलूर-५६० ००९. दाजीबनपेठ, हुबली-५८० ०२०.
चित्रदुर्गा रोड, दावणगेरे-५७७ ००१. होलकेरे रोड, चित्रदुर्गा-५७७ ५०१.

MAP/DCM/93 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

—पृष्ठ 33 का शेषांश.
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होस्टल से घर आ गई थी."

मैं जानता था, विभा में सुषमा की जान थी. वह शायद इतना प्रेम और विश्वास मुझ पर नहीं करती थी, जितना विभा पर. वह उस की अंतरंग बाल सखी थी और संयोग से हमारे ही शहर के महिला कालिज में व्याख्याता नियुक्त हो गई थी.

विभा के आ जाने से उसे कितनी शांति मिली थी, यह सुषमा की आंखों से जाहिर था. फिर सुषमा की मां ने अपने रोनेचीखने से वातावरण को बोझिल बना दिया था. नर्स ने खीज कर हम सब को बाहर भेज दिया था.

मैं जब गलियारे में आया तो यह देख कर दंग रह गया कि मेरे वे पड़ोसी, जिन से मेरी दुआसलाम तक न थी और मेरे दफ्तर के वे सहयोगी, जो हमेशा मुझ से कटेकटे रहते थे, हमारी गली के नुक्कड़ वाले पनवाड़ी से धीरेधीरे गुफ्तगू में मशगूल थे. अपनेआप को उस इलाके का दादा समझने वाला पनवाड़ी, अब भी दोतीन आवारा किस्म के लड़कों के साथ मौजूद था. घड़ी भर में वे सभी लोग मेरी सास के इर्दगिर्द जमा हो गए थे और मुझे हिकारत की नजरों से घूरने लगे थे.

चारों तरफ से सुनाई देती काल्पनिक एवं भयानक कहानियों से मेरा दिल घबरा उठा था. मैं उन घूरती नजरों का ज्यादा देर तक सामना नहीं कर पाया था और कायर सिपाही की तरह मैदानेजंग यानी गली को पीठ दिखा के घर की ओर चल पड़ा था.

रास्ते में स्थानीय टेलीफोन बूथ देख कर एकदम बड़े भैयाभाभी याद आ गए थे. मैं ने उन्हें सुषमा के जल जाने से ले कर अपने सासससुर के रवैए से भी परिचित करा दिया. पूरी जानकारी के बाद उन्होंने स्वयं आने का तो आश्वासन दिया था, पर वे आए अब तक नहीं थे.

घर आ कर मैं निढाल सा बरामदे में पड़ी कुरसी पर बैठ गया था. वह बड़ा बुरा दिन था. मन तरहतरह की आशंकाओं से घिरा था कि तभी विभा ने चाय का कप बढ़ाते हुए मुझे सांत्वना दी थी, "सुषमा जरूर अच्छी हो जाएगी. मैं जानती हूं, उस की संकल्पशक्ति बड़ी सुदृढ़ है, इस तरह हिम्मत नहीं हारनी चाहिए."

अचानक मुझे जाने क्या सूझा था कि मैं पूछ बैठा था, "विभा, क्या तुम भी यह मानती हो कि मैं ने सुषमा को जलाया है?"

मेरा प्रश्न सुन कर विभा ने कुछ क्षणों तक मुझे ध्यानपूर्वक देखा था. फिर सही स्वर में बोली थी, "अगर सुषमा को करीब से न जानती तो कुछ भी मान सकती थी. पर आज मैं दावे से कह सकती हूं कि यह एक दुर्घटना है और किसी के साथ भी घट सकती है."

विभा ने जिस विश्वास और सहजता से अपनी बात कही थी, उसे सुन कर मेरी आंखों में आंसू आ गए थे और मैं ने तब पहली बार विभा की सहृदयता देख कर सुषमा के जल जाने की पूरी घटना सुनाई थी. मैं ने उसे अपनी सास द्वारा की जा रही मोरचाबंदी भी बता दी थी और नुक्कड़ वाले पनवाड़ी की हरकतों का भी जिक्र कर दिया था.

मैं अपना काल्पनिक डर अपने भीतर छिपाए था, पर जाने विभा मेरे मन का डर कैसे जान गई थी. वह बिना किसी भूमिका के बोली थी, "बिना पक्के सबूत और गवाहों के न पुलिस किसी को कुछ कह सकती है, न स्त्री रक्षा समिति. ऐसे डर को मन से निकाल देना चाहिए.

नहाधो कर मेरा मन काफी शांत हो गया था. और सुषमा के ठीक हो जाने की उम्मीद भी बलवती हो गई थी. विभा ने खाने की मेज पर थाली परोस कर रखी तो भूख जाग उठी. विभा ने चपाती बना कर गरमगरम ही एकएक कर के परोसी. मैं यह देख कर तब मन ही मन दंग रह गया था कि सुषमा और विभा की आदतें काफी मिलती हैं.

खाना खाने के बाद मैं ने विभा से पूछा था, "विभा, कुछ तुम्हारे लिए भी बचा है या नहीं. मैं आज कुछ ज्यादा ही खा गया हूं."

विभा उत्तर में कुछ बोली नहीं थी. केवल संतोष से मुसकरा दी थी. मैं ने रसोई के भीतर झांक कर देखा था. विभा ने सारी रसोई की व्यवस्था ही बदल डाली थी. गैसचूल्हा ऊपर पट्टी पर रखा था, जहां रखने के लिए मैं सुषमा को कहतेकहते हार गया था. उस कालरूपी गैस चूल्हे को देख कर मैं बोल उठा था, "अरे, तुम ने यह ऊपर रख लिया, अच्छा किया. इसे अगर सुषमा पहले ही पट्टी पर रख लेती तो यह दुर्घटना शायद न होती." साथ ही सुषमा की जली हुई काया मेरी नजरों में घूम गई थी और मैं उदास हो गया था.

"सुषमा को बैठ कर ही खाना पकाने की आदत थी. मैं उसे बरसों से जानती हूं. दुर्घटना तो एक संयोग था," विभा ने भी बुझे स्वर में कहा था.

अभी वह अतीत की कोई और बात कहने जा रही थी कि घंटी की आवाज सुन कर चुप हो गई.

मैं ने दरवाजा खोला तो सामने मदनजी खड़े थे. वह बिना किसी भूमिका के बोले, "आप को हस्पताल से नहीं आना चाहिए था, वहां सुषमा की मां ने बखेड़ा खड़ा कर रखा है. सुषमा दम तोड़ गई है."

"ऐं..."

मैं स्तब्ध रह गया था. पल भर को कुछ न सूझा कि मैं क्या करूं. फिर विभा की रूलाई सुन कर मैं भी सुबकने लगा था और उसी अवस्था में मदनजी के साथ हस्पताल के लिए चल पड़ा था.

वे बड़े बुरे दिन थे. सुषमा की शवयात्रा उस के परिवारजनों की इच्छानुसार हस्पताल से ही श्मशान के लिए रवाना हुई थी. मैं आखिरी समय तक बड़े भैया का इंतजार कर था, पर वह नहीं आए थे. मैं सुषमा शवयात्रा में उस के पति की भांति एक हत्यारे की भांति शामिल हुआ पर तरहतरह के छींटे कसे जा रहे

सुषमा के दाह संस्कार के बाद कर फूटफूट कर रोया था. मेरी दशा के समान हो गई थी, जो बेबसी से शाखाएं कटती हुई देखा करता है. मैं बड़े भैया भाभी के पास घर चला मानसिक पीड़ा झेलते हुए मैं विक्षिप्त उठा था. मुझे भावनात्मक सहारे की थी.

मेरी दशा देख कर और सोनू की समस्या को ध्यान में रखते हुए यह सुझाव रखा था कि जल्दी ही विवाह कर दिया जाए. लेकिन घर सुषमा की मृत्यु के कारण को ले का थीं कि उस हादसे के बाद कोई अप देगा या नहीं.

घर से लौटने के बाद मैं कई चिंता के कारण सो नहीं पाया था. लिए रिश्ता तलाश कर रहे थे औ विभा अपना स्थान बना चुकी थी. का विकल्प विभा में ही नजर आता

एक दिन मैं ने संकोच, दुनिया छोड़ कर उस के कालिज में टेलीफो अपने मन की बात कह दी थी, वह सुनती रही थी और अंत में बोली को घर आऊंगी, वहीं बातें होंगी."

इस के बाद उस ने टेलीफोन था.

उस दिन जाने कहां से इतनी भीतर समा गई थी कि मैं दफ्तर में परेशानी अनुभव कर रहा था. वि के बाद मुझ से पहले घर पहुंच चु बरामदे में खड़ी मेरा इंतजार कर घंटी बजाने से पूर्व ही उस ने दरवा मेरा स्वागत किया था. मैं हारे हुए तरह चुपचाप घर में घुस गया था.

विभा शायद मेरी तरफ से पहल का इंतजार कर रही थी. पर देख कर स्वयं बोली थी, "आप ने कर टेलीफोन किया था न?"

"हां," मैं ने बिना उस की त जवाब दिया था.

मैं उस दिन बहुत उत्तेजित विभा शांत और गंभीर बनी हुई ही मन जो फैसला किया हुआ था, भलीप्रकार सोचविचार कर किया उस पर दृढ़ थी. मैं उस फैसले को था, पर पूछने की हिम्मत नहीं जु

उस दिन हम ने रात का खा खा लिया था. अब घर में हम तीन बिलकुल खाली थे. न मेरे पास था, न विभा और सोनू के पास. बोली, "पान खाने चलते हैं."


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं पालतू की तरह उस के साथ चल पड़ा. चलते हुए उस का एकएक कदम विश्वासपूर्वक उठ रहा था. विभा उसी पनवाड़ी की दुकान के आगे जा कर रुकी थी, जिस से मैं कतराता था. मेरे पार्श्व में खड़ी विभा की तनी हुई गरदन के आगे वह मुंहजोर पनवाड़ी सकपका गया था. पनवाड़ी के आसपास तब भी आवारा किस्म के लड़के खड़े थे और विभा को घूर रहे थे. विभा पान ले कर चल पड़ी थी. मैं यह महसूस कर रहा था कि कई जोड़ी आंखें, नजरों से ओझल होने तक हमारा पीछा करती रही थीं. घर तक पहुंचतेपहुंचते उन नजरों की गरमी से मैं पसीनेपसीने हो गया था, पर विभा सामान्य रहीं थी.

घर आ कर पान का स्वाद लेते हुए विभा बोली थी, "आप का पनवाड़ी सचमुच बेजोड़ है. क्या बढ़िया पान बनाता है. खाते ही नशा सा छाने लगता है."

विभा की नशे की बात सुन कर मेरा कलेजा मुंह को आ गया था. कहीं इस पनवाड़ी ने पान में कोई नशीली गोली तो नहीं मिला दी? मैं फटीफटी आंखें फाड़फाड़ कर विभा को देख रहा था. जाने विभा को पान खाने की क्या सूझी थी? मैं ने विभा को अनायास छू कर अधीरता से पूछा, "विभा, चक्कर तो नहीं आ रहा है?"

"चक्कर," वह खिलखिला कर हंस पड़ी और बोली, "अरे, ऐसा मजेदार पान खा कर भी कहीं चक्कर आता है क्या? आप तो नाहक उस पनवाड़ी से डर रहे थे. मैं ने आज उसे पहचान लिया है. वह किसी का कुछ नहीं बिगाड़ सकता. वह शरीर से ही हाथी है, मन से तो चूहा है."

उस दिन पनवाड़ी के लिए 'चूहा' संबोधन सुन कर मुझे बड़ी हंसी आई थी. शायद महीनों बाद मैं खुल कर हंसा था. उस दिन मैं सचमुच विभा का कायल हो गया था. वही मुझे भावनात्मक संबल दे सकती थी. लेकिन मेरे साथ किसी रिश्ते में न बंधे होने के कारण वह मन से कितनी दूर थी, मैं कोई भी मन की बात उस से नहीं कह सकता था.

विभा शनिवार की छुट्टी होने के कारण सोनू के पास ही थी. अगले दिन इतवार था, मैं घर की ओर से निश्चिंत था. शनिवार की शाम मैं ने जावेद के साथ गुजारी. सड़कों पर जब सूनापन गहराने लगा तो जावेद को घर की याद आया. वह मुझ से विदा ले कर मुड़ गया और मैं अपने फ्लैट की ओर चल पड़ा था.

उस दिन अपने फ्लैट का खुला दरवाजा देख कर मैं धक् से रह गया था. सोनू गहरी नींद सो रहा था और विभा की कहीं आहट तक नहीं थी. उस समय वह सूनापन मुझे जहरीले सांप जैसा महसूस हो रहा था. मैं हड़बड़ा कर एक कमरे से उस कमरे में विभा को खोज रहा था. उस के चले जाने की आशंका से मेरा कंठ सूखा जा रहा था. गला भर्रा रहा था. अचानक मैं ने विभा बरामदे से आती दिखाई दी थी. मैं खुशी के अतिरेक में दौड़ कर उस से लिपट गया था, "कहां... कहां थीं तुम?"

मेरे इस कृत्य पर विभा क्षण भर भौचक्की रह गई थी. फिर वह मेरे बालों में अपनी उंगलियां फेरने लगी थी, जैसे मैं कोई अबोध बालक था. वह क्षण हमारे जीवन का अनमोल क्षण था, जब हम दोनों ने अपने भावी जीवन का फैसला कर लिया था.

उस के बाद विभा महिला होस्टल से अपना सामान ले कर मेरे फ्लैट में आ गई थी. हम ने शादी के लिए अदालत में आवेदन कर दिया था. आवेदन के 30 दिनों बाद विवाह का पंजीयन होना था. इस बीच विभा और मैं कभी अतीत और कभी भविष्य की बातें कर के एकदूसरे को समझ रहे थे. विभा शादी के बाद ही सब को सचाई बताना चाहती थी और मैं उस के घर वालों की पूर्व रजामंदी चाहता था.

*"खिड़कियां खोल कर जमाने से कह दो कि हम दांपत्यसूत्र में बंधने जा रहे हैं" विभा ने मेरे कंधे पर सिर रख कर कहा.*

विभा ने मेरे कहने पर ही अपनी मां को पत्र लिखा था और उन्हें आशीर्वाद देने के लिए बुलाया था. विभा के पत्र का ही जवाब मुझे अब बेचैन किए दे रहा था. समझ में नहीं आ रहा था कि वह पत्र उसे दे दूं या नष्ट कर दूं.

घड़ी की टंकार ने दो बजने की सूचना दी तो मैं ने करवट बदल कर सोने की चेष्टा की. हाथ कुरते की उस जेब पर था, जिस में विभा की मां का पत्र पड़ा था. जाने कब आंख लगी. मुझे पता नहीं चला.

सूरज के प्रकाश से पूरा कमरा उजाले से भर गया था. रात की उत्तेजना नींद के बावजूद सिर भारी किए हुए थी. मैं अलसाया सा बिस्तर छोड़ कर स्नानघर में घुस गया.

अचानक कुल्लामंजन करते हुए मुझे विभा की मां के पत्र का ध्यान हो आया और मेरा हाथ कुरते की जेब में पहुंच गया. लेकिन यह देख कर मेरा दिल डूबने लगा था कि वह पत्र जेब में नहीं था. मुझे अपना सुनहरा भविष्य, अंधकारमय नजर आने लगा. गृहस्थी की नाव डूबती सी महसूस होने लगी. मैं तुरंत कमरे में आया और बेताबी से पत्र ढूंढ़ने लगा.

तभी विभा ने आ कर पूछा, "क्या ढूंढ़ रहे हो?"

"कुछ नहीं," मैं सकपका गया.

"यह पत्र तो नहीं ढूंढ़ रहे?" विभा ने मुसकरा के वह नीला लिफाफा मेरे आगे करते हुए पूछा.

विभा की ओर देखने की मेरी हिम्मत नहीं पड़ रही थी. दिल डूब रहा था. मैं ने किसी तरह कहा, "कल शाम तुम्हारे होस्टल का चपरासी यह पत्र दे गया था. तब से ही यह मेरी जेब में था. तुम्हें देना याद नहीं रहा. अब याद आया कि..."

"छोड़ो, जल्दी तैयार होना है. परसों पंजीयन है. अदालत के लिए तीन गवाह भी तो तैयार करने हैं." विभा ने पलंग की चादर ठीक करते हुए कहा.

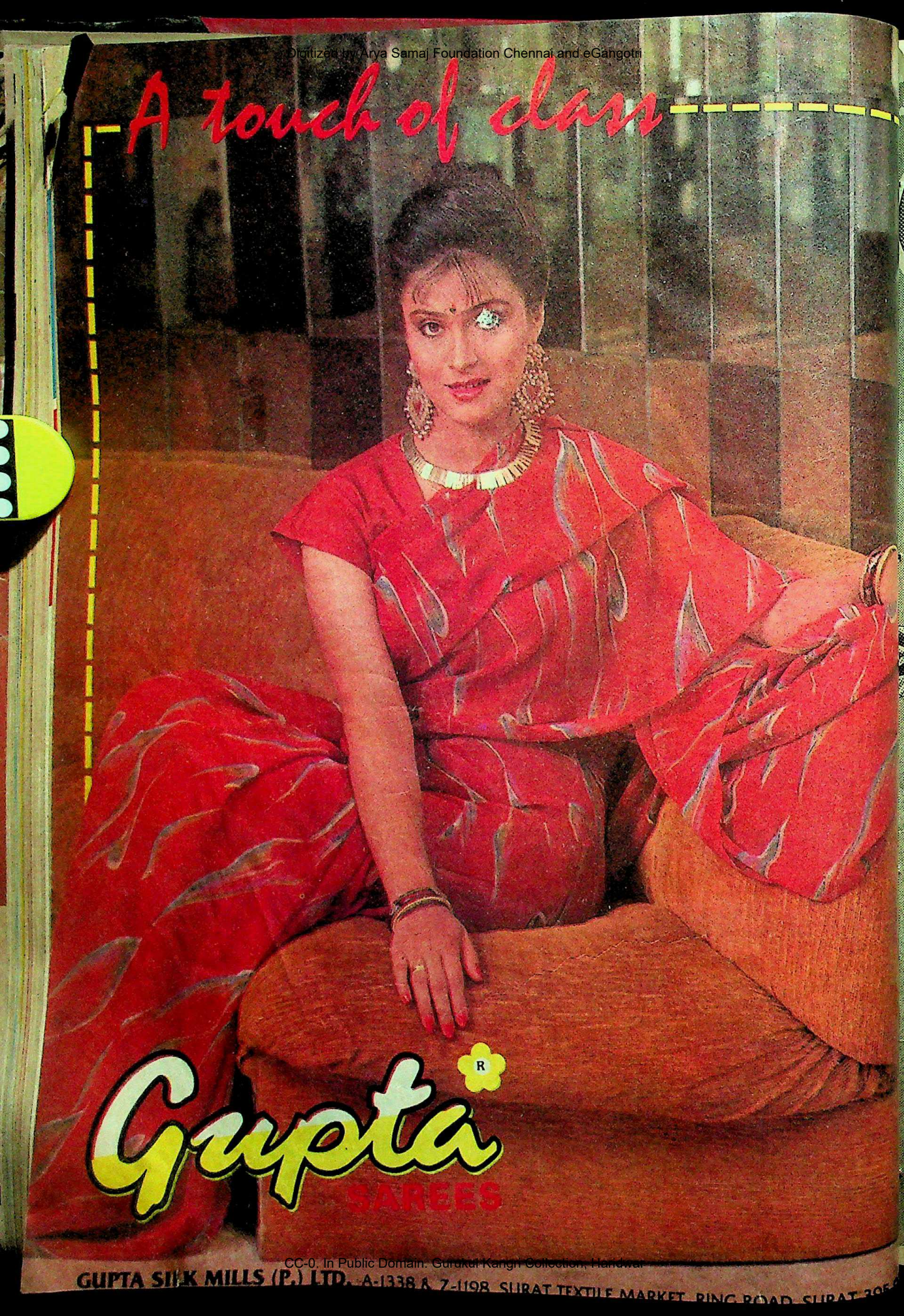
"तो क्या तुम्हारा फैसला..."

विभा ने मेरी बात बीच में ही काट कर कहा, "बदला नहीं है, चाहे तो खिड़कियां खोल कर जमाने से कह दो कि हम दांपत्य सूत्र में बंधने जा रहे हैं." विभा ने मेरे कंधे पर सिर रख कर कहा तो मुझे लगा कि मैं खुले आसमान के नीचे आ गया हूं. ●

शोभा (फरवरी, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

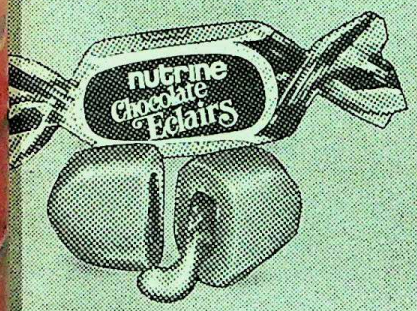
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# दूर पल की मधु मुस्कान



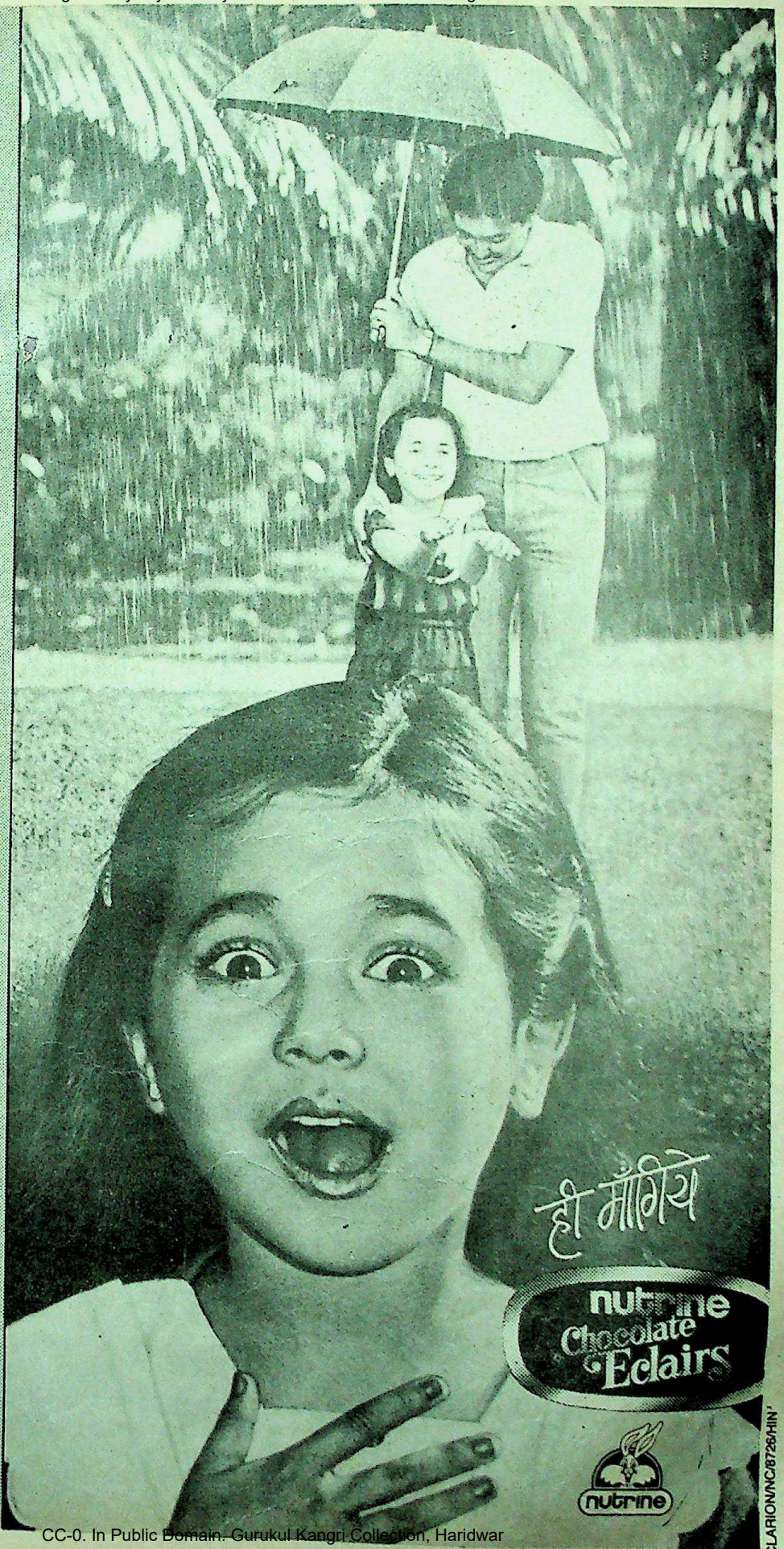

गाढ़े क्रीमदार चॉकलेट एकलेयर्स की शान

**न्यूट्रीन**

के स्वाभाविक रस

ज्यादा दूध, ज्यादा मक्खन,
ज्यादा चॉकलेट.

**न्यूट्रीन**–भारत में सबसे ज्यादा बिकनेवाला चॉकलेट



ही माँगिये

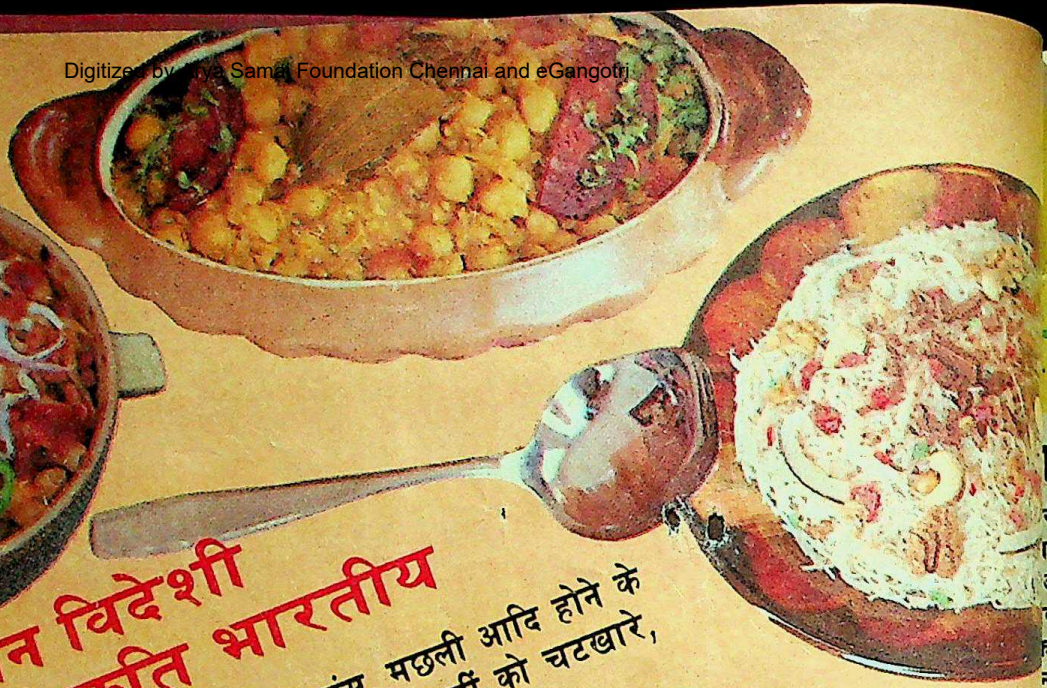
nutrine
Chocolate
Eclairs

nutrine

CLARION/NC/8726/HIN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# व्यंजन विदेशी पर संस्कृति भारतीय

आमतौर पर विदेशी व्यंजनों में मांस, मछली आदि होने के कारण काफी लोग मायूस रह जाते हैं. उन्हीं को चटखारे, मजेदार व्यंजन देने के लिए प्रस्तुत है.

## गृहशोभा का

# विदेशी शाकाहारी व्यंजन विशेषांक

चीनी अमरीकी इंगलिश फ्रेंच इटैलीयन

मैक्सिकन आस्ट्रेलियन व्यंजनों की पूरी विधियां.

आकर्षक चित्र नयनाभिराम सज्जा.

ऐसा संकलन कि आप अंक हाथ में पड़ते ही रसोई की ओर दौड़ें.

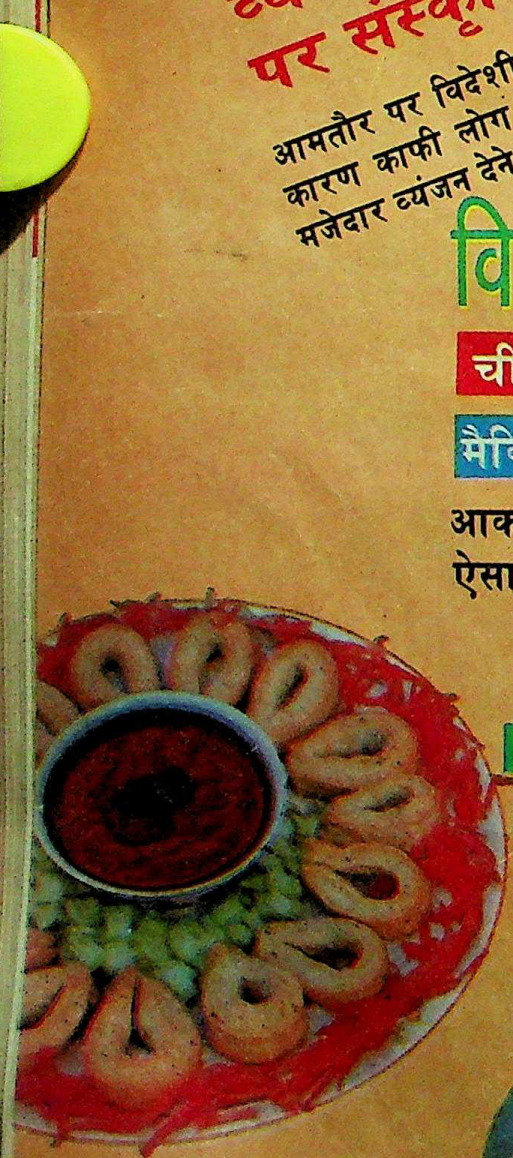
साथ ही हर अंक की तरह

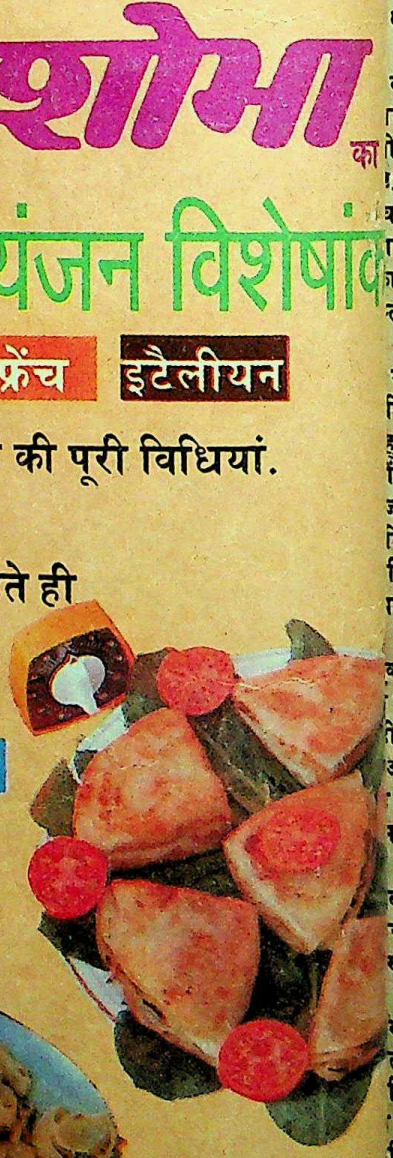
फैशन सौंदर्य मनोरंजक कहानियां

देशविदेश के सचित्र समाचार

समस्याओं का हल रोचक लेख

नए लोगों से मुलाकातें





अपनी प्रति आज ही सुरक्षित

गृहशो

युवा महिलाओं की चहेती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पाप संगीत का नया सितारा टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी

**टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी ने सिद्ध कर दिखाया है कि कलाकार जन्मजात नहीं होते. किसी भी कला के प्रति पूर्ण समर्पण भी व्यक्ति को एक महान कलाकार बना सकता है बशर्ते कि उस में संगीत प्रेमियों के दिल में उतर जाने की क्षमता हो.**

पश्चात्य संगीत में नितनए सितारे उगते हैं. उपभोक्ता संस्कृति से प्रभावित रीका और यूरोप में उन्हें अन्य उपभोक्ता ाग्री की तरह बेचने के नए से नए हथकंडे अपनाए जाते हैं. धीरेधीरे ये सितारे अपनी क खो देते हैं. इन में से वही लंबे समय तक पाते हैं, जिन में केवल ऊपरी चमकदमक नहीं, संगीत प्रेमियों के दिल में उतर जाने क्षमता भी होती है.

अश्वेत पाप गायक टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी बड़ी तेजी से पश्चिमी संगीत आकाश पर ारा है, लेकिन उस में ऐसा बहुत कुछ है जो ोत प्रेमियों के दिलों में उतर सके, उन्हें बांध . इसलिए उम्मीद यही है कि वह इस 'शो बसाय में लंबे समय तक बना रहेगा. इस का ाण उस का पिछला एलबम 'हाई लाइन र्डिंग टू टेरेंस' है, जिसे बहुत लोकप्रियता त हुई है.

वर्जित फल : टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी का जन्म मार्च, 1962 को मैनहट्टन (अमरीका) में एक मिक अंधविश्वासी किस्म के ईसाई परिवार हुआ. यों तो संगीत उसे विरासत में मिला ंकि उस की मां एक जमाने में न्यूयार्क, जर्सी क्षेत्र की जानीमानी ईसाई भक्तिगीत ायिका रह चुकी है. पिता चर्च में पादरी थे, लिए उस का बचपन परिवार के साथ तेफिरते बीता.

मातापिता की कड़ी धार्मिक मान्यताओं कारण ईसाई भक्ति संगीत के अलावा कुछ सुनना 'ईश्वरीय' अवज्ञा से कम नहीं था. ी कारण था कि जब भी उसे भक्ति संगीत अलावा कुछ भी सुनने का अवसर मिलता तो उस के लिए आनंद के चुराए हुए क्षणों से र नहीं होता था.

पत्रकारिता से बाक्सिंग तक : स्कूल छोड़ने बाद टेरेंस को पत्रकार बनने की धुन लग गई र उस ने पत्रकारिता का पाठ्यक्रम बाकायदा रू कर दिया.

किसी ने टेरेंस को उस के शारीरिक बल बारे में अशिष्ट वाक्य कह दिया था. यह त उस के मन में चुभ गई और उस ने क्सिंग सीखना शुरू किया. बाक्सिंग में उस लगन इतना रंग लाई कि उसे 'गोल्डन ग्लोब क्सिंग चैंपियन' का खिताब मिला.

बाक्सिंग के प्रति उस की यह रुचि उसे ध्ययन से हटा कर अमरीकी सेना में ले आई. योगवश टेरेंस को भी उसी रेजीमेंट में काम करने का अवसर मिला, जिस में कभी सुप्रसिद्ध गायक एल्विस प्रिस्ले भी रह चुका था.

स्टेनगन से माइक्रोफोन : फौज की जिंदगी टेरेंस को रास नहीं आई. दरअसल, उस के अवचेतन में कहीं एक गायक छिपा हुआ था, जो स्टेनगन की जगह हाथ में माइक्रोफोन पकड़ने के लिए उसे उकसाया करता था. उन दिनों वह जरमनी में तैनात था.

स्थानीय ग्रुप 'द टच' के संपर्क में आ कर उस ने फौज से बिना सूचना छुट्टी ले कर गीतसंगीत के कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से भाग लेना शुरू कर दिया. लेकिन फौज में भगोड़ों के लिए काफी कड़ी सजा का प्रावधान है. जैसेतैसे 'द टच' ने उसे अपने राजनीतिक प्रभाव का इस्तेमाल कर के आरोपों से मुक्ति दिलाई.

पांच साल यूरोप में विभिन्न स्थानों पर गाने के बाद टेरेंस ट्रेंट डी आर्बी लंदन में स्टुडियो में कार्य कर रहा है. साथ ही अपने मंचीय कार्यक्रमों में व्यस्त रहता है.

हरफन मौला : टेरेंस में वे सारी खूबियां मौजूद हैं, जो किसी बेहतरीन पाप कलाकार में होनी चाहिए, यानी असरदार आवाज, पेंचदार किस्म के प्रणय गीत और मंच पर चपल नृत्य करने की क्षमता. उस की आंखों में वह चमक मौजूद है.

इस से भी बड़ी बात यह है कि वह जानता है कि किस किस्म के प्रणय गीत श्रोताओं को पसंद आते हैं. अधिकांशत: वह अपने गाए जाने वाले गीत स्वयं ही लिखता है. जिन का विषय प्राय: अन्य पाप गीतों की ही तरह से सेक्स, नस्लवाद, महत्त्वाकांक्षा का त्रिकोण ही होता है. लेकिन उस की सफलता का राज दिल में गहरे उतरने की क्षमता है. उदाहरण के लिए, हाल ही में लोकप्रियता के शीर्ष पर पहुंचे हुए उस के एक गीत के भाव हैं, "मेरे हृदय के छोर से दूसरे छोर तक मेरा नाम अंकित कर दो."

टेरेंस में अन्य गायकों से अलग हट कर कोई विशेष उल्लेखनीय बात नहीं है. फिर भी नकल और हेरफेर के इस दौर में टेरेंस अपनी गीतसंगीत के योजनाबद्ध होने के कारण अलग ही दिखाई देता है.

सच तो यह है कि टेरेंस के गीतों का संगीत और शैली 'सिंपली रेड' ग्रुप के मिक हैकनाल से काफी मिलती है, जो स्वयं बोनी टायलर और सोलोमन बुक जैसा ही लगता है.

आत्मविश्वास : यह तो टेरेंस ने अपना लक्ष्य ही बना लिया है कि उसे आगे चल कर माइकल जैक्सन, मेडोना या फिर विहटनी ह्यूस्टन जैसा गायक बनना है. उस में गजब का आत्मविश्वास भी है, जो उसे लक्ष्य तक पहुंचाने में हर तरह से सहायक सिद्ध होगा.

टेरेंस में आत्मविश्वास कैसे जाग्रत हुआ, यह भी एक रोचक घटना है. ऐसा तो उसे शुरू से ही लगता था कि वह अच्छा गा सकता है. लेकिन आवाज की खूबियां और बारीकियां उसे अपनी रेकार्ड की हुई आवाज सुन कर ही चलीं.

इसी तरह अपने मंचीय प्रदर्शन के वीडियो कैसेट देखने से उसे पता लगा कि किनकिन पक्षों को और बेहतर बनाया जा सकता है. टेरेंस को आज भी अपनी दादी का एक वाक्य भलीभांति याद है, "यदि तुम 'देवता' गढ़ना चाहते हो तो किसी नौजवान को ले कर उस में आत्मविश्वास भर दो."

कलाकार जन्म से ही नहीं : टेरेंस की मान्यता है कि कलाकार जन्मजात नहीं होते हैं, वे परंपरा से भी बहुत कुछ सीख सकते हैं.

उस ने एक जगह लिखा है, "इतिहास ने मुझे सीख दी है कि कोई भी कलाकार ऐसा नहीं, जिस ने आरंभ में किसी पूर्ववर्ती कलाकार का अनुसरण न किया हो. वह अपनी विशिष्ट शैली तो बाद में विकसित करता है."

तभी तो टेरेंस अपना आदर्श मिक जैगर में पाता है. जबकि मिक जैगर स्वयं जेम्स ब्राउन और टीना टर्नर का मिश्रित रूप है. साथ ही, यह भी सच है कि टेरेंस अब एक नई मंजिल की दिशा में अपने कदम बढ़ा रहा है.—*प्रदीप गुप्ता*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐ *ईश्वर/लक्ष्मीकांत प्यारेलाल/सुपर*

एलबम सुन कर लगता है माधुर्य के दिन लौट रहे हैं, विशेषकर नितिन मुकेश की प्रतिभा का अच्छा इस्तेमाल किया गया है. उस के कविता कृष्णमूर्ति के साथ गाए हुए 'बज उठा सांसों में' और 'कौशल्या मैं तेरी...' गीत इस की पुष्टि करते हैं. 'धर्मं शरणं गच्छामि...' (नितिन और अलका याज्ञिक) भी अच्छा गीत है.

☐ *दावंपेच/अन्नु मलिक/सुपर*

'एक एक जख्म का...' (शैलेंद्र सिंह, अनुपमा देशपांडे) एक्शन गीतों की परंपरा में है. 'मेरा पोपट बोले...' (शैलेंद्र सिंह), लोकप्रिय मराठी लोकगीत की कापी है. 'जलने लगा है...' (अलका याज्ञिक) काफी चालू किस्म का गीत है. 'मैं हर जनम तेरी बहना बनूं...' (शैलेंद्र सिंह, साधना सरगम) में लोकप्रियता के सभी तत्व हैं.

☐ *ताकतवर/अन्नु मलिक/वीनस*

'आई एम जान डि मेलो' (किशोर कुमार) फिल्म 'अमर अकबर एंथोनी' के गीत 'मैं हूं मिस एंथोनी गोंजाल्विस...' की याद दिलाता है. समीर के शब्द 'छू कर देखिए गरम है जवानी...' (अमित और अलिशा चिनाए) 'धक धक करती हैं मेरी छातियां...' (अनुराधा पौडवाल) शालीनता की सीमा पार कर गए हैं. 'चढ़ गई चढ़ गई (अमित–अलिशा) और 'चोरों की टोली लेके...' (अमित और साथी) साधारण किस्म के गीत हैं.

☐ *राम लखन/लक्ष्मीकांत प्यारेलाल/एच.एम.वी.*

लक्ष्मी प्यारे का संगीत पक्ष काफी सबल है. मनहर और अनुराधा पौडवाल ने 'तेरा नाम लिया...' प्यारे अंदाज में गाया है. रही बात शब्दों की सो आनंद बख्शी के गीत 'माई नेम इज लखन...' (मुहम्मद अजीज, अनुराधा पौडवाल और नितिन) या फिर 'मैं हूं हीरो...' (मुहम्मद अजीज, अमित कुमार और अलिशा चिनाए) में स्तर की तलाश बेमानी है.

☐ *राहत/अहमद हुसैन मुहम्मद हुसैन/एच.एम.वी.*

अहमद हुसैन और मुहम्मद हुसैन युगल स्वर में गाते हैं. उन का अंदाज औरों से कहीं अलग है. सधी हुई आवाज और गजलों का चयन प्रभावित करता है. गजलों के शब्द सरल हैं, साथ ही भावपूर्ण भी. 'जुल्फ बिखरा के निकले वो घर से...' (बेकल उत्साही), 'अच्छा यह मुहब्बत का असर देख रहा हूं...' (एच.एम. शाह) और नगमा 'मौसम आएंगे जाएंगे...' (वली आसी) सुनने योग्य हैं.

☐ *डाउन मेलोडी लेन (भाग 1 व 2)/एच.एम.वी.*

भारतीय फिल्मों के 75 वर्ष पूरे होने के अवसर पर जारी की गई इस शृंखला के ये दोनों भाग उन संगीत प्रेमियों के लिए उपयोगी हैं, जो हिंदी फिल्मों के संगीत के प्रारंभिक स्वरूप को जानना चाहते हैं. आजकल की तुलना में रेकार्डिंग की बचकानी तकनीक और सीमित वाद्य यंत्रों के इस्तेमाल के बावजूद 'पिया मिलन को जाना...' (पंकज मलिक), 'पनघट पर कन्हैया...' के.सी.डे., 'धीरे धीरे आ रे बादल...' (अमीर बाई और अरुण कुमार), 'आहें न भरीं शिकवे न किए...' (नूरजहां, जौहर बाई और साथी) गीतों में अपना ही जादू है.

☐ *राक एन रोल रेनिगेड/राक मशीन/सी.बी.एस.*

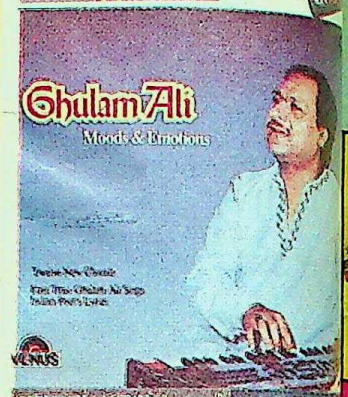
निस्संदेह यह एलबम किसी भी भारतीय ग्रुप का पहला राक एलबम है, जिसे अंतर्राष्ट्रीय स्तर का कहा जा सकता है. पिछले दिनों भ्रमणकारी ग्रुप 'यूरोप' और 'नजारथ' के साथ 'राक मशीन' ने बंबई में एक एलबम के कुछ नंबर गाए थे तो श्रोताओं को महसूस हुआ कि यह ग्रुप किसी तरह उन से उन्नीस नहीं है. 'चेंस एंड ब्लैक लेदर...' (सेलविन), 'प्रिजनर आफ पेशन... (तिनईकर और बेनेगल), 'कारेन' (सेलविन) राक संगीत की अच्छी रचनाएं हैं.

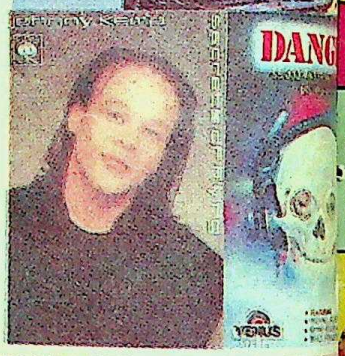
☐ *मूड्स एंड इमोशंस/गुलाम अली/वीनस*

इस एलबम में गुलाम अली की आवाज का जादू तलाशने वालों को निराशा हाथ लगेगी. ऐसा लगता है, इसे बड़ी कम अवधि में ही तैयार किया गया है. संगीत रचनाएं सबल हैं. एक एलबम में गुलाम अली ने अपनी लीक से हट कर पहली बार भारतीय शायरों को गाया है.

☐ *सीक्रेट आफ फ्लाईंग/जानी कैंप/सी.बी.एस.*

एलबम का पहला नंबर 'जस्ट गाट पेड' अमरीका में न्यूयार्क से ले कर लास ऐंजलस




रेडियो स्टेशनों पर लोकप्रियता क्रम में पर पहुंच चुका है. स्टीव वांडर और मा जैकसन से शैली में जानी कैंप खासा प्र है. साथ ही 'जस्ट लाइक फ्लाईंग...' 'वि आउट टचिंग...' और 'डांसिंग वि माईसेल्फ...' से लगता है कि उस ने अ आवाज में मौलिकता बरकरार र

☐ *डेंजर/दिनशा संजाना/वीनस*

माइकेल जैकसन, मेडोना, ब्रूस सि जैसे सुप्रसिद्ध राक/पाप गायकों के गाए लोकप्रिय नंबर की धुनों को दिनशा सं पेश किया है. ड्रम मार्क मेंजेन ने, लीड वेंकटरमन ने संभाला है, की बोर्ड स्वयं ने बजाया है. की बोर्ड कुछ ज्यादा ही हा के कारण 'ब्रादर लुईस लुईस...', 'वाक इजिप्शियन...', 'पापा डोंकट प्रीच मी... धुनों में अपेक्षित प्रभाव नहीं आ पाया है.

### सफलता के सोपान पर

'पापा कहते हैं...' (कयामत से कय तक) और 'एक दो तीन चार...' (तेजा तक लोकप्रियता की चोटी से छू रहे हैं. 'तनहा मैं अकेला...' (सच्चे का बोलबाल 'जिसे प्यार जमाना कहता है...' (तड़प) 'दिल ने चाहा...' (यतीम) भी तेजी से लोकप्रियता की ओर बढ़ रहे हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विदेशी शाकाहारी व्यंजन विशेषांक

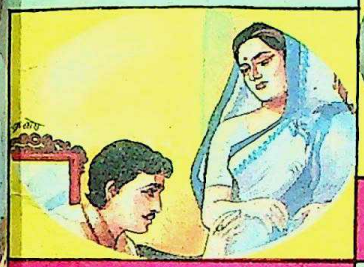
# गृहशोभा

मार्च, 1989

कला • क्रांति • कर्मण्यता

अंक : 114

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ



## कथा साहित्य


| | |
|---|---|
| रास्ते का कांटा | 31 |
| चुड़ैल | 51 |
| जाही विधि राखे | |
| मैडम ताहि विधि रहिए | 118 |

## फिल्म


| | |
|---|---|
| फिल्मों से | 108 |
| जया प्रदा | 111 |


## स्वास्थ्य/सौंदर्य


| | |
|---|---|
| आवश्यक नहीं कि महंगा भोजन अधिक पौष्टिक हो | 19 |
| सौंदर्य सर्जरी से रूप संवारें | 103 |
| मोटापा और स्वास्थ्य | 99 |


## परिवार


| | |
|---|---|
| न दौड़ें होड़ की दौड़ में | 14 |
| अनमेल दांपत्य | 75 |
| ढलती उम्र में विवाहित पुरुष वासना का शिकार : टूटता परिवार | 93 |

## विशिष्ट व्यक्तित्व


| | |
|---|---|
| शीला बारसे | 38 |

## स्तंभ


| | |
|---|---|
| फूल भी कांटे भी | 8 |
| आधी दुनिया | 10 |
| समाचार दर्शन | 12 |
| सौंदर्य समस्याएं | 15 |
| इन्हें भी आजमाइए | 17 |
| संगीत शोभा | 50 |
| मेरी व्यथा | 80 |
| पति और पत्नी | 107 |
| व्यक्तिगत समस्याएं | 117 |
| सांदर्य समस्याएं | 119 |
| फुहार | 120 |
| हाय! मैं शर्म से लाल हुई | 128 |
| छोटी मुलाकातें बड़ी यादें | 130 |


## फैशन

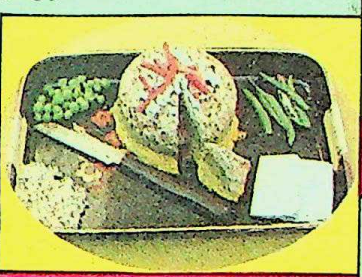

| | |
|---|---|
| बदलते दौर का बदलता फैशन | 88 |


## बागवानी


| | |
|---|---|
| खुंबी की खेती कीजिए | 27 |


## गृहसज्जा


| | |
|---|---|
| तितलियों से सजे टेबल मैट्स | 123 |

## व्यंजन


इटेलियन : सूसिया, ग्नौची डी सेमोलीना, एरानसिनी 22; वेजी-टेबल नीरोफोई, वरमिसेली, एटरअटी 23; बींस मैकरोनी औ ग्रटिन, इतालवी कैनेलौनी 24; फ्रेंच : एपल पुडिंग आ ला मोड, योगर्ट सलाद, फ्रेंच केप इन सुजेट 44; फ्रेंच स्टाइल पीस, आंबरजिन निमोइस 45; लि ग्रेटिन डौफिनौइस 46; कुछ विदेशी लोकप्रिय व्यंजन : वेजीटेबल फ्राइड नूडल, वेजीटेबल औ ग्रेटिन 47; वेजीटेबल बर्गर, पिजा 48; वेजीटेबल कटलेट 49; मैक्सिकन : ग्वाका मोल, मैक्सिकन ब्लडी विक्टोरिया, चिली एन नोगैडा 61; मैक्सिकन करी, टाको 62; बेक्ड कार्न चिप्स, मैक्सिकन बीन बेक 63; चाइनीज : कुलाओं चिंग संग, पोलो चुईन चाई 65; हां थाऊ हुआ चाई चाऊ टाचो, कुलाओं चुईन चाई चाया चाई, चाइनीज अन्नानास सास 66; इंगलिश : आमंड बन, चीज हूप 67; अमरीकी : चीज फिल्ड कुकुबंर, ब्रेड कैरट, फूल गोभी और खुंबी सास; होट स्लो मैकरौनी 70; जिंजर आरेंज कैरट डिप, अमरीकी शाकाहारी बम 71; आरेंज कैंडीड यैम 72; आस्ट्रेलियन : आस्ट्रेलियन समर पुडिंग, आस्ट्रेलियन सीसेम एंड आमंड च्यू 73; विविध : स्पेनिश कैसेरोल, धानसाक पुर्तगाली सब्जी, 83; यूगोस्लावियन पोटेका, सैबरी पिलाफ 84; पुडिंग डि फिगोस, पोटेटो बोनेंजा, बोलो डि बोल्चा मारिया 85; सबोलब जर्द (ईरान) यानी केसर सुगंधित राइस पुडिंग, स्वीडिश रेड कैबेज 86; अल्जीरियाई भरवां खुब्ज 86; खुसखुस शोरबा 87.

## विविध


| | |
|---|---|
| खाली समय और निरथर्क बातें | 16 |
| लिंडा टेर्लिगटन जोंस | 90 |
| शादीशुदा औरतें नौकरी क्यों करती हैं? | 97 |
| फलों, सब्जियों के विदेशी नामों का हिंदीकरण | 121 |
| जाज बैले | 124 |
| आवश्यकता है हरितिमा आंदोलन की | 127 |


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

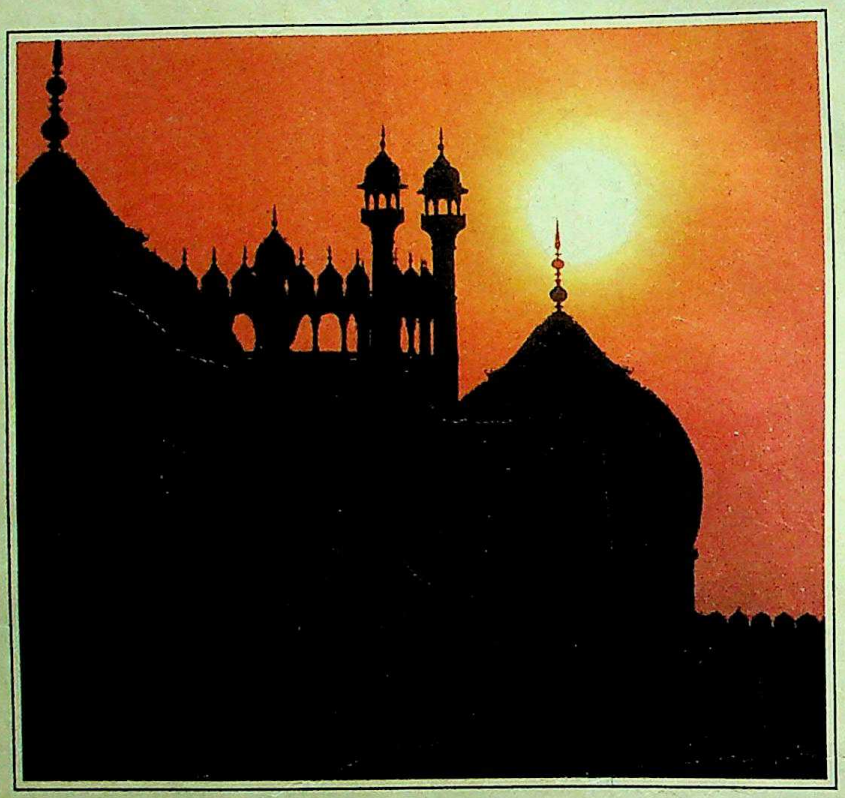
मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक 8.00 रुपए
एक वर्ष 84.00 रुपए.
विदेश में (समुद्री डाक से) : 225 रुपए.
विदेश में (हवाई जहाज में) : 400 रुपए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मन मोहता था दृश्य



मैंने जी भर निहारा उस झिलमिल कमल को.
वह किले का गुंबद था सूर्यास्त की लाल आभा में चमचमाता हुआ.
मन करता था तस्वीर खींच लें.
और मैं खींचता गया.
सहसा दृश्य बदला। सूर्य बिखर गया हज़ारों-हज़ार बिंबों में किले के झरोखों और सुनहरी मीनारों पर.
हवा में गूंज रहे थे कैसे मीठे सुर.

## और यह कैसी मूर्खता!

भिनभिना रही थीं मक्खियां चारों ओर फैले जूठन के ढेर पर.
मुंह मार रहे थे ढोर-डंगर और सुअर.
तभी एक सैलानी बढ़ा और छोड़ गया फलों के छिलके कूड़े के अंबार पर.
लपके उस तरफ़ सुअर...

## यह धरोहर आपकी है इसे बचाइए

यात्रा सिर्फ़ सैर नहीं, एक खोज भी है.
भारत की अनमोल विरासत: समूची दुनिया में बेजोड़.
अनगिनत किलों, स्मारकों, तीर्थों में गूंजती हुई 5 हज़ार साल की गौरव-गाथा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पर्यटन विभाग भारत सरकार

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दम घोंटती थी दुर्गंध

और विविधता और वैभव से भरी प्रकृति.
कितने ही रंग और रंगतों में मोहती.
कोई किसी स्मारक को बदशक्ल करता दिखे, किसी पूजास्थल या तीर्थ का अपमान करे, या परिवेश को बिगाड़ता गंदा करता नज़र आये तो आप चुप न बैठिए.
उसे समझाइए.
उसे रोकिए.

उसकी शिकायत कीजिए.
अपनी अनमोल विरासत को बचाइए.
सिर्फ़ यही है आपकी धरोहर.

Department of Tourism Government of India

हम ही रचेंगे
हम ही
अप

हर मौसम के लिये उपयुक्त,
फूल सी कोमल

एच. पी. टेक्सटाईल मिल्स कलकत्ता • नई दिल्ली • अहमदाबाद • कानपुर • बम्बई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम व पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें: फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली– 110055.

गृहशोभा का जनवरी, 1989 अंक अपने साहित्यिक सौंदर्य से परिपूर्ण था, खासकर महिला वर्ग के लिए बौद्धिक, मानसिक व शारीरिक स्वस्थता की दृष्टि से उपयोगी लगा. लेख 'अंधविश्वास दुर्बल मानसिकता का प्रतीक' अच्छा था परंतु भारतीय संस्कृति में अपने दृढ़ पैर जमाए कुछ त्योहारों पर आडंबर भरी शोभा यात्राएं, नवरात्रि पर दुर्गा माता का शरीर में आना इत्यादि पर भी संकेत अपेक्षित था.

'गोल्डन बीच' की जानकारी जैसी इस अंक में दी है, प्रत्येक अंक में ऐसे ही किसी न किसी रमणीक स्थल का परिचय दिया करें.

'फिर वही' कहानी अस्वाभाविक लगी. हमारे समाज पुरुष व स्त्री दोनों शादी के सामंजस्य स्वीकारते हैं. स्त्री संयमी व त्यागी रहती है. भौतिक सुखों को ही ी पत्नियां अपवाद

ए बागदरे, इंदौर.

ओं में कुछ पढ़ा. अंक में ष दी

है त्र

मैंने जी भर निहारा उसे
वह किले का गुंबद था सूर्य
में चमचमाता हुआ.
मन करता था तस्वीर खींच लें.
और मैं खींचता गया.
सहसा दृश्य बदला। सूर्य बिखर गया
हज़ारों-हज़ार बिंबों में किले के झरोखों और
सुनहरी मीनारों पर.

कि वह सदैव कोमल ही
से पुरुष की सत्ता
नी ही होगी.
प में महिलाओं की
रतीय महिलाओं
ने जानबूझ
जिन से यह
हो या
जगह
र

गृहशोभा के जनवरी, 1989 अंक में 'सरकारी नसबंदी...' लेख बहुत अच्छा लगा. सरकारी हस्पतालों में बहुत रूखा व्यवहार किया जाता है व बड़ी बेरहमी और बेदर्दी से महिलाओं का आपरेशन किया जाता है.

–सुषमा गोयल, गोविंद गढ़.

*

करीब पांचछः वर्षों से 'गृहशोभा' पढ़ रही हूं. वास्तव में यह पत्रिका बहुत उपयोगी है. अभी हमारा घर बन रहा था, मां को चिंता थी कि रसोई कैसी बनवाई जाए. तभी मैं ने गृहशोभा का अक्तूबर, 1983 'रसोई अंक' निकाल कर मां को दिया. उस में से एक अच्छा सुंदर सा डिजाइन मां को पसंद आया और वैसी ही रसोई बनवाई गई. मुझे खुशी है कि हम ने गृहशोभा का संग्रह कर के उस से लाभ उठाया.

–सरिता श्रीवास्तव, रीवा.

*

लेख 'पति क्या चाहते हैं प्रगाढ़ प्रेम या काम सुख' में समस्या पर चर्चा तो बहुत की पर उस का समाधान क्या हो, नहीं बताया. अच्छा होता, यदि हल भी सुझाया जाता. –एक पाठिका.

*

'क्या अमरीकी महिलाएं स्वतंत्र हैं?' में जो ब्योरा अमरीकी महिलाओं के बारे में दिया गया है. वह पूर्णतः ठीक नहीं है. अमरीकी स्त्रियां तो केवल बहाना है जब कि च तो यह है कि लेखक सिर्फ

अभी हाल में ही अमरीकी परिवारों के एक सर्वेक्षण के दौरान यह पाया गया कि महिलाओं के साथसाथ पुरुषों के लिए भी गृहविज्ञान, बच्चों के लालनपालन संबंधी कक्षाएं लगती हैं और 'मातृत्व अवकाश' की तरह 'पितृत्व अवकाश' भी दिया जाता है. लेखक ने नारी के अस्तित्व को नकार दिया है और नारी को बस एक त्यागमयी गृहिणी बनने की शिक्षा दी है, जब कि स्त्री के बिना पुरुष का ही कोई अस्तित्व नहीं है, परिवार का अस्तित्व नहीं है. दरअसल अधिकांश पुरुषों की आकांक्षा रही है कि नारी को 'त्याग', 'ममता' जैसे शब्दों के भ्रमजाल में फांस कर उन पर शासन करते रहें. निस्संदेह वे अपनी नीति में सफल भी रहे. उन्होंने अपने लाभ के लिए एकपक्षीय नियम बना रखे हैं, जो स्त्री को सिर्फ घरपरिवार से बांध कर रखते हैं. उन के अनुसार स्त्री का उपयोग मात्र एक भोग्या अथवा 'संपत्ति' के रूप में होता है.

–फरीदा अरीफ, इंदौर.

*

कहानी 'रेत की बुनियाद' ठीक लगी, नायिका का इस तरह अपने पति पर पहली ही रात बेमतलब शक करना उचित नहीं लगा. –कृष्णा झारिया, इंदौर.

*

लेख 'सरकारी नसबंदी' में ठीक कहा गया है कि बहुत बड़ी संख्या में आपरेशन जानलेवा सिद्ध हो रहे हैं. सही अर्थों में यदि जनसंख्या पर काबू पाना तथा देश की समृद्धि चाहते हैं तो सारे देश में सभी वर्गों के लिए एकसमान नियम बना कर परिवार नियोजन हेतु प्रयास जरूरी हैं और सख्ती से उन्हें व्यवहारिक रूप दिया जाना भी. तभी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है. –नरेंद्रपाल सिंह, दिल्ली.

*

गर्भपात के संबंध में कुछ न कुछ आता ही रहता है. इस संबंध में गर्भपात के संबंधित अन्य पहलुओं पर भी विचार करना होगा. नारी मुक्ति आंदोलन की हिमायती महिला नेता एक तरफ तो माता भ्रूणों के गर्भपात पर प्रतिबंध लगाने की बात करती है, वहीं वे महिलाओं के गर्भपात कराने के अधिकार का भी समर्थन करती हैं

इस का मतलब यह हुआ कि मादा भ्रूणों का गर्भपात (उन के शब्दों में भ्रूण हत्या) बुरी बात है, लेकिन यदि भ्रूण के लिंग की जांच कराए बिना गर्भपात कराया जाए तो उस में कोई बुराई नहीं.

यानी नर व मादा दोनों तरह के भ्रूणों का गर्भपात (या हत्या)हो तो इसे बुराई न समझा जाए. यह रवैया समझना मुशकिल है. वस्तुतः गर्भपात पर पूर्ण प्रतिबंध होना चाहिए व इन की अनुमति तभी दी जानी चाहिए जब कि गर्भ बलात्कार के कारण हो अथवा गर्भावस्था का जारी रहना मां के स्वास्थ्य के लिए हानिकारण हो. –विभूति कुलकर्णी, इंदौर. ●


विश्व का सब से प्राचीन व हिंदू धर्म का आधार ग्रंथ

सरल, सुलभ भाषा में पहली बार प्रकाशित

ऋग्वेद

(ऋग्वेद की संपूर्ण "शाकल संहिता" का हिंदी भाषांतर)

भाषांतरकार:

डा. गंगासहाय शर्मा एम.ए. (संस्कृत), पीएच.डी. व्याकरणाचार्य

वेद में क्या है, क्या नहीं है, दूसरों से न सुन कर स्वयं पढ़िए. यह वही वेद है जो आज तक एक गोपनीय विद्या रहा है और जिस के लिए शास्त्र कहते हैं कि शूद्र के कान में यदि इस का एक अक्षर भी पड़ जाए तो उस के कान में पिघला सीसा भर देना चाहिए.

हर हिंदू परिवार के लिए आवश्यक

मूल्य रु. 85 डाक व्यय रु. 10 अतिरिक्त

पूरा मूल्य अग्रिम भेजने पर डाक व्यय केवल 5 रुपए

प्राप्य: दिल्ली बुक कंपनी, एम/ 12, कनाट सर्कस, नई दिल्ली- 110001.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# तकनीक में उत्तम - बनावट में सर्वोत्तम

उच्च तकनीक से
इलास्टिक तैयार,
बनावट को रखे बरकरार

अधिक मुलायम
मर्सिराइज्ड कॉटन

हर मौसम के लिये उपयुक्त,
फूल सी कोमल

मनमोहक रंगों में, केवल आपके लिये

**डोरा®**

आराम • गुणवत्ता • विशिष्टता... एक साथ

एच.पी. टेक्सटाईल मिल्स कलकत्ता • नई दिल्ली • अहमदाबाद • कानपुर • बम्बई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
Ankur/HPT/489-NH

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## पाकिस्तानी समाचारपत्रों में महिलाओं की हिमायत

बेनजीर भुट्टो के सत्तारूढ होने के साथ पाकिस्तान में महिलाओं के शोषण के विरोध में वहां के लोकप्रिय समाचार पत्रों ने आवाज उठानी शुरू कर दी है. कराची से निकलने वाले प्रमुख दैनिक, 'स्टार' ने हाल ही में महिलाओं को ले कर पूरे पेज का लेख छापा है. लेख में पाकिस्तानी समाज में व्याप्त दोहरे मापदंड की खुल कर आलोचना की गई है.

इस लेख में पुरुषों की बहुविवाह प्रथा का विरोध किया गया है. दुराचारिणी स्त्रियों को मार डालने की प्राचीन परंपरा की भी आलोचना की गई है. अपने लेख में अनवर पीरजादा ने लिखा है कि "परंपरा के अनुसार जिन औरतों पर बदकारी का आरोप लगाया जाता है उन्हें 'कारी' कहा जाता है. ऐसी औरतों की हत्या करने वाले अपराधी अच्छी तरह जानते हैं कि इस के लिए उन्हें फांसी पर नहीं चढ़ाया जाएगा इसलिए निरपराध औरतों को मात्र संदेह के आधार पर मार डालने में भी पति नहीं हिचकते. लेख में यह सलाह भी दी गई है कि 'कारी' करार दे कर अब तक मारी गई औरतों के लिए 'फातेहा' पढ़ा जाना चाहिए.

लेख में मांग की गई है कि पाकिस्तानी समाज में महिलाओं पर किए जा रहे अत्याचार और उन के शोषण को समाप्त करने के लिए नई सरकार को लोकतांत्रिक तरीकों की खोज करनी चाहिए. पतियों को सलाह दी गई है कि घरेलू कामकाज में अपनी बीवियों का हाथ बंटाएं.

## मृत्यु दूतिका

पश्चिम जर्मनी की तीस वर्षीया नर्स मिकेल रूडेव ने जो कुछ किया उस का उसे कोई मलाल नहीं है. हस्पताल में भरती 17 मरीजों की हत्या के आरोप में मिकेल रूडेव को गिरफ्तार कर लिया गया है. अदालत में चलाए जा रहे मुकदमे के दौरान रूडेव ने स्वीकार भी किया कि 9 मरीजों को उस ने घातक इंजैक्शन दे कर उन्हें मृत्यु की अनंत शांति प्रदान की है.

उक्त मरीजों को दिए गए इंजैक्शन ने उन के दिल की धड़कनों को बंद कर दिया. मिकेल रूडेव का कहना है कि "मैं अपने कृत्य से पूरी तरह संतुष्ट हूं. मैं ने जो कुछ भी किया वह उन के हित में सर्वथा उचित था. उन की सहायता कर के मैं शांति व सुख का अनुभव कर रही हूं." रूडेव द्वारा मारे गए अधिकतर मरीज इंटेसिव केयर यूनिट में भरती थे.

मानवता व सेवा की दृष्टि से सम्मानित समझे जाने वाले नर्स के पेशे में फ्लोरेंस नाइटिंगेल के बाद मिकेल रूडेव सब से अधिक चर्चित हो रही है. यह बात अलग है कि नाइटिंगेल की सेवाओं के बदले जहां उस के मरीजों ने उसे 'लेडी विद द लैंप' के नाम से लोकप्रिय बनाया वहीं रूडेव को पश्चिमी जर्मनी के समाचार माध्यमों ने 'एंजेल आफ डेथ' यानी 'मृत्यु दूतिका' की उपाधि दे डाली है.

दयावश हत्या या 'युथेनेसिया' का विवाद पुराना है. मृत्यु की प्रतीक्षा में पीड़ा झेल रहे असाध्य रोगी के जीवन का अंत कर के उसे शांतिपूर्ण मृत्यु प्रदान करने को वैधानिक मान्यता देने की बहस अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर चलती रही है. मिकेल रूडेव ने अपने कृत्यों द्वारा इस पुराने विवादास्पद मुद्दे को फिर से जीवित कर दिया है.

## विश्व की सब से कम उम्र की मां मारटा

गहरे काले बालों वाली गोलमटोल 9 वर्षीया मारटा अपनी नवजात बच्ची को गोद में ले कर खुशी से झूम उठी. उपस्थित लोगों से उस ने कहा, "बड़ी सुंदर है." फिर डाक्टरों के मना करने पर भी उसे अपना दूध पिलाने की कोशिश करने लगी.

प्रसव से एक दिन पहले ही उस ने नई गुड़िया खरीदी थी. पर अब जीतीजागती गुड़िया मिल जाने पर बेजान गुड़िया की किसे परवाह थी.

दक्षिण अमरीकी महाद्वीप के उत्तर पश्चिम में काफी व केले के उत्पादन के लिए प्रसिद्ध पहाड़ी देश कोलंबिया की मारटा अर्तुनडुआगा पिछले 16 दिसंबर को राजधानी बोगोटा के एक सुविधासंपन्न नर्सिंग होम में बच्ची को जन्म देने के साथ विश्व की सर्वाधिक कम उम्र की मां बन गई है. मां बनने से एक महीना पहले, 12 नवंबर को उस ने अपनी नौवीं सालगिरह मनाई थी.

*विश्व की सब से कम उम्र की मां*

9 वर्षीया मारटा ने नवजात शिशु का नाम ऐना कुसिया रखा है. जन्म के समय ऐना का वजन 2.35 किलोग्राम, लंबाई 47 सेंटी मीटर थी.

प्रसव आपरेशन द्वारा हुआ. शिशु का आकार व मारटा की उम्र को देखते हुए डाक्टरों ने सामान्य प्रसव कराना उचित नहीं समझा. वैसे आपरेशन में भी कई अड़चनें थीं. सब से बड़ी दिक्कत गर्भाशय की स्थिति को ले कर थी. गर्भाशय की बाहरी दीवार पतली व कमजोर थी. इस के अलावा उस के शरीर में खून की भी बहुत कमी थी. आपरेशन बहुत खतरनाक सिद्ध हो सकता था. पर अत्यंत कुशल शल्य क्रिया के कारण बहुत कम खून बहा.

मारटा अर्तुनडुआगा के साथ प्रकृति ने शुरू से ही मजाक किया है. कोलंबिया के 12 झोंपड़ों के एक छोटे से गांव एसीवेडो के गरीब किसान एमब्रोसियो अर्तुनडुआगा की छः संतानों में मारटा दूसरे नंबर पर व पांच भाईयों की इकलौती बहन है. सब से बड़ा भाई 12 वर्ष तथा सब से छोटा तीन वर्ष का है.

मात्र तीन वर्ष की उम्र में मारटा का मासिक चक्र शुरू हो गया था. उस के शारीरिक विकास व इस स्थिति को देख कर उस की मां ओलगा शुरू से आशंकित थी. उसे मालूम था कि कोई भी पुरुष नन्ही मारटा को आसानी से गर्भवती बना सकता है. लिहाजा ओलगा ने अपनी बेटी पर शुरू से कड़ी नजर रखना शुरू कर दिया.

पिछले वर्ष से मारटा ने स्कूल जाना शुरू किया. प्रसव के करीब 9 महीने पहले जब ओलगा ने देखा कि उस की पुत्री को मासिकधर्म नहीं हुआ तो वह आशंकित हो उठी. स्थानीय डाक्टर ने उस के संदेह की पुष्टि करते हुए बताया कि मारटा मां बनने वाली है.

मारटा को उम्र में 18 वर्ष बड़े उस के चाचा ने गर्भवती कर दिया था.

जब मारटा के मातापिता का क्रोध शांत हुआ तो उन्होंने महसूस किया कि उन की बच्ची को उन की सहायता व सहानुभूति की आवश्यकता है. डाक्टरों ने बताया था कि इतनी कम उम्र में गर्भपात का आघात जानलेवा हो सकता है. इसलिए मारटा को मानसिक रूप से सामान्य प्रसव के लिए तैयार किया गया. मातापिता के अलावा उसे गांव भर की सहानुभूति व सहायता मिली. 600 किलोमीटर दूर देश की राजधानी बोगोटा के आधुनिक नर्सिंग होम में उसे भरती कराया था.

अब मारटा नवजात शिशु के साथ अपने गांव लौट आई है.

## परदेसी बलम की चाह में

चीन की कुंआरी कन्याओं में विदेशियों से विवाह करने की ललक बढ़ रही है. इस की एक बड़ी वजह विदेश में बसने की उन की इच्छा भी है.

चीनी सुंदरियों में बढ़ रहे इस सपने की जानकारी उस समय सामने आई जब शंघाई पुलिस ने यांगकुई नामक जालसाज को गिरफ्तार किया. यांगकुई 'चाईना ब्रांच आफ इंटरनेशनल ह्यूमन कलचरल एक्सचेंज फाउंडेशन' नामक कथित वैवाहिक संस्था के माध्यम से युवतियों को विदेशियों से विवाह का प्रलोभन दे कर उन से तगड़ी फीस वसूलता था.

इस जाली विवाह संस्था में केवल अर्जी देने की फीस 100 डालर रखी गई थी. अगस्त 1988 से अक्तूबर 1988 के बीच 70 लोगों ने इस संस्था में अपना रजिस्ट्रेशन करवाया था अक्तूबर में जब यांगकुई को पुलिस ने गिरफ्तार किया तो उस समय उसे 13 कन्याओं ने परदेस में शादी के मोह में कुल 6800 डालर दे डाले थे.

## 84 साल बाद अब महिला रोटेरियन भी

रोटरी की विश्व परिषद ने पिछले 84 सालों में पहली बार रोटरी क्लब में महिलाओं को प्रवेश देने यानी उन्हें सदस्यता देने का फैसला किया है.

यह निर्णय 12 देशों के 164 क्लबों से आए 500 पुरुष सदस्यों ने पिछले दिनों सिंगापुर में रोटरी विश्व परिषद की बैठक में लिया. चार दिनों तक लगातार इस पर विधिवत विचार विमर्श हुआ. बहुमत से स्वीकार किया गया कि रोटरी के संविधान में उचित संशोधन कर इस का दरवाजा अब महिलाओं के लिए भी खोल दिया जाए. निर्णय आगामी जुलाई से लागू होगा.

विश्व के 164 देशों में फैले रोटरी परिषद के कुल 24,000 क्लबों में करीब 10 लाख सदस्य हैं. अब तक केवल अमरीका व कनाडा के रोटरी क्लब की शाखाओं में महिलाओं को सदस्य बनने की छूट मिली थी. इन देशों में यह व्यवस्था है कि रोटरी क्लब संबंधित देश के कानून के मुताबिक ही काम करेंगे. गौरतलब है कि महिलाओं को प्रवेश देने के बारे में इस के पूर्व रोटरी की बैठकों में पांच बार ऐसे प्रस्ताव लाए गए थे पर हर बार अल्पमत के कारण यह प्रयास असफल हो गया था. खैर, अब तो यही कहा जा सकता है 'देर आयद दुरुस्त आयद'

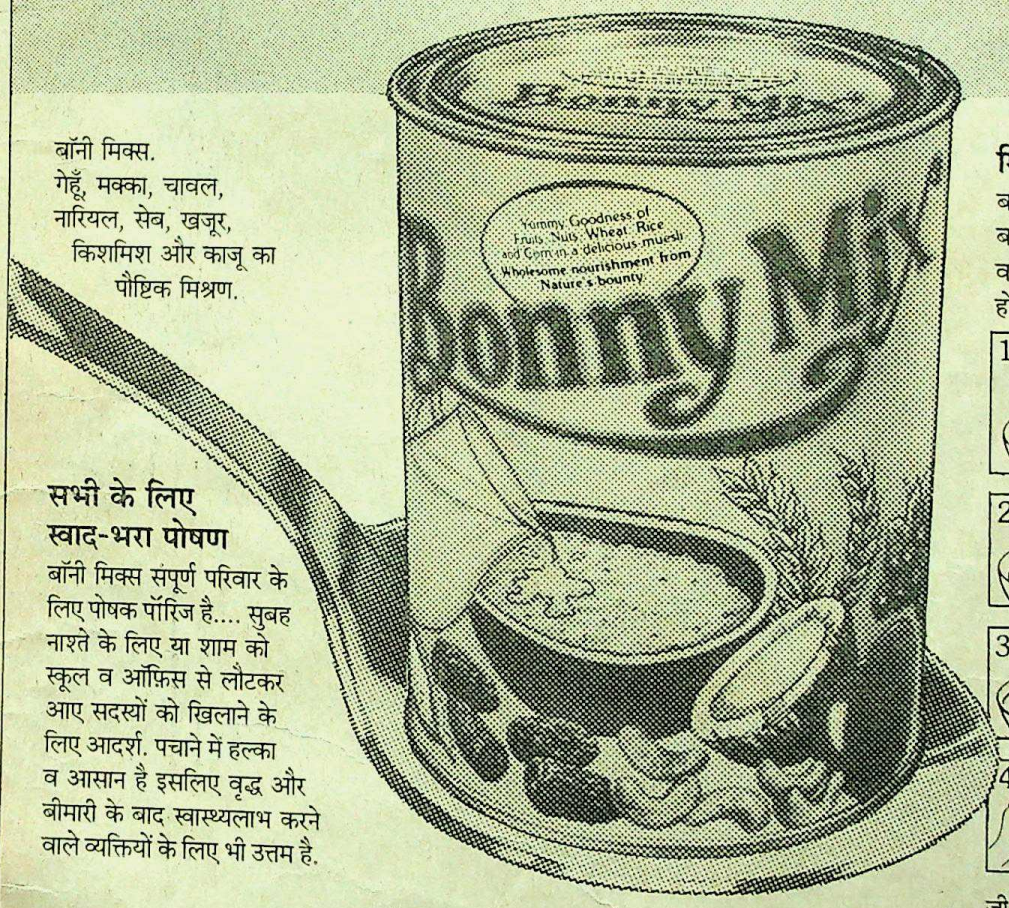


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बॉनी मिक्स®

## नया तत्काल तैयार पॉरिज.
## जो है अनाज, फल और मेवों की पौष्टिकता से भरा.



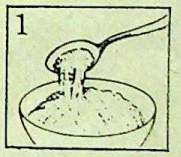

बॉनी मिक्स.
गेहूँ, मक्का, चावल,
नारियल, सेब, खजूर,
किशमिश और काजू का
पौष्टिक मिश्रण.

### सभी के लिए स्वाद-भरा पोषण

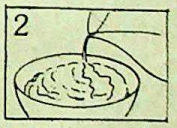
बॉनी मिक्स संपूर्ण परिवार के लिए पोषक पॉरिज है.... सुबह नाश्ते के लिए या शाम को स्कूल व ऑफ़िस से लौटकर आए सदस्यों को खिलाने के लिए आदर्श. पचाने में हल्का व आसान है इसलिए वृद्ध और बीमारी के बाद स्वास्थ्यलाभ करने वाले व्यक्तियों के लिए भी उत्तम है.

### मिनटों में तैयार

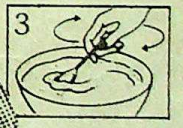
बॉनी मिक्स झटपट और आसानी से बनता है. व्यस्त गृहिणियों के लिए वरदान आपको सिर्फ़ इतना करना होगा –



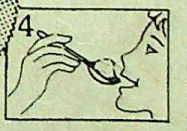

एक कटोरे में आवश्यक मात्रा में बॉनी मिक्स डालिए.




उसमें धीरे-धीरे पहले से उबाला हुआ दूध मिलाइए.




इसे धीरे से फेंटिए. लीजिए पॉरिज तैयार है.




हर चम्मच खाने के बाद आपका परिवार इसके स्वाद की तारीफ़ करेगा.

जी हाँ, अपने परिवार को स्वाद और स्वास्थ्य की दुनिया में ले जाइए.... उन्हें बॉनी मिक्स दीजिए.

## बॉनी मिक्स®
### भारत में पहली बार!

**प्रस्तुतकर्ता- ग्लिन्डिया लि.( पूर्वकालीन ग्लैक्सो )**
परिवार के लिए पौष्टिक आहार में सबसे भरोसेमंद नाम

GL/2/88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समाचार
दर्शन

**दिल जीतने वाले सांसद :** ये मिल्स एंड बून वाले सिर्फ प्रेम कहानी नहीं छापते. पिछले दिनों इन्होंने सांसदों की प्रतियोगिता भी आयोजित की. दिल जीतने की प्रतियोगिता. ब्रिटेन में सत्ताधारी दल के सांसद ह्यूगो समरसन विजेता घोषित हुए. जिन को देखते ही युवतियों के दिलों की धड़कनें तेज हो जाती हैं. ऐसे दिलफेंक सांसदद्वय नारमन टेबिट व टोनी बेन को हरा कर खिताब जीतने वाले 38 वर्षीय ह्यूगो वास्तविक जीवन में भी 25 वर्षीया रोजी का दिल जीत चुके हैं. चित्र में अपने मंगेतर ह्यूगो से लिपटती रोजी का विवाह का प्रस्ताव ह्यूगो ने घुटनों के बल बैठ कर प्राचीन योद्धाओं वाली शैली में किया और इसी अवसर के लिए 11 वर्ष पूर्व खरीदा गया आभूषण भेंट किया. ➡

◀ **जन्म चिह्न की व्यथा :** 18 माह के नाथन चैटरटन के गाल पर इतना मोटा जन्म चिह्न है कि अन्य बच्चे डर जाते हैं. यह राय उत्तरी वेल्स के टाइनी टाट स्कूल की अध्यापिकाओं की थी. पर नाथन ने धूमधाम से क्रिसमस की पार्टी की तो उस के दोस्त बिलकुल नहीं डरे. प्लास्टिक सर्जरी द्वारा उस के चेहरे की विकृति दूर करने की संभावना पर विचार हो रहा है.

◀ **कैथी का पौरुष :** 24 वर्षीया कैथी हैक्सायर का नया शौक है अमरीकी ढंग का फुटबाल खेलना. बर्कशायर, इंगलैंड में उस का अभ्यास चल रहा है. पुरुषों के काम करना उस के लिए नई बात नहीं. वह छः भाषाएं बोलती है, स्कीइंग में प्रवीण है, मोटर साइकिल चलाती है, भारोत्तोलन करती है और अंतरदेशीय वाहन चलाने की नौकरी भी कर चुकी है. उस के साथ फुटबाल खेलने वाले सभी खिलाड़ी पुरुष हैं. टीम के खिलाड़ियों के विचार में कैथी मैदान में या मैदान से बाहर किसी को भी पछाड़ सकती है.

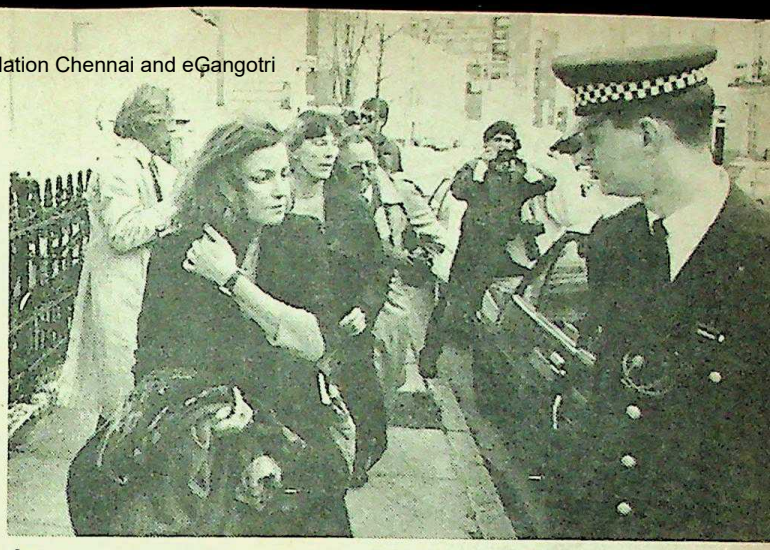
**यह हैं डेनिस (द मेनेस नहीं) थैचर :** ब्रिटिश प्रधान मंत्री मारग्रेट थैचर के पति कभीकभी सुर्खियों में आ जाते हैं. पर अकसर अपनी किसी बचकानी हरकत के कारण ही. चित्र में वह अपनी पत्नी के स्वदेशी अभियान 'ब्रिटिश सामग्री ही खरीदें' को बढ़ावा देने के लिए 'विज्ञापन शाट' दे रहे हैं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**प्यार की खातिर :** लंदन पुलिस ने लोकप्रिय गायक डेविड वान डे और उस की मंगेतर 26 वर्षीया कैरेन पर नशीली दवा कोकेन रखने के आरोप में मुकदमा कायम किया है. बदनाम रात्रि क्लब के पास हंगामा देख कर पुलिस की गाड़ी रुकी. तभी वहां खड़े गायक ने कोकेन की पुड़िया फेंकी और फिर उस की मंगेतर ने. पर प्यार की खातिर, अपने मंगेतर को बचाने के लिए कैरेन ने बयान दिया है कि दोनों पुड़िया उसी ने फेंकी थीं, वान डे के पास कोई पुड़िया नहीं थी.



**विवादास्पद पुस्तक के विवादास्पद पहलू :** भारत में पैदा हुए और अब इंगलैंड में बसे लेखक सलमान रशदी आजकल मुसलिम कट्टरपंथियों की आंखों का कांटा बने हुए हैं. उन की पुस्तक 'दी सैटानिक वर्सस' के कुछ अंशों से ख़ौखला कर ईरान के हठधर्मी शासक अयातुल्ला खुमैनी ने उन की हत्या के फरमान जारी कर दिए हैं. इंगलैंड व यूरोप के देश इसे उन के देश में लेखकों को मिली लिखने की आजादी का उल्लंघन मान रहे हैं फिर भी ईरानी आतंकवादियों के कारण सलमान आजकल कड़ी सुरक्षा में है. सलमान की पत्नी मैरियाने भी कठिनाई में है क्योंकि हर समय उस के चारों ओर पुलिस का पहरा लगा रहता है. मजेदार बात यह है कि अयातुल्ला खुमैनी स्वयं भी बंदूकधारियों की सुरक्षा में घिरे रहते हैं, ज़ब कि वह अपनेआप को खुदा का बंदा ही कहते हैं.

**ये खाने के दांत हैं या दिखाने के? :** मछली पकड़ने के शौकीन ऐलेन विगनेरान एक बार अपने नकली दांत समुद्र में खो बैठे. छः महीने बाद उसी क्षेत्र में उन्होंने एक मछली पकड़ी तो उस के पेट में उन की समूची दंतपंक्ति मौजूद थी. है न मछली बाजार वाली कहानी?

**कोई भी पिता ऐसा ही करता :** सुंदरी सारा विटक के पिता विलियम ने अपनी पुत्री को फिर से नई जिंदगी दी है. सारा के गुरदों ने काम करना बंद कर दिया था. पहले से दिल की बीमारी रहने के कारण गुरदामशीन का प्रयोग खतरनाक था. पिता ने प्रतिरोपण के लिए अपना गुरदा दिया. सारा संगीत का अध्ययन कर रही है और अभिनेत्री बनना चाहती है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# न दौड़ें, होड़ की दौड़ में

एक विवाह में ननद व भाभी की मुलाकात हो गई. ननद नीता अपनी ससुराल कानपुर से और भाभी चंदना अल्मोड़ा से विवाह में शामिल होने दिल्ली आई थीं.

शाम को जैसे ही स्वागत समारोह की तैयारियां शुरू हुईं, मेहमानों का सजनासंवरना भी शुरू हो गया. चंदना ने गुलाबी टिशू की साड़ी निकाल ली. यह उस के विवाह की साड़ी थी, कोई तीन वर्ष पुरानी. हालांकि साड़ी सहेज कर पहनी गई थी, इसलिए नई ही लगती थी किंतु नीता ने टोक ही दिया, "यह क्या भाभी, इतनी पुरानी साड़ी पहनोगी? अब तो टिशू का फैशन भी नहीं रहा. मैं ने तो अपनी दोनों टिशू की साड़ियों का जेठानी की लड़कियों को लहंगा, ओढ़नी बनवा दिया. कौन पहने पुरानी चीजें."

अपमान से चंदना का मन आहत हो गया, किंतु लिहाजवश कुछ बोल नहीं सकी. उस पूरे कार्यक्रम में जहां सभी लोग जीवन की निश्चित दिनचर्या से हट कर आपस में बतिया रहे थे, वहां चंदना एकदम खामोश हो गई थी.

उस के पति पर पारिवारिक जिम्मेदारियां तो हैं ही, वेतन भी ऐसा कुछ खास नहीं है, अतः ऐसे में चंदना पति की आय के हिसाब से घर का खर्चा चलाती है. वह नीता या उस की तरह की अन्य महिलाओं के ढंग से रहना भी चाहे तो नहीं रह सकती.

अच्छे बुरे दिन सभी के आतेजाते रहते हैं, यही जीवन का क्रम है, किंतु नीना जैसे लोग इस तथ्य को समझते नहीं हैं, परिणामतः नादानी में उन का घमंड छलक ही पड़ता है और अनजाने में ही उन से किसी का मन दुखाने की घातक भूल हो जाती है.

चंदना जैसी समझौतावादी, सीधीसादी युवती को इस से पूर्व कभी अभावग्रस्त स्थिति ने अपमानित नहीं किया था, किंतु सगी ननद के ओछे व्यवहार ने उसे दुखी ही नहीं किया, बल्कि ईर्ष्यादग्ध भी कर दिया. जिस चंदना को सासससुर और दोनों छोटे देवर कभी भी बोझ नहीं लगे थे, इस घटना के बाद से लगने लगे. काश, उस के पति घर के बड़े बेटे न होते तो ये जिम्मेदारियां भी न होतीं. तब वह इत्मीनान से नए फैशन की साड़ियां, गहने आदि खरीद सकती.

आज अगर परिवार, वह और उस के पति ही होते तो शायद उस का जीवन नीता से बेहतर होता. चंदना के मन में अब ये भावनाएं घुमड़ने लगीं और इन का दुष्प्रभाव उस के सुखी शांत जीवन पर भी पड़ा. उस में कई परिवर्तन आए, किंतु उन्हें सुखद कहा जाए ऐसा नहीं है. चंदना के भीतर हुए परिवर्तन उस के लिए और परिवार के लिए कष्टप्रद हैं.

वास्तव में कभीकभी होड़ करने की भावना दूसरे की संपन्नता देख कर पैदा नहीं होती है, बल्कि उस के द्वारा प्रकट किए गए अभिमान के कारण होती है. नीता ने जिस तरह अपनी संपन्नता के माध्यम से चंदना के अंदर हीनता जगा दी और उसे अनायास ही ईर्ष्यालु बना डाला, वह सचमुच गलत है, एक घटिया मनोवृत्ति है. इस में नीता दोषी है. चंदना सीधे और सरल स्वभाव की है. इसलिए उस का आहत होना स्वाभाविक है, किंतु सही नहीं.

संसार का हर व्यक्ति एक दूसरे जैसा नहीं होता और न ही उन की स्थितियां समान होती हैं. अतः किसी को चरम बिंदु या आदर्श बिंदु मान कर उस के जैसा ही जीवन जीना या जीने की इच्छा करना मूर्खता के सिवा कुछ नहीं है.

अधिकांशतः लोग यही मानते हैं कि होड़ की भावना सिर्फ महिलाओं में ही होती है, किंतु ऐसा नहीं है. होड़ करना, दूसरों की नकल करना, ऐसा स्वभाव पुरुषों का भी होता है, किंतु महिलाओं का प्रतिशत कुछ ज्यादा होता है.

हमारे पड़ोसी तनवीर ने अपना दो वर्ष पुराना स्कूटर बेच कर नई हीरो होंडा खरीदी है, सिर्फ इसलिए कि उन के पड़ोस में रहने वाले संजय के पास हीरो होंडा है. दुखद आश्चर्य की बात तो यह है कि तनवीर अपनी कारगुजारी को हम लोगों से कहते नहीं थकते कि किस तरह उन्हें स्कूटर बेचने में दो हजार का

**प्रगति करना बुरा नहीं, पर साधन और आमदनी सीमित हो तो महज दूसरों की देखादेखी अपने पांव चादर से ज्यादा फैलाना किसी भी स्तर पर उचित नहीं कहा जा सकता.**

नुकसान हुआ और समय पर कार्यालय से वाहन ऋण न मिल पाने के कारण उन्हें पत्नी के झुमके बेच देने पड़े. लेकिन यह गाड़ी लेनी थी, अतः ले ही ली.

बत्तीस वर्षीय तनवीर जो परिपक्व उम्र के व्यक्ति हैं, जब वह अपने पड़ोसी संजय की नकल में, नुकसान उठा सकते हैं, कष्ट उठा सकते हैं, तब फिर कहने को रह ही क्या जाता है?

भौतिक वस्तुएं सिर्फ सुविधाजनक जीवन जीने का माध्यम हो सकती हैं, सुखों का साधन हो सकती हैं, किंतु सर्वस्व नहीं हो सकतीं. यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि होड़ करने की मानसिकता ही बुरी है, फिर चाहे वह वस्तुओं

*पड़ोसन की देखादेखी अपनी वस्तुएं बढ़ाने के बजाए, हैसियत के अनुरूप ही फरमाइशें करें.*

की खरीदारी को ले कर हो या अन्य किसी मामले को. वैसा ही जीवन जीना चाहिए जैसा मन करता हो, जो उचित हो और अपनी स्थितियों से जिस का तालमेल बैठता हो.

सिर्फ इसलिए अपने बच्चे किसी महंगे स्कूल में पढ़ने नहीं भेजे जा सकते, क्योंकि नीरज के बच्चे वहां पढ़ते हैं. हो सकता है यह नीरज महोदय और कई अदद बच्चे भी वहां पढ़ा सकने की सामर्थ्य रखते हों और हमारी आर्थिक स्थिति उन के सामने कुछ भी न हो.

इस स्थिति में क्या यह उचित है कि हम उन का अनुसरण करें और अपने लिए समस्याएं खड़ी करें?

अपनी चादर देख कर पैर पसारना ही उपयुक्त है. वरना जो दिक्कतें पैदा होती हैं, वे समूची जिंदगी ही अस्तव्यस्त कर के रख देती हैं.

स्मिता नौकरीपेशा अविवाहिता है. वह हर महीने एक महंगी साड़ी खरीद सकती है. उस के पास आठ जोड़ी सैंडिल, चार जोड़ी चप्पलें और एक दरजन हैंड बैग हो सकते हैं, किंतु कतई जरूरी नहीं कि अन्य उस की हमउम्र भी उस की तरह जिंदगी जिएं. स्मिता के साथ ही काम करने वाली गृहिणी मीरा क्या ऐसा कर सकती है? घरगृहस्थी से जुड़ी, मध्यमवर्गीय मीरा अगर ऐसा करती है तो यह उस की मूर्खता ही है.

अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार व्यक्ति को प्राथमिकताएं निश्चित करनी चाहिए. अपनी प्राथमिकताएं भलीभांति पूर्ण होने के बाद भी अगर पैसा बचता है तो बेशक उसे मनचाही चीजों पर खर्च किया जा सकता है. किंतु यह उचित नहीं है कि बिजली का बिल चाहे जमा न हुआ हो और सिर्फ इसलिए मिक्सी खरीद ली जाए कि किसी पड़ोसी या रिश्तेदार ने खरीदी है.

अच्छा, अगर मामला खरीदफरोख्त तक ही रहे तो फिर भी गनीमत है, किंतु दिक्कत तो तब पैदा होती है जब पहननाओढ़ना और स्वभाव तक दूसरों के अनुरूप ढाला जाता है.

नेहा ने शराब सिगरेट पीना सिर्फ इसलिए शुरू किया कि वह अपने पति के अधिकारियों


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की पत्नियों की तरह ही रहनाजीना चाहती थी. उस ने बाकायदा इस की आदत डाली और अब वह धड़ाधड़ सिगरेट फूंकती है, शराब के जाम पर जाम लेती है.

दरअसल यह उस की ओढ़ी हुई आधुनिकता है. सिगरेट व शराब के माध्यम से नेहा अपना अस्तित्व अपने पति के दायरे में बनाए रखना चाहती है. अगर नेहा में आत्मविश्वास होता तो वह उच्चाधिकारियों की पत्नियों की नकल किए बिना ही उन में उठतीबैठती रहती, बल्कि चाहती तो वह अपने भारतीय नारी के प्रतीक व्यक्तित्व पर गर्व भी कर सकती थी, अपने सुथरे व्यक्तित्व को कहीं भी स्थापित कर सकती थी, किंतु आत्मविश्वास के अभाव में वह भी हवा के साथ बहने को मजबूर हो गई.

कभीकभी व्यर्थ की कुंठाएं और हीनभावना का अहसास भी दूसरों की होड़ करने को विवश कर देता है, जिस तरह से नेहा अपनेआप को पति के दायरे में घुलानेमिलाने की चेष्टा में अपना व्यक्तित्व, अपनी आदतें बदल बैठी, उस का कारण निश्चित ही हीनता की भावना है.

अब नेहा अपने बच्चों को कैसा आचरण सिखाएगी? समय की रफ्तार के साथ चलना तो ठीक है, किंतु हड़बड़ाहट में अंटशंट जीवन शैलियां स्वीकार लेना बिलकुल ठीक नहीं है.

रंजन ने समय के बदलाव और बदले हुए जीवन मूल्यों से तात्कालिक तौर पर प्रभावित हो कर अपनी मुसलमान छात्रा परवीन से विवाह कर लिया. अनेक अंतरजातीय विवाहों ने उसे प्रभावित किया था. वह रीतिरिवाजों तक की असमानता भुला बैठा और "तुम अपना धर्म मानना, मैं अपना" कह कर परवीन को पत्नी बना लाया. अब उस का आधुनिकता के प्रति मोह भंग हुआ है और वह जमीन पर आ गया है. सिर्फ आधुनिकता की दौड़ में, दूसरों की होड़ में दौड़ने का ही नतीजा है कि परवीन दिनरात आंसू बहाती है और रंजन खुलेआम अपने निर्णय को कोसता है.

वास्तव में न तो समय की होड़ करनी चाहिए और न ही फैशन की, क्योंकि सारी बातें सब के लिए नहीं बनी हैं. वास्तविक रूप में आधुनिक होना अलग बात है और फैशन के तौर पर उसे ओढ़ लेना दूसरी बात है.

सब का अलगअलग अस्तित्व होता है कोई किसी की होड़ कर के या नकल कर के दूसरे जैसा बन जाए, यह मुशकिल ही है, बल्कि कहना तो चाहिए कि असंभव है.

फिर क्यों ऐसी निर्मूल मानसिकता के पीछे समय और धन नष्ट किया जाए? छलांग लगा कर, अपने स्तर को भूल कर दूसरे के जीवन को जीना नुकसान का सौदा है. पत्नी को अपनी संपन्न सहेली जैसा हार चाहिए, लिहाजा वह पति को निरंतर कहती रहती है और पति शुरू में मजबूरन बाद में आदतन रिश्वतखोर बन जाता है. वह गर्व से रिश्वत लेता है और बच्चों के सामने बजाए आदर्श स्थापित करने के अपना यही रूप स्थापित करता है. इसी लिए आने वाली पीढ़ी भी सीधी ही फिसलन के रास्ते की ओर बढ़ जाती है, क्योंकि यही रास्ता उसे आसान लगता है.

होड़ करने के अनेक दुष्परिणाम हैं. अपने अंदर आत्मविश्वास की कमी, दूसरों की जिंदगी से जल्दी ही प्रभावित हो जाने की मानसिकता और हीनता की भावना दूसरे का अनुसरण करने को विवश करती है. और कई बार न चाहते हुए भी अनजाने में ही व्यक्ति होड़ की दौड़ में शामिल हो जाता है.

कई लोग किसी चौराहे पर जा कर आत्मचेतना से जाग जाते हैं और अपनी जिंदगी में वापस लौट आते हैं तो कई आजीवन इस लक्ष्यहीन दौड़ के धावक बने रहते हैं. किंतु उन के हाथ कुछ नहीं आता है, क्योंकि वे अपनी जीवन शैली छोड़ कर दूसरे की जिंदगी जीते हैं, उधार की जिंदगी. अतः नतीजा भी वैसा ही निराशाजनक निकलता है.

सचमुच होड़ करने की मनःस्थिति अच्छी नहीं है, इस प्रवृत्ति से व्यक्ति अपनेआप से, अपने जीवन और अपने क्षेत्र से धीरेधीरे दूर होता चला जाता है और दूसरों के रंगढंग अख्तियार करने लगता है, जो उस के लिए कभी भी फायदेमंद साबित नहीं होते हैं.

*– सुरभि पांडेय* ●

प्रश्न : मेरी बाईं आंख छोटी है. इसे दाईं आंख के समान करने के लिए क्या करूं?

**उत्तर : आंखों का व्यायाम नियमित रूप से करें. वैसे मेकअप भी आप की मदद कर सकता है. 'आई मेकअप' की ओर विशेष ध्यान दें. बाईं आंख पर मेकअप दाईं आंख की अपेक्षा कुछ अधिक करें. बाईं आंख पर आई लाइनर भी गहरा लगाएं. समस्या का समाधान हो जाएगा.**

●

प्रश्न : मेरी ठोड़ी पर चारछः बाल आ गए थे. मैं ने रेजर से खत्म करने चाहे, पर अब वे सख्त और लंबे आ गए हैं. क्या करना चाहिए?

**उत्तर : इन सख्त व लंबे बालों को हमेशा के लिए समाप्त करने के लिए इलेक्ट्रोलिसिस विधि का सहारा लें. कुछ समय के लिए छोटी कैंची से काट लें. परंतु फिर इन्हें हमेशा के लिए निकलवा देना ही बेहतर है.**

●

प्रश्न : नेलपालिश लगाने के दो दिन बाद ही उतरने लगती है. कुछ समय तक टिकाए रखने के लिए क्या किया जाता है? और ऐसा उपाय बताइए कि नाखून भी पीले न पड़ें.

**उत्तर : नेलपालिश जल्दी न उतरे, इस के लिए ध्यान दें कि नेलपालिश के कोट कम से कम लगाएं. जितने अधिक कोट लगाएंगे, उतनी जल्दी नेल पालिश उतरेगी. नेल पालिश लगाने के बाद पारदर्शी टाप कोट लगा लें. नाखून पीले न पड़ें, इस के लिए नेलपालिश बढ़िया कंपनी की ही लगाएं और बेहतर होगा नेल पालिश लगाने से पहले अच्छी किस्म का बेस कोट नाखूनों पर लगा लें.**

●

प्रश्न : मेरी बेटी की उम्र नौ वर्ष है. उस के होंठों के ऊपरी भाग पर बहुत बाल हैं. कोई ऐसा उपाय बताएं कि ये बाल हमेशा के लिए खत्म हो जाएं क्योंकि लड़की होने के कारण मुझे उस की बहुत चिंता है.

**उत्तर : आप की बेटी की समस्या मामूली है. इस के लिए चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं क्योंकि आजकल होंठों के ऊपरी भाग से बाल निकलवाना फैशन है. पर जब आप की बेटी कालिज जाने लगेगी, खुद थ्रेडिंग की आसान विधि या उस समय अपनाई जाने वाली अन्य विधि अपना लेगी. परंतु अभी केवल उबटन ही लगाएं. इस से कुछ फर्क पड़ेगा.**

●

प्रश्न : मैं 24 वर्षीया हूं. मेरा शरीर तो ठीक है पर गाल बहुत पिचके हुए हैं. गाल भरेभरे व सुंदर लगें, इस के लिए क्या करूं?

**उत्तर : गाल कुछ फूले लगें व चेहरे पर लालिमा आए, इस के लिए प्रतिदिन सुबह मुंह में हवा भर कर दोनों हाथों की उंगलियों से नाक व आंखें बंद करें. धीरेधीरे नाक से हवा निकालें. फिर हवा मुंह में भरें और क्रिया दोहराएं. इस प्रकार पांचसात मिनट करें. काफी लाभ होगा.**

प्रश्न : बालों की ट्रिमिंग क्या होती है? इस के क्या फायदे हैं? क्या यह उपचार घर पर किया जा सकता है?

**उत्तर : बालों की ट्रिमिंग अर्थात 'बालों के छोर एक ही स्तर (लेवल) पर काटना,' किसी की मदद से घर पर भी आसानी से किया जा सकता है. बालों की ट्रिमिंग नियमित रूप से कराते रहना चाहिए. एक तो बाल देखने में अच्छे लगते हैं, साथ ही दोमुंही बाल कट कर बढ़ने लगते हैं.**

●

प्रश्न : मेरी बेटी तीन महीने की है. उस का रंग सांवला है. सर्दी के मौसम में रंग और भी काला होता जा रहा है. बहुत कुछ किया पर फर्क नहीं पड़ा.

**उत्तर : अभी आप की बिटिया बहुत छोटी है. अभी से उसे तरहतरह के सौंदर्य उपचार देने से नुकसान भी हो सकता है. उस के रंग की चिंता न करें क्योंकि पहले एक साल तक बच्चे की त्वचा का रंग बारबार बदलता है, इसलिए सिवाय उबटन और कच्चे दूध के उसे कुछ न लगाएं.**

*–सौंदर्य विशेषज्ञा* ●

प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञाओं द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है: सौंदर्य समस्याएं, गृहशोभा, ई-3 रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली - 110055.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# खाली समय और निरर्थक बातें

**आमतौर पर यह माना जाता है कि महिलाएं बातूनी होती हैं. यह बात पूरी तरह सही नहीं तो गलत भी नहीं. आखिर क्यों बनी हैं ऐसी धारणाएं, क्या आप जानती हैं ऐसी बातों की वजह?**

मिल्क बूथ पर लाइन में लगी सीमा ने अपने से चारपांच नंबर पीछे खड़ी रमादेवी की ओर प्रश्न उछाल दिया, "क्यों बहन, रात बहू को हस्पताल ले गए थे, क्या खबर है?"

रमादेवी रोआंसी सी हो कर बोलीं, "खबर क्या होनी है. बहू ने फिर लड़की जनी है."

"लेकिन आप तो कह रही थीं कि आप के गुरु महाराज ने बहू को आशीर्वाद दिया है और बताया है कि इस बार सौ फीसदी लड़का जनमेगा."

"अरे गुरु महाराज ने तो आशीर्वाद दिया था पर अब बहू ही करमजली है तो क्या करें."

रमादेवी की बात सुन कर हंसी भी आई और दुख भी हुआ. यदि बहू को लड़का हो जाता तो सारा श्रेय गुरु महाराज को जाता, किंतु उन की भविष्यवाणी गलत साबित हुई तो बजाए उन के ढोंग पर अविश्वास करने के सारा दोष बहू के सिर मढ़ दिया.

शीला मौसी चिंतित हैं अंजू के रंगढंग देख कर. "आज अंजू फिर किसी लड़के के साथ मोटरसाइकिल पर बैठ कर गई है. हद हो गई बेशर्मी की. जानतेबूझते भी मांबाप आंखें मूंदे बैठे हैं. लड़कियों को इतनी आजादी देना भी ठीक नहीं कि वे जहांतहां लड़कों के साथ डोलती फिरें. कल को कोई ऊंचनीच हो गई तो माथा पकड़ कर बैठेंगे." मौसी पराई चिंता में घुली जा रही थी.

ऐसा थोड़े ही है कि मौसी का अपना घरपरिवार नहीं है. दोदो बेटे हैं, बहुएं हैं, पोतेपोतियां हैं. परंतु दोनों बेटे इसी शहर में अलगअलग रहते हैं. मौसी के अनुसार, "बड़ी बहू अच्छी थी पर बेटा स्वार्थी निकला. छोटा बेटा अच्छा था तो बहू तेज निकली." यानी शीला मौसी से किसी की नहीं बनी. मौसी पति के साथ अकेली रहती हैं. दो जनों की छोटी सी गृहस्थी में काम ही कितना होता है. मौसी के पास काफी वक्त है लोगों की ऊंचनीच देखने को.

इस प्रकार घरबाहर की चिंता करने वाली महिलाओं की विचार गोष्ठियां हर गलीमहल्ले में चलती रहती हैं. विषय भी बहुमुखी होते हैं. कहीं सास बहू के लिए जहर उगल रही होती है तो कहीं बहू सास की आतंकगाथा सोदाहरण सुना कर अपनी सहेलियों की सहानुभूति अर्जित कर रही होती है. किसी के रहनसहन में एकाएक परिवर्तन आ गया तो इन्हें दाल में कुछ काला नजर आने लगता है. किसी की बेटी मायके एकदो महीने रहने आ गई तो इन्हें गड़बड़ के आसार नजर आने लगते हैं. तात्पर्य यह कि अपने घर की समस्या इन से सुलझे या न सुलझे, पर ये दूसरे की घरगृहस्थी के बारे में राय देने से नहीं चूकेंगी.

वक्त की इन औरतों के पास कोई कमी नहीं होती और न ही गोष्ठी जमाने से पूर्व वे वक्तबेवक्त देखती हैं. कइयों को तो इतना रस आता है इन निरर्थक बातों में कि बच्चों की परीक्षा के दिन हों या पति के लौटने का समय वे अपना यह नितनेम नहीं तोड़तीं.

नवीन तो अपनी पत्नी नेहा की इस आदत से बहुत परेशान है. नेहा अपनी सहेलियों में कुछ अधिक ही रुचि लेती है. नवीन बता रहा था कि शाम को जब वह घर लौटता है तो प्रायः उस की कोई न कोई सहेली जमी होती है. कई बार तो दरवाजे पर ताला मिलता है, वह किसी के यहां गई होती है. यह तो अच्छा है कि नवीन के पास भी चाबी रहती है, वरना बाहर ही बैठना पड़े.

चूंकि नेहा मेरी बचपन की सहेली है, इसलिए मैं ने उस से इस विषय में बात करने की सोची. प्रत्युत्तर में उस ने बताया कि वह सारा दिन घर में पड़ेपड़े उकता जाती है. ऐसे में यदि कोई सहेली आ गई या वह उस के यहां चली गई तो इस में बुराई क्या है. मैं ने उस से कहा, "देखो नेहा पति दिन भर का थका घर लौटता है. ऐसे में पत्नी को चाहिए कि वह घर पर रहे और पति का स्वागत करे." नेहा तुनक कर बोली, "अरे, तुम भी हद करती हो. अब मैं नईनवेली तो हूं नहीं कि हर वक्त पति के गिर्द मंडराती रहूं." चाह कर भी मैं नेहा को नहीं समझा पाई कि पति को पत्नी के साहचर्य की हमेशा जरूरत होती है.

गलीमहल्ले में एकसाथ बैठ कर बेसिरपैर की हांकने की वजह मात्र यह होती है कि इन महिलाओं के पास बच्चों को स्कूल व पति को कार्यालय भेजने के बाद काफी समय होता है और वह समय ये पड़ोस में या सखीसहेली के घर गपशप कर के व्यतीत करती हैं. घर में


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सारा दिन खाली बैठेबैठे क्या बोर नहीं हो जाएंगी?

यदि ये महिलाएं व्यस्त रहना चाहें तो घर में ही कई काम निकल आएंगे. लेकिन यह तभी होगा जब वे पति पर अपनी निर्भरता कम कर दें. अकसर गृहिणियां केवल घर के कुछ निश्चित कार्यों को निबटा कर ही अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेती हैं. बच्चों के स्कूल में अभिभावक शिक्षक संघ की बैठकों में जाना, पानी या बिजली के बिल जमा करवाना, घर में किसी टूटफूट के लिए मिस्तरी आदि को बुलाना जैसें कार्य पति की कार्यसूची में आते हैं. जबकि इन्हें गृहिणी बखूबी कर सकती है.

इस के अलावा गृहिणियां अपने इस खाली समय में अपनी किसी कला को विकसित कर सकती हैं. मनोरंजन ही करना हो तो कोई अच्छी पत्रिका पढ़ सकती हैं. पति व बच्चों के साथ पिक्चर या पिकनिक का कार्यक्रम भी कभीकभार बन सकता है. इस से न तो पति और बच्चे अपने को उपेक्षित महसूस करेंगे और न ही गृहिणी स्वयं बोर होगी.

ऐसा नहीं है कि केवल घर पर रहने वाली महिलाएं ही गपबाजी करती हों. नौकरी करने वाली महिलाओं को भी बातें करने में विशेष आनंद आता है. लंच का अधिकांश समय वे गपशप करने में व्यतीत करती हैं. विषय कभी अपनी निजी समस्या, घरेलू चिंता होता है तो कभी दूसरे सहयोगियों की आलोचना. पुरुषों के साथ नौकरी करने के बावजूद वे उन्हें सहयोगी न मान कर पुरुष ही मानती हैं.

अपनी सीमाओं का ध्यान रखना अच्छी बात है लेकिन निहायत दकियानूसी हो कर किस्सेकहानियां गढ़ना गलत आदत है. उदाहरण के लिए, किसी महिला सहयोगी को घर के लिए बस नहीं मिल रही या किसी कारणवश वह घर जल्दी पहुंचना चाहती है और उसी ओर जाने वाले सहयोगी ने लिफ्ट दे दी या दफ्तर से छुट्टी के समय दोचार बार साथ जाते (चाहे बस स्टाप तक ही) देख लिया तो अवश्य उन दोनों के बीच 'कुछ' है यही कहा जाएगा.

*पति को दफ्तर व बच्चों को स्कूल भेजने के बाद काफी वक्त होता है गपशप के लिए.*

यह नहीं है कि केवल कामकाजी महिलाएं केवल लंच में ही बातें करती हों. पेट में यदि कोई बात घुमड़ रही है और लंच तक प्रतीक्षा करते नहीं बनता तो बीच में भी कोई फाइल या कागज एकदूसरे से लेने के बहाने पांचदस मिनट या जितनी देर संभव हो अपनी सहेलियों के पास जा कर मन हलका कर आती हैं.

यह भी जरूरी नहीं है कि बात करने के लिए उठ कर ही जाया जाए. बहुत बार सीट पर बैठेबैठे यह सुखद अवसर हाथ लग जाता है. आप के पास आई महिला भले ही जल्दी में हो पर हालचाल पूछने के बहाने एकआध खट्टीमीठी बात कर के मुंह का जायका तो बदला ही जा सकता है.

मतलब यह कि इस प्रकार की महिलाएं हाथ से कोई मौका व्यर्थ नहीं जाने देतीं. कुछ तो इतनी गैरजिम्मेदार होती हैं कि यदि अफसर दफ्तर में मौजूद नहीं है तो उन्हें काम से कोई सरोकार नहीं. फिर तो ये अपने विभाग के अलावा दूसरे विभाग तक जाने में भी नहीं हिचकिचातीं. यदि बातों का सिलसिला लंबा खिंच जाए और खड़ेखड़े वे थक जाएं तो पास से कोई कुरसी खिसका कर और न हुआ तो शिष्टाचार की परवाह न करते हुए मेज पर ही पसर जाती हैं.

अकसर अफसर इस प्रकार की महिलाओं से नाखुश रहते हैं. महिला होने के नाते वे कई बार उन का लिहाज कर जाते हैं. फिर भी काम तो प्रभावित होता ही है. इस के अलावा अन्य सहयोगी भी ऊपर से भले ही कुछ न कहें पर मन में तो कोसते ही हैं. इस प्रकार की अशिष्ट महिलाओं की छवि अच्छी नहीं होती. बल्कि इन के कारण अन्य महिलाओं के बारे में भी ऐसी ही धारणा बन जाती है. कुछ तो यहां तक कहने से नहीं चूकते कि महिलाएं तो दफ्तरों में होनी ही नहीं चाहिएं.

अतः ऐसी महिलाओं को चाहिए कि इस प्रकार अशिष्टता का परिचय न दें. अपने जिह्वा रस को कम से कम उड़ेलें. यह न भूलें कि वे कार्यालय काम करने के लिए आती हैं, न कि मन बहलाने.

यदि महिलाएं चाहें तो लंच के समय को भी सही ढंग से बिता सकती हैं. लंच के समय समीप के किसी पुस्तकालय में जा कर समाचारपत्र पढ़ सकती हैं. खरीदारी के लिए निकट के बाजार में जा सकती हैं. अपने संबंधियों या मित्रों से पत्रव्यवहार कर सकती हैं.

अपनी मेज को व्यवस्थित कर सकती हैं. शाम को घर लौटते समय कौनकौन सी वस्तु घर ले जानी है, इस की सूची बना सकती हैं. यही नहीं महीने का बजट भी बना सकती हैं.

इस प्रकार न केवल वे व्यस्त रहेंगी, अपितु समय के अभाव की चिंता भी दूर हो जाएगी. अन्य कार्य भी सुचारु रूप से होने लगेंगे और किसी को शिकायत का मौका नहीं मिलेगा.

—प्रेमलता ●

● अगर आप को आटा फ्रिज में दोतीन दिन के लिए रखना हो तो उस में नमक न डालें. नमक डालने से आटा जल्दी खट्टा हो जाता है. आटे को नरम रखने के लिए उस पर थोड़ी चिकनाई लगा कर बटर पेपर में लपेट कर रखें.

● फर्श पर घास या हरी सब्जी के दाग लग गए हों तो उन्हें छुड़ाने के लिए स्पिरिट का प्रयोग करें.

● बची हुई चाय की पत्तियों को पुनः थोड़े से पानी में खूब उबाल लें. फिर इसे छान कर उस पानी में थोड़ा सिरका मिला लें. अब इस पानी से अपनी ड्रैसिंगटेबल (शृंगार आईना) का आईना आदि साफ करें. आप पाएंगी कि आप के आईने को नई रंगत मिल गई है.

● सिल्क के कपड़े को घर में धोते समय, एक बालटी पानी में आधे नीबू का रस मिला कर कपड़ों को उस में दो मिनट डुबो कर रखें तो सिल्क के कपड़े और अधिक चमक उठेंगे.

● आमलेट बनाने के लिए जब अंडे का घोल बनाएं तब उस घोल में नीबू के रस की चार बूंदें डाल लें. इस से बनाते व खाते समय और बाद में बरतनों से बदबू नहीं आएगी.

● घर मे अंदर उन पौधों में, जिन्हें प्रकाश नहीं मिलता, सुहागा मिश्रित पानी डालें, पौधे मुरझाएंगे नहीं.

● पनीर को ताजा रखने के लिए उसे सिरके में भिगो कर और मलमल के कपड़े में लपेट कर रखें.

● सलाइयों की नोक खराब हो गई हो तो उस पर नेलपालिश की एक परत लगा दीजिए. इस से उन की नोक ठीक हो जाएगी और बुनाई करने में आसानी रहेगी.

● छोटी इलायची और लौंग को पीस लें. इन्हें शहद के साथ मिला कर दोतीन दिन तक खाने से मुंह के छाले पूरी तरह ठीक हो जाते हैं.

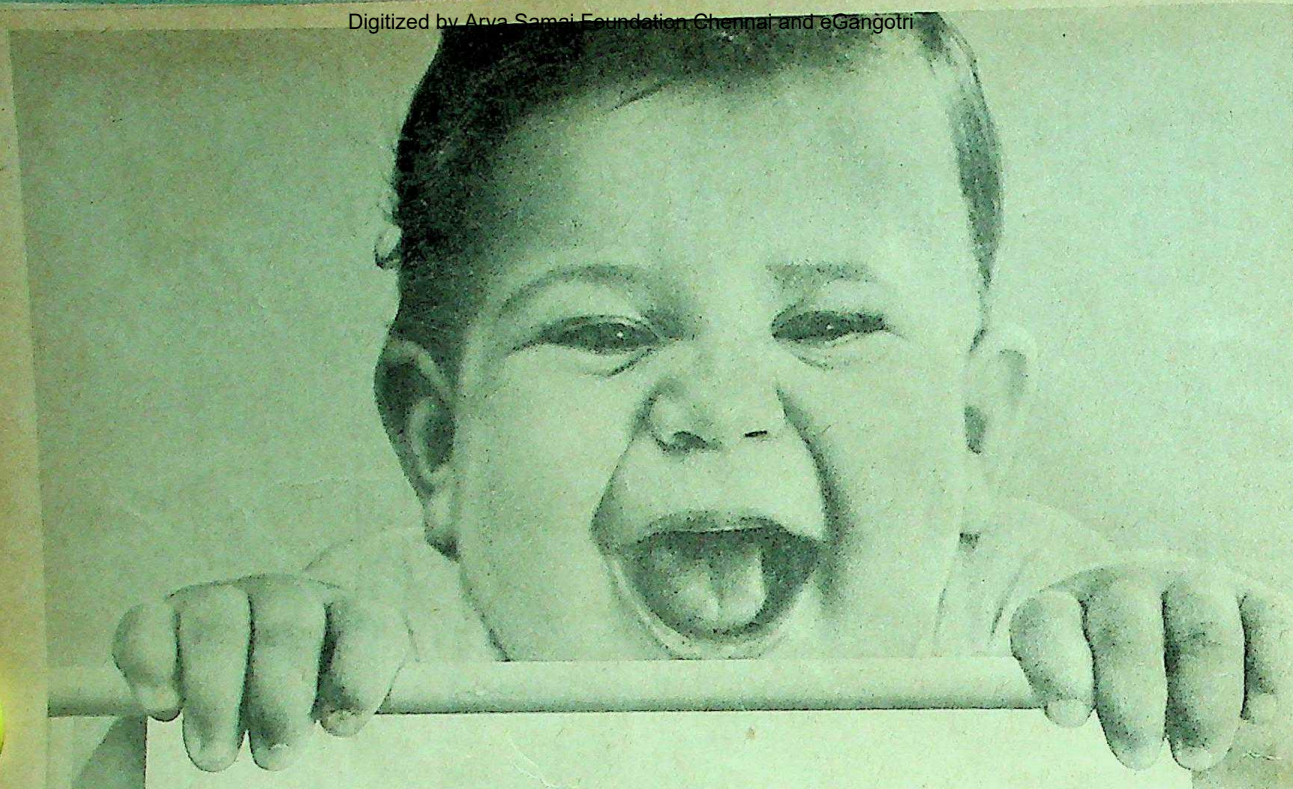
● थोड़ा सा सोडा बाइकार्ब पानी में मिला लें फिर इसे फ्रिज की बाहरी सतह पर थोड़ी देर लगा कर रखें. कुछ समय बाद गीले कपड़े से पोंछ दें. फ्रिज का पीलापन दूर हो जाएगा.

● दीवारों पर अगर कुछ समय के लिए ही पोस्टर या तसवीरें चिपकानी हों तो आप चिपकाने के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल कर सकती हैं. टूथपेस्ट से न तो दीवारों पर निशान पड़ते हैं और पोस्टर भी आसानी से उतर आते हैं.

—कविता बोस ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

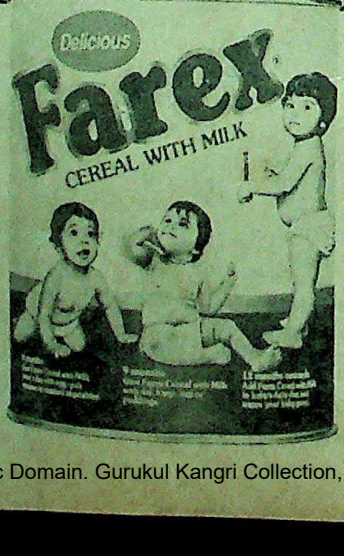


# स्वाद भी पाए. बढ़ता भी जाए... मुन्ना फ़ैरेक्स® के साथ-साथ.

| अपने शिशु का वज़न व क़द जाँचिये * | बेटा | | बेटी | |
|---|---|---|---|---|
| | वज़न | क़द | वज़न | क़द |
| उम्र ३ महीने तक | ५.२ कि.ग्रा. | ५९.१ सें.मी. | ४.९ कि.ग्रा. | ५८.४ सें.मी. |
| उम्र ६ महीने तक | ६.७ कि. ग्रा. | ६४.७ सें.मी. | ६.१ कि.ग्रा. | ६३.७ सें.मी. |
| उम्र ९ महीने तक | ७.३ कि.ग्रा. | ६८.२ सें.मी. | ६.९ कि.ग्रा. | ६७.० सें.मी. |
| उम्र १२ महीने तक | ८.४ कि.ग्रा. | ७३.९ सें.मी. | ७.८ कि.ग्रा. | ७२.५ सें.मी. |

* इंडियन काउंसिल ऑफ़ मेडिकल रिसर्च द्वारा जारी किया गया. भारतीय शिशुओं के लिए यह केवल एक औसत है. अगर आपका डॉक्टर शिशु के विकास से संतुष्ट है तो चिंता की कोई बात नहीं.

रंगीन 'बेबी केअर गाइड' पुस्तिका मुफ़्त मंगाने के लिए लिखिये : ग्लैक्सो इंडिया लि. (FPD/12), डॉ. एनी बेसंट रोड, वरली, बम्बई-४०० ०२५.




शिशु के चहुमुखी विकास और वृद्धि के लिए उसे पौष्टिकता से भरपूर आहार "फ़ैरेक्स" दीजिये.

**फ़ैरेक्स®**
**शिशु बढ़े.फूले-फले... जब फ़ैरेक्स मिले**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आवश्यक नहीं कि महंगा भोजन ही अधिक पौष्टिक हो

कुछ दिन पूर्व मुझे अपने भतीजे की देखभाल के लिए हस्पताल में रहना पड़ा. उस के पास वाले बिस्तर पर एक अत्यंत निर्धन युवक शल्य चिकित्सा के बाद स्वास्थ्य लाभ कर रहा था. उस की पत्नी सुबहशाम ढेर सारे फल जैसे अंगूर, चीकू इत्यादि ला कर उसे खिलाती (यह अलग बात है कि वह उन्हें धोती भी नहीं थी), जब कि डाक्टर उस मरीज को प्रतिदिन काले चने का सूप, खूब सारी दाल खाने को कह जाते, पर घरवालों को शायद दाल जैसी साधारण वस्तु की गुणवत्ता पर विश्वास न आता और मौसम न होने पर भी इतने महंगे अंगूर उसे खिला कर ही वे संतोष पाते. मुझे जरा भी आश्चर्य न हुआ जब उस की पत्नी ने बताया कि उन पर दिन पर दिन कितना कर्जा चढ़ता जा रहा है, जब कि

**अज्ञानतावश पौष्टिक तत्त्वों को भोजन में सम्मिलित न कर पाना एक अलग बात है, पर सही जानकारी होने के बाद भी केवल जीभ के स्वाद के कारण अपने भोजन को पौष्टिक न बनाने वालों के लिए क्या कहा जाए? थोड़ी सी सतर्कता आप को नया स्वस्थ जीवन देगी.**

हस्पताल में सब इलाज और दवाइयां मुफ्त ही मिल रही थीं.

आम लोगों के मन में यह गलत धारणा होती है कि पौष्टिक भोजन महंगा होता है या यों कहें कि महंगा भोजन ही अधिक पौष्टिक होता है. पर आहार विज्ञान की नईनई खोजों ने यह सिद्ध कर दिया है कि बहुत से सरलता से उपलब्ध और तुलनात्मक रूप से सस्ते खाद्य पदार्थों में वे सब तत्त्व विद्यमान रहते हैं, जो शारीरिक विकास के लिए आवश्यक होते हैं. यदि सही चीजों का सही प्रयोग किया जाएगा तो कम बजट में थोड़ी सी सूझबूझ और समझदारी के साथ घर के सदस्यों को पौष्टिक भोजन कराया जा सकता है.

भोजन में पौष्टिक तत्त्वों की कमी से न सिर्फ शारीरिक विकास में बाधा पड़ती है, वरन बच्चे की मानसिक प्रगति भी रुक सकती है, जिस का परिणाम उसे जीवनपर्यंत भुगतना पड़ेगा. अतः भोजन का सही चुनाव और उचित ढंग से उसे पकाने की कला, दोनों को जानना अति आवश्यक है.

सब से पहले दालों को ही लें, दालें और विशेषकर छिलके वाली दालों का महत्त्व मांसाहारी भोजन से किसी भी प्रकार कम नहीं, इसे 'निर्धन व्यक्ति का मांस' कहा गया है और यह अतिशयोक्ति नहीं, बहुत बड़ा सत्य है. दालों में प्रोटीन की मात्रा गेहूं से दोगुनी होती है, इस के अलावा इस में लौह तत्त्व, विटामिन बी और बी-2 भी प्रचुर मात्रा में होती है, इसलिए दालों को अपने भोजन का आवश्यक अंग बनाएं. चावल में प्रोटीन की मात्रा कम होती है, इसलिए सादा चावल बनाते समय उस में कोई भी छिलके वाली दाल अथवा अरहर की दाल मिला लें.

इस के अलावा बिना कुछ अतिरिक्त व्यय किए दालों को अधिक पौष्टिक बनाया जा सकता है. इस के लिए दालों को अंकुरित कीजिए.

यह काम बहुत सरल है. इस के लिए कोई भी साबूत दाल जैसे मूंग, मोठ, काले चने इत्यादि लें. उन्हें धो कर भिगो दें. छःआठ घंटे बाद पानी निकाल कर, गीले कपड़े में बांध कर बंद डब्बे में रख दें. मूंग, मोठ तो 12 घंटों में अंकुरित हो जाते हैं, जब कि काले चनों को दो दिन लग जाते हैं. अंकुरित होने के लिए गर्मियों में कम और सर्दियों में अधिक समय लगेगा.

जब देखें कि अंकुर निकल आए हैं तो एक बड़े बरतन में खुले पानी में डाल कर चारछः बार धो लें. इस से सख्त दाने नीचे रह जाएंगे. उन्हें अलग कर लें. अंकुरित दानों को, सब से अच्छा तो यही है कि यों ही खाएं अथवा अपना मनपसंद छौंक लगा कर खाएं अथवा चाटमसाला, नीबू, प्याज डाल कर चाट की तरह खाएं.

अंकुरित काले चने दरदरा कूट कर उन में

गृहशोभा (मार्च, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उबले, पिसे आलू मिला कर, कटलेट की तरह तल कर खाए जा सकते हैं. पर सब से लाभप्रद यही है कि सुबह नाश्ते में मुट्ठीभर अंकुरित काले चने अथवा अन्य कोई दाल प्रतिदिन ली जाए. पौष्टिकता में कोई भी खाद्य पदार्थ इस का मुकाबला नहीं कर सकता. अन्य गुणों के अलावा इस में विटामिन बी-2 और विटामिन सी बहुत होता है.

दालों में सब से अधिक प्रोटीन (40%) सोयाबीन में पाया जाता है. खाद्य पदार्थ में प्रोटीन की मात्रा के साथ यह भी देखना होता है कि हमारा शरीर उसे कितनी अधिक मात्रा में हजम कर सकता है. सोयाबीन इस कसौटी पर भी एकदम खरा उतरता है. जबकि मांसाहारी पदार्थों में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा होने के बावजूद हमारा शरीर उसे पूरी तरह से ग्रहण नहीं कर पाता. इस प्रकार सोयाबीन मांस से अधिक पौष्टिकता प्रदान करता है.

सोयाबीन पौष्टिक तत्त्वों की अधिकता के कारण एवं स्वाद में थोड़ा कसैलापन होने के कारण इसे अन्य पदार्थों में मिला कर लिया जाता है. चाहे तो आप इसे गेहूं के साथ (पांच किलोग्राम गेहूं में दो किलोग्राम सोयाबीन के हिसाब से) पिसवा कर ही रख लें अथवा सोयाबीन अलग से पिसवा कर, आधा सोयाबीन,आधा गेहूं का आटा मिला कर गूंध लें और रोटी बना कर खाएं.

किसी भी दाल में इसे थोड़ा सा मिला कर इस के व्यंजन बनाए जा सकते हैं. आजकल तो बाजार में इस की कई किस्म की बड़ियां उपलब्ध हैं. ये किसी भी सब्जी में डाली जा सकती हैं. इन बड़ियों को तल कर भी खाया जा सकता है.

सोयाबीन के पदार्थों को बढ़ावा देने के लिए बाजार में सोयाबीन के दूध और दही भी मिलते हैं. अपने गुणों के कारण सोयाबीन हमारे लिए अमूल्य देन है. बच्चों को और विशेषतः शाकाहारी भोजन करने वालों को तो सोयाबीन किसी न किसी रूप में अवश्य लेना चाहिए. प्रोटीन प्राप्त करने का इस से सस्ता साधन भारत में दूसरा नहीं है.

सोयाबीन के अलावा चने आदि की दाल में भी प्रोटीन बहुत होता है. सब से अच्छा तो यही है कि सब दालें बारीबारी से ली जाएं और छिलके वाली दालों पर विशेष बल दिया जाए.

यदि चावल आप का मुख्य भोजन है तो यथासंभव सेला चावल का ही प्रयोग करें. धान के साथ ही इसे उबाले जाने के कारण और भाप दिए जाने के कारण इस के सारे पौष्टिक तत्त्व इस के भीतर रह जाते हैं जब कि चावलों का मशीनों द्वारा छिलका उतारा जाता है और उन की पौष्टिकता का अधिकांश भाग उसी के साथ निकल जाता है.

इस के अलावा विटामिन 'बी' जो कि चावल का मुख्य तत्त्व होता है, पानी में घुलनशील होता है. अर्थात चावल धोते समय उस का विटामिन 'बी' बह कर बेकार चला जाता है. चावलों को धोना तो चाहिए, पर जितना जरूरत हो उतना ही धोएं, चावल धो कर भिगोते समय उन में उतना ही पानी डालें जिस में उन्हें पकाना हो. चावल उतने ही पानी में उबालें जितने को वह पूरा सोख लें. उबले चावलों से मांड निकालने का अर्थ है, चावलों की पौष्टिकता को पूरी तरह बाहर निकाल देना. चावल अथवा कोई भी दाल या सब्जी सदा ढक कर पकाएं, इस से उस के पौष्टिक तत्त्व उसी में रहेंगे.

आजकल बच्चों को डब्बाबंद खाद्य पदार्थ देना फैशन सा हो गया है. माताएं काम से बचने के लिए डब्बों पर बनी गोलमटोल शिशुओं की तसवीरों से अधिक आकर्षित होती हैं और वे अपने नन्हेमुन्ने को भी वैसा ही देखना चाहती हैं. पर सच तो यह है कि ताजा बना दलिया, सूजी की खीर, खिचड़ी आदि इन बंद डब्बों के भोजन से कई गुना अधिक स्वास्थ्यवर्धक होते हैं और बहुत सस्ते भी. यह बात दिमाग से पूरी तरह निकाल देनी चाहिए कि डब्बे वाली वस्तु महंगी होने के कारण आप के बच्चे के लिए अधिक लाभप्रद है.

*बेहतरी इसी में है कि मां अपने बच्चों को डब्बाबंद भोजन की बजाए घर में बना भोजन खुद कराए.*

इन डब्बों वाली कंपनियों के मालिक तो स्वाभाविक है, अपनी बिक्री बढ़ाने के लिए अनेक सब्जबाग दिखाएंगे ही, अपनी चीज का गुणगान करेंगे ही यह तो माताओं को देखना है कि उन के बच्चों के लिए वास्तव में कौन सी चीज अधिक स्वास्थ्यवर्धक है. इस के अतिरिक्त सरकारी दुग्ध योजनाओं द्वारा उपलब्ध दूध, क्रीम निकला होने के बावजूद दोगुने दामों पर खरीदे गए भैंस के दूध से किसी तरह घटिया नहीं, उलटे आसानी से पचने के कारण उस से बेहतर है और कीमत के हिसाब से निम्न आय वर्ग के लोगों की पहुंच के भीतर है.

कुछ लोग गाय या भैंस के दूध को हलका करने के लिए उस में पानी मिला कर छोटे बच्चों को देते हैं. वास्तव में पानी मिला दूध बच्चे को नुकसान दे सकता है, पर क्रीम निकला दूध हलका और सुपाच्य होने के कारण, पौष्टिक और लाभप्रद होता है.

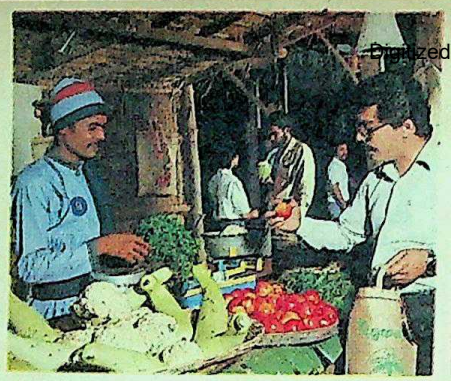
यदि ताजा सब्जियां काफी मात्रा में खाई जाएं तो फल खाना बहुत आवश्यक नहीं रह जाता. ताजा हरी सब्जियों में शरीर के विकास व गठन के लिए आवश्यक वे सभी गुण होते हैं, जो फलों से मिलते हैं. सब्जियां, कैलशियम प्राप्त करने का सब से सस्ता साधन हैं. हरे पत्तों वाली सब्जियों के पत्ते जितने अधिक गहरे रंग के होंगे, उन में पौष्टिकता उतनी ही अधिक होगी. उन में रेशा अधिक होने की वजह से वे पाचन क्रिया में भी सहायक होते हैं.

फल लिए भी जाएं तो मौसमी फल ही लें. सस्ते होने के बावजूद ये अधिक लाभप्रद एवं स्वादिष्ट होते हैं. केला सब से सस्ता होने के साथसाथ एक संपूर्ण आहार है. इस में सब गुण विद्यमान हैं. इस के प्रति 10 ग्राम अंश में 104 कैलोरी शक्ति रहती है. जो कि सिर्फ सीताफल से ही (10 ग्राम में 114 कैलोरी) कुछ कम बैठती है. पर अन्य गुणों के कारण केला उस से बेहतर है. खाने में भी आसान है. कहीं भी खड़ेखड़े खा लो. धोने काटने की जरूरत नहीं. छोटे बच्चों को जो अभी भोजन चबाना नहीं जानते हैं, एक केला नियमित रूप से चम्मच की सहायता से कटोरी में अच्छी तरह फेंट कर खिलाएं. बड़े बच्चों में प्रतिदिन कम से कम एक केला खाने की आदत डालें.

आंवला सुखा कर खाएं या ताजा विटामिन 'सी' से भरपूर होता है. अमरूद भी


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*हरी सब्जियां : स्वास्थ्यवर्धक भी और सस्ती भी.*

विटामिन 'सी' का सब से सस्ता स्रोत है मूंगफली पौष्टिकता के हिसाब से बादाम से किसी तरह कम नहीं. मुट्ठीभर मूंगफली प्रतिदिन सर्दियों में पौष्टिकता की सभी आवश्यकताएं पूरी करती है.

भोजन बनाने में थोड़ी सतर्कता बरतने से बहुत से पौष्टिक तत्त्व बिना कुछ खर्च किए प्राप्त हो सकते हैं. लोहे की कड़ाही में बनी हुई सब्जी में लौह तत्त्व अपनेआप आ जाता है, अतः जहां तक हो सके सूखी सब्जियां, काले चने, पालक इत्यादि पकाने के लिए लोहे की कड़ाही का प्रयोग करें

भोजन को बहुत देर तक और खुले बरतन में पकाने से उस के पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं. अतः बरतन को ढक कर सब्जी बनाएं. पानी भी जितना आवश्यक हो उतना ही डालें. पानी सुखाने के लिए दाल अथवा रस वाली सब्जी को खुले बरतन में देर तक उबालते रहने से ईंधन तो बरबाद होगा ही भोजन के गुण भी नष्ट हो जाएंगे.

हरी पत्ते वाली सब्जियों के साथ दूध का प्रयोग न करें. दोनों एकदूसरे की पौष्टिकता कम कर देते हैं. आटा मैदे से कई गुना अधिक लाभप्रद है. अतः यथासंभव मैदे का प्रयोग कम करें. कई चीजें जो प्रायः मैदे की ही बनाई जाती हैं, आधा मैदा आधा आटा मिला कर भी ठीक बन जाती हैं, जैसे भठूरे, पापड़ी, मट्ठी इत्यादि. डबलरोटी आटे वाली प्रयोग करें तो अच्छा है.

विटामिन 'डी' तो सूर्य की किरणों से ही मिल जाता है. बहुत छोटे बच्चों को थोड़ी देर गुनगुनी धूप में अवश्य लिटाएं. बच्चों को विशेष कर सर्दियों में, थोड़ी देर धूप में खेलने को प्रोत्साहित करें.

भोजन सदा मिलाजुला करें, जिस से सभी पौष्टिक तत्त्व शरीर को प्राप्त होते रहें. बच्चों को भी केवल एक ही प्रकार के भोजन की आदत न डालें. पशुओं से प्राप्त घी से वनस्पतियों द्वारा प्राप्त तेल अधिक लाभप्रद हैं.

हमारे देश में अपर्याप्त पोषण का कारण गरीबी के साथसाथ भोजन और उस के पौष्टिक तत्त्वों की जानकारी न होना भी है. जिस व्यक्ति के पास दो वक्त सूखी रोटी खाने का भी जुगाड़ नहीं है उसे तो दोष नहीं दिया जा सकता, पर जो लोग साधन उपलब्ध होते हुए भी अपनी रूढ़िवादी आदतों के कारण, परिवर्तन न कर सकने के स्वभाववश केवल जीभ के स्वाद के लिए ही खाते हैं और अपने शरीर को बीमारियों का स्थायी घर बना लेते हैं, वे अवश्य ही दोषी हैं. उन के रोगों का कारण कम भोजन नहीं वरन ढंग से न किया गया भोजन है.

गृहिणी की भूमिका एक द्वाररक्षक की सी होती है. आम तौर पर वही निर्णय करती है कि कौन सा भोजन सदस्यों तक पहुंचेगा, कौन सा नहीं.

यह बहुत ही महत्त्वपूर्ण भूमिका है, क्योंकि इसी पर घर के सदस्यों का एवं अंततः देश के नागरिकों का शारीरिक एवं मानसिक विकास निर्भर करता है.

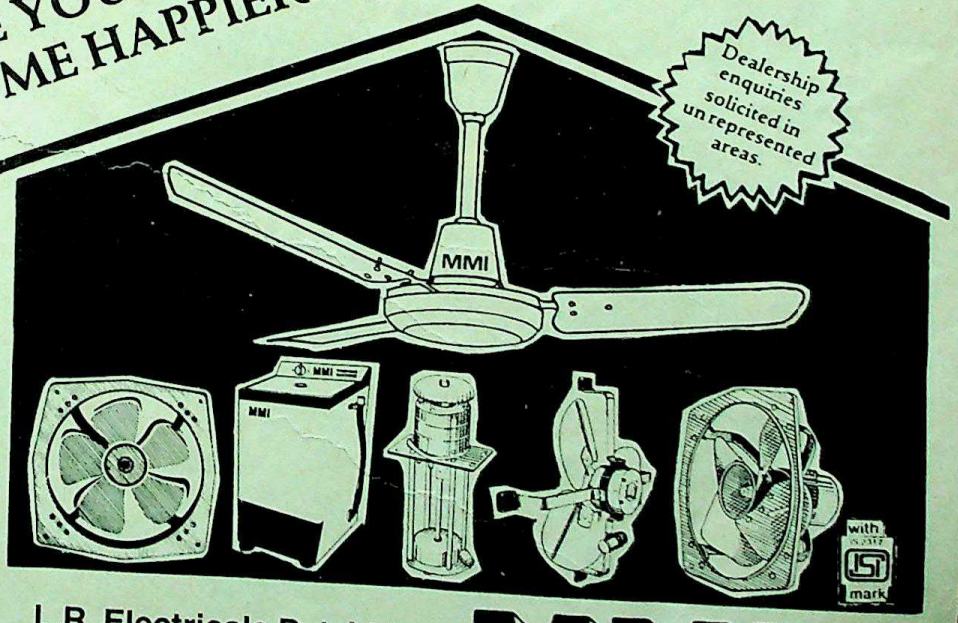
इस के साथ ही एक अति महत्त्वपूर्ण बात और है. पढ़ीलिखी महिलाओं ने तो इधरउधर से जानकारी प्राप्त कर के पत्रपत्रिकाओं से पढ़ कर, अपनी बुद्धि का इस्तेमाल कर के यथासंभव परिवर्तन कर लिया, पर आप के आसपास मजदूर वर्ग की स्त्रियां, जैसे आप के घर काम करने वाली महरी, जिन्हें ये साधन उपलब्ध नहीं हैं, ऐसी बातों को एक बार में आसानी से समझ भी नहीं पातीं. आप का यह कर्तव्य है कि आप उन्हें अच्छी तरह समझा कर, भोजन के पौष्टिक तत्त्वों और उन के स्रोतों के बारे में समझाती रहें. यह बहुत आवश्यक है, क्योंकि उन्हें ही अति सीमित साधनों से पौष्टिकता प्राप्त करने की अधिक आवश्यकता है.

*—उषा वधवा*


MAKE YOUR HAPPY HOME HAPPIER!

With the MMI range of products.

The MMI modern range of appliances is something we guarantee you'll be very happy with. Products that meet the highest standards of quality. With smooth, trouble-free performance. For years together. At very affordable prices.




L.R. Electricals Pvt. Ltd.
1822 A/4, Bhagirath Palace
Delhi-110 006 Phone: 234282
2510973, 2510996

MMI

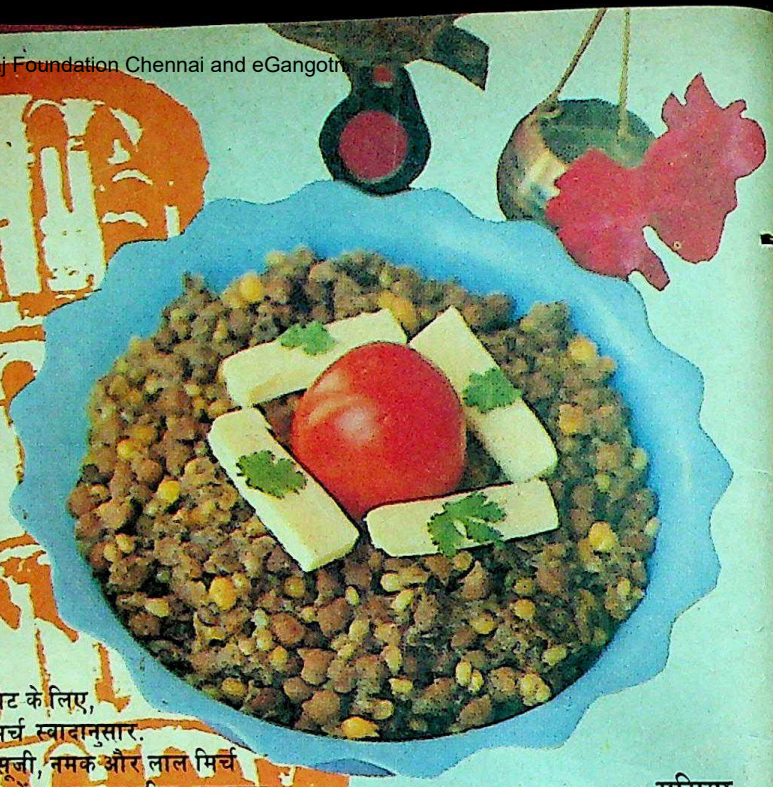
For happier homes!

जहां हमारे डीलरशिप नहीं हैं उन क्षेत्रों में डीलरशिप के आवेदन आमंत्रित हैं


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इटेलियन



## सूसिया

सामग्री : 1 प्याला मक्के के दाने, 1 प्याला काले चने, 1 प्याला साबुत मसूर, 1 प्याला गेहूं, 100 ग्राम मक्खन, नमक व मिर्च स्वादानुसार, टमाटर सजावट के लिए.

विधि : साबुत अनाजों को साफ कर के रातभर अलगअलग भिगो दें. सुबह पानी निथार दें और उबलते पानी में डाल कर सब को एकसाथ पकाएं. ध्यान रहे कि उबालते समय पानी चौगुना हो. धीमीधीमी आंच पर करीब 10-12 घंटे उबलने दें. बीचबीच में हिलाएं और आवश्यकतानुसार पानी डालती रहें. जब सभी अनाज मुलायम हो कर घुल जाएं तो आधा मक्खन,नमक और मिर्च डाल कर 15-20 मिनट और पकाएं. डोंगे में पलटें. बचे मक्खन और टमाटर से सजा कर पेश करें.

धीमीधीमी आंच पर पकने से अधिक सौंधापन आएगा, पर इसे कुकर में भी पकाया जा सकता है.

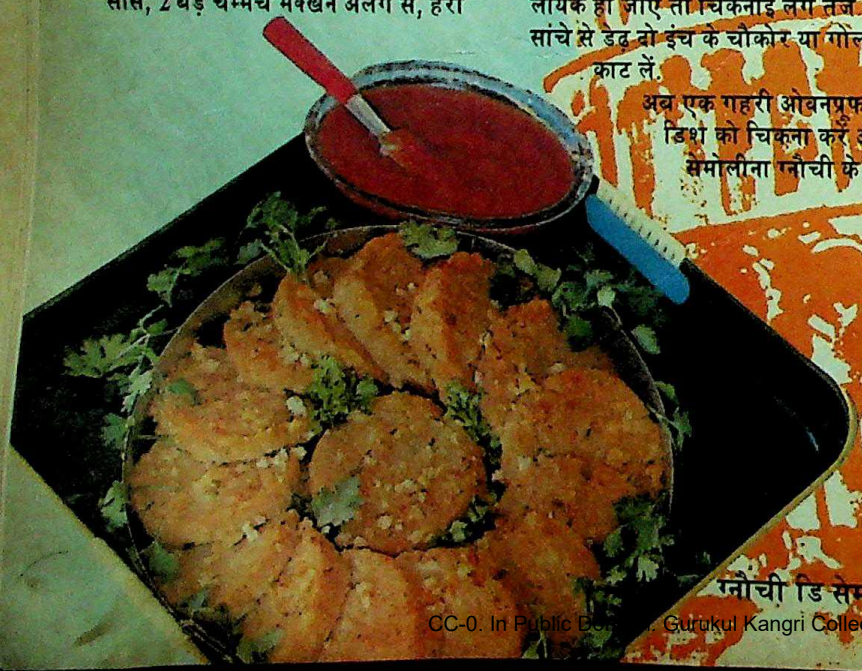
## ग्नौची डि सेमोलीना

सामग्री : 1½ प्याला सेमोलीना (सूजी), 4 प्याले दूध, ½ प्याला मक्खन, ¾ प्याला कसा हुआ चीज, ¼ छोटा चम्मच जायफल पाउडर, 1 छोटा चम्मच अदरक पेस्ट, 1-2 बारीक कटी हरी मिर्चें, 2 बड़े चम्मच कुकिंग सास, 2 बड़े चम्मच मक्खन अलग से, हरी धनिया सजावट के लिए, नमक तथा मिर्च स्वादानुसार.

विधि : सूजी, नमक और लाल मिर्च मिला कर रख लें. ½ प्याला चीज, जायफल पाउडर और कुकिंग सास भी मिला कर रख लें.

अब कड़ाही में दूध और मक्खन मिला कर गरम करें. धीरेधीरे कर के सूजी डालती जाएं और बराबर हिलाते हुए पूरी सूजी डाल दें. अब चीज मिश्रण भी अच्छी तरह मिला दें. सारा मिश्रण बराबर हिलाती रहें, जिस से तली में न चिपकने पाए. यदि दूध कम लगे तो थोड़ा और डाल कर हिलाएं. इस में अदरक और हरी मिर्च भी मिला दें. जब मिश्रण काफी गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार कर, चिकनाई लगी गहरी, समतल डिश में फैला कर एकसार जमा दें. जमाया हुआ मिश्रण करीब आधा इंच मोटा अवश्य हो. जब मिश्रण ठंडा हो कर जम जाए और काटने लायक हो जाए तो चिकनाई लगे तेज चाकू या सांचे से डेढ़ दो इंच के चौकोर या गोल टुकड़े काट लें.

अब एक गहरी ओवनप्रूफ डिश को चिकना करें और सेमोलीना ग्नौची के टुकड़ों को आधा कर के एक के ऊपर एक रखते हुए गोल आकार में जमा दें. बचे हुए पनीर को ऊपर से बुरक दें. थोड़ीथोड़ी दूरी पर मक्खन के कटे टुकड़े रख कर पहले से गरम ओवन में करीब 25-30 मिनट या ऊपरी पर्त सुनहरी होने तक सेंक लें. परोसने से पहले ग्नौची डि सेमोलीना को हरे धनिए से सजाएं और टमाटर सास के साथ परोसें.



ग्नौची डि सेमोलीना

सूसिया

## एरानसिनी

सामग्री : ऊपरी भाग के लिए : 500 ग्राम चावल, 50 ग्राम मक्खन, ½ प्याला गाढ़ा दही, 100 ग्राम चीज या पनीर, ½ प्याला मैदा, नमक और मिर्च स्वादानुसार.

भरने के मसाले के लिए : 200 ग्राम हरी मटर के दाने, 100 ग्राम ताजा मक्का के दाने, 100 ग्राम खुंबी (मशरूम), 1-2 हरा प्याज, 2 टमाटर, ¼ प्याला पिसी हरी धनिया, 3 बड़े चम्मच जैतून का तेल, नमक व मिर्च स्वादानुसार, 200 ग्राम मैदा या चावल का आटा, तलने के लिए तेल या घी.

विधि : चावलों को धो कर आधा घंटा भिगो दें. फिर नमक मिले पानी में मुलायम होने तक पकाएं. अतिरिक्त पानी निकाल कर चावलों को ठंडा करें. अब कसे हुए चीज, मक्खन, मैदा, दही, नमक, मिर्च तथा उबले चावल सब अच्छी तरह मिला कर रख लें.

मक्का के दानों को दरदरा पीस लें. टमाटर, प्याज तथा खुंबी के छोटेछोटे टुकड़े काट लें.

अब कड़ाही में जैतून का तेल गरम करें. इस में प्याज, मक्का के पिसे दाने, मटर तथा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरी धनिया आदि डाल कर भूनें. जब मसाला हो जाए तो टमाटर और खुंबी डाल कर भूनें. नमक व मिर्च मिलाएं और जब मिश्रण मुलायम और गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार लें.

हाथों को पानी से गीला करें. एक हाथ की हथेली में चावल का मिश्रण फैलाएं. बीच में करीब एक बड़ा चम्मच भरने का मसाला रखें. फिर ऊपर से थोड़े से चावल रख कर गोल संतरे के बराबर का गोला बना लें. इसी तरह, सारे चावल के मिश्रण और मसाले के गोले बना कर रख लें.

अब चावल के आटे या मैदे में एक बड़ा चम्मच तेल तथा नमक मिला कर पानी से पतला घोल तैयार कर लें. कड़ाही में इतना तेल गरम करें कि तैयार गोले एरानसिनी डूब जाएं. प्रत्येक एरानसिनी को घोल में डुबोएं और गरम तेल में उलटपलट कर सुनहरा तल लें. बीच में से काट कर टमाटर सास के साथ परोसें.

## वेजीटेबल नीरोफोई

सामग्री : 1 प्याला मैदा, 2 चम्मच मक्खन, ½ चम्मच नमक, 1 किलो पालक, 2 बड़े प्याज.

सास के लिए : 4 बड़े चम्मच मैदा, 4 बड़े चम्मच मक्खन, 3 प्याले दूध, 1 चम्मच नमक, ½ चम्मच काली मिर्च (पिसी हुई), 100 ग्राम चीज.

विधि : मैदे में नमक मिला कर छान लें. मक्खन मिला कर ठंडे पानी से पूरी के आटे की तरह गूंध कर आधे घंटे के लिए ढक कर रख दें.

पालक साफ कर के उबाल लें. पानी में से निचोड़ कर पीस लें. प्याज बारीक काट कर, हलका भून लें. फिर उबला पालक डाल कर गाढ़ा होने तक पका लें. नमक डाल दें.

सास : भारी तले के बरतन में मक्खन डाल कर पिघला लें. उस में मैदा डाल कर थोड़ा सा चला लें. तुरंत दूध छोड़ दें. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिला लें. गाढ़ा होने तक सास पका लें. 50 ग्राम चीज घिस कर सास में मिला दें.

एक पतीले में पानी उबालें एक चम्मच नमक तथा एक चम्मच तेल डालें. मैदे की छोटीछोटी पूरियां बना कर उबलते पानी में डालती जाएं. एक मिनट पकाने के बाद निकाल कर थाली में रखती जाएं.

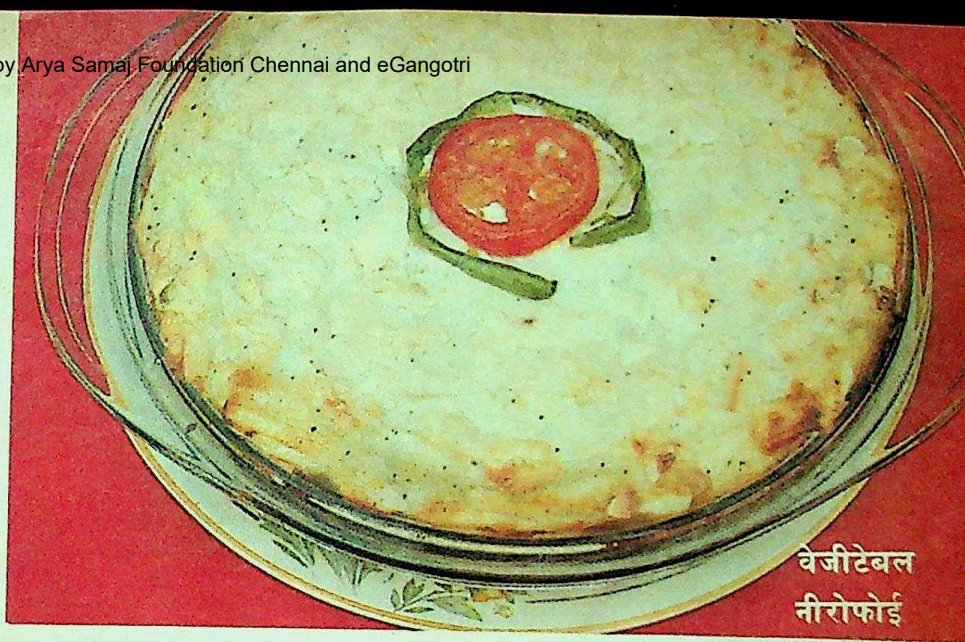
प्रत्येक पूरी में पालक का मिश्रण भर कर रोल का आकार दे दें.

बेकिंग डिश को अंदर से चिकना करें. उस में पालक के रोल सजा कर रखें और ऊपर से तैयार सास की तह लगा दें.

बाकी बचा 50 ग्राम चीज, कद्दूकस कर के छिड़क दें और ओवन में 20-25 मिनट या सुनहरा होने तक सेंकें.

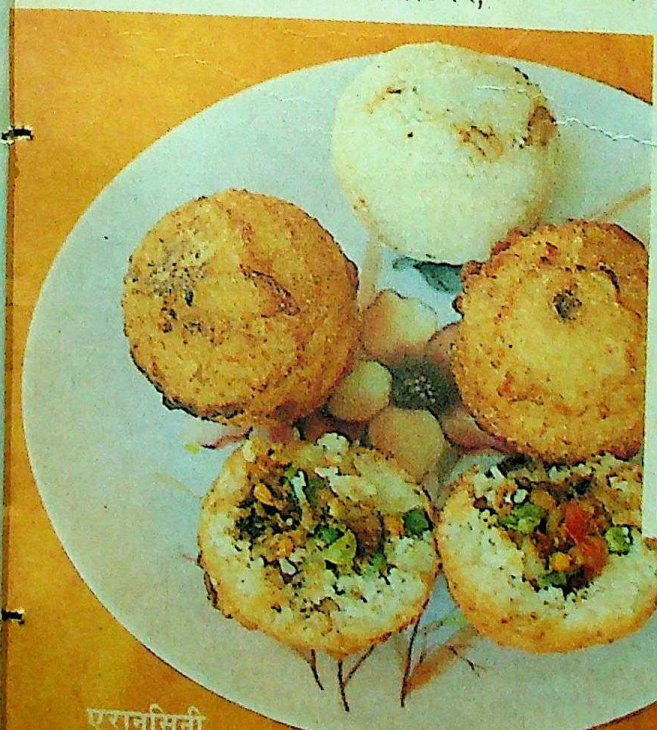
## वरमिसेली एटरअटी

सामग्री : 400 ग्राम वरमिसेली (बारीक



वेजीटेबल नीरोफोई

वरमिसेली एटरअटी



एरानसिनी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेवइयां), 100 ग्राम मक्खन, 100 ग्राम बिटर चाकलेट ब्रिक, 1 प्याला अखरोट, काजू, पिस्ते आदि के टुकड़े, नमक या चीनी स्वादानुसार, कैंडी और अखरोट के बड़े टुकड़े सजावट के लिए.

विधि : नमक मिले उबलते पानी में वरमिसेली (बारीक सेवइयां) डाल कर मुलायम होने तक पकाएं. छलनी में छान कर पानी निकाल दें और वरमिसेली को ठंडे पानी से धो कर निथार दें. कड़ाही में मक्खन गरम करें. इस में वरमिसेली, नमक या चीनी, कटे काजू, अखरोट, पिस्ते आदि मिला दें. सर्विंग प्लेट में पलटें. थोड़े से काजू, अखरोट, पिस्ते और कैंडी डाल कर सजावट करें. कसी हुई चाकलेट बुरक कर पेश करें.

## बींस मैकरोनी औ ग्रेटिन

सामग्री : 1 प्याला मैकरोनी, 2-3 बड़े टमाटर, 2 बड़े चम्मच मक्खन, 2 बड़े प्याज, 3-4 कली लहसुन, 2 शिमला मिर्चें, 1 चम्मच नमक, 1 चम्मच पिसी लाल मिर्च, 1 डब्बा बेक्ड बीन, 100 ग्राम चीज.

विधि : एक बड़े बरतन में एक लीटर पानी में एक चम्मच नमक तथा एक चम्मच तेल डाल कर उबाल लें. उस में मैकरोनी डाल कर 10 मिनट तक उबालें.

छलनी में पलट कर, ठंडे पानी के नीचे रखें. इस से मैकरोनी आपस में चिपकेगी नहीं.

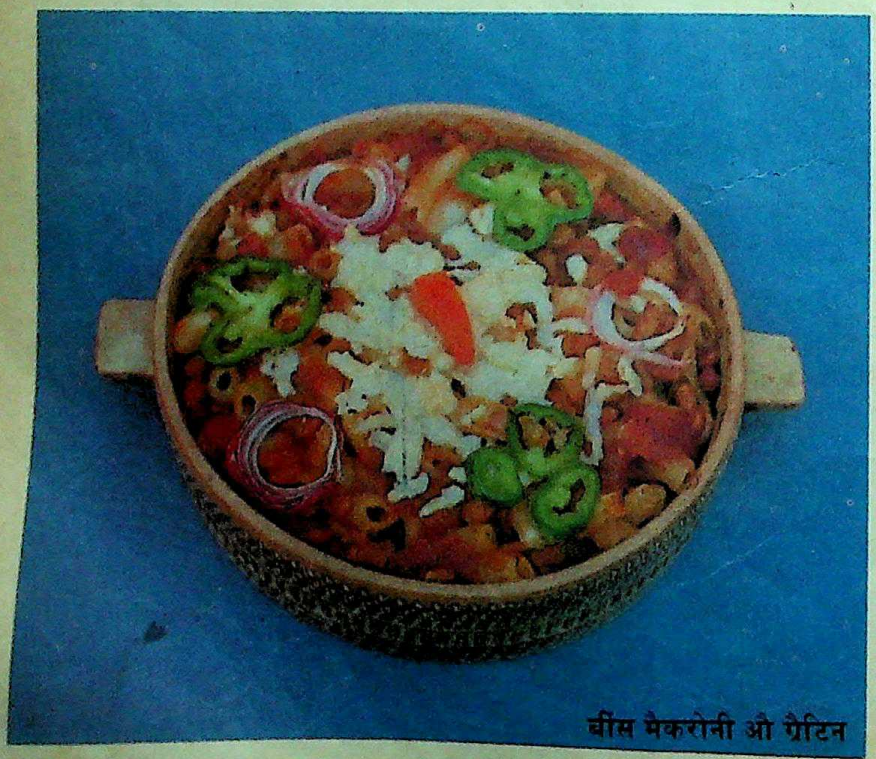
टमाटरों को उबलते पानी में डाल कर निकाल लें. छिलका उतार कर काट लें.

फ्राइंगपैन में मक्खन डाल कर गरम करें. इस में कटा हुआ प्याज डाल कर, हलकाहलका तल लें. शिमला मिर्चें भी काट कर हलकी सी तल लें. लहसुन पीस कर तथा टमाटर काट कर डालें. नमक तथा मिर्च पाउडर डाल कर कुछ देर पकाएं.

अब इस में उबली मैकरोनी तथा बेक्ड बीन डाल कर अच्छी तरह मिला लें.

बेकिंग डिश को अंदर से चिकना कर उस में मैकरोनी वाला मिश्रण डाल दें. अगर मिश्रण सूखा लगे तो उस में थोड़ी टमाटर सास मिला लें. ऊपर से प्याज तथा शिमला मिर्च से सजा दें.

चीज कद्दूकस कर के बुरक दें तथा ओवन में 20 मिनट तक पकने के लिए रख दें. फिर गरमागरम परोसें.



बींस मैकरोनी औ ग्रेटिन

इतालवी कैनेलोनी

## इतालवी कैनेलोनी

सामग्री : 2 प्याले मैदा, 2 बड़े चम्मच घी, 100 ग्राम उबले आलू, 100 ग्राम उबले मटर, 100 ग्राम उबली गाजर, 100 ग्राम पनीर, अंदाज से काली मिर्च, हरी मिर्च, हरी धनिया, नमक व मक्खन, 1 बड़ा टमाटर 1 प्याला उबली मैकरोनी, 3 चम्मच टमाटर सास, 2 चम्मच सफेद सास.

विधि : मैदे में नमक व दो बड़े चम्मच घी मिला कर मसलें. फिर बर्फ का ठंडा पानी मिला कर गूंध लें. फ्रिज में या गीले कपड़े में लपेट कर घंटा भर रख दें. फिर दोबारा फेंट कर उस की बराबरबराबर की 20 गोलियां बना लें.

भराव के लिए आलू उबाल कर छील लें व कुचल लें. गाजर कद्दूकस कर लें. मटर उबाल लें. कटे हुए प्याज, हरी मिर्च, हरी धनिया, नमक, काली मिर्च मिला दें. अंत में उबली मैकरोनी मिला कर टमाटर सास भी मिला लें.

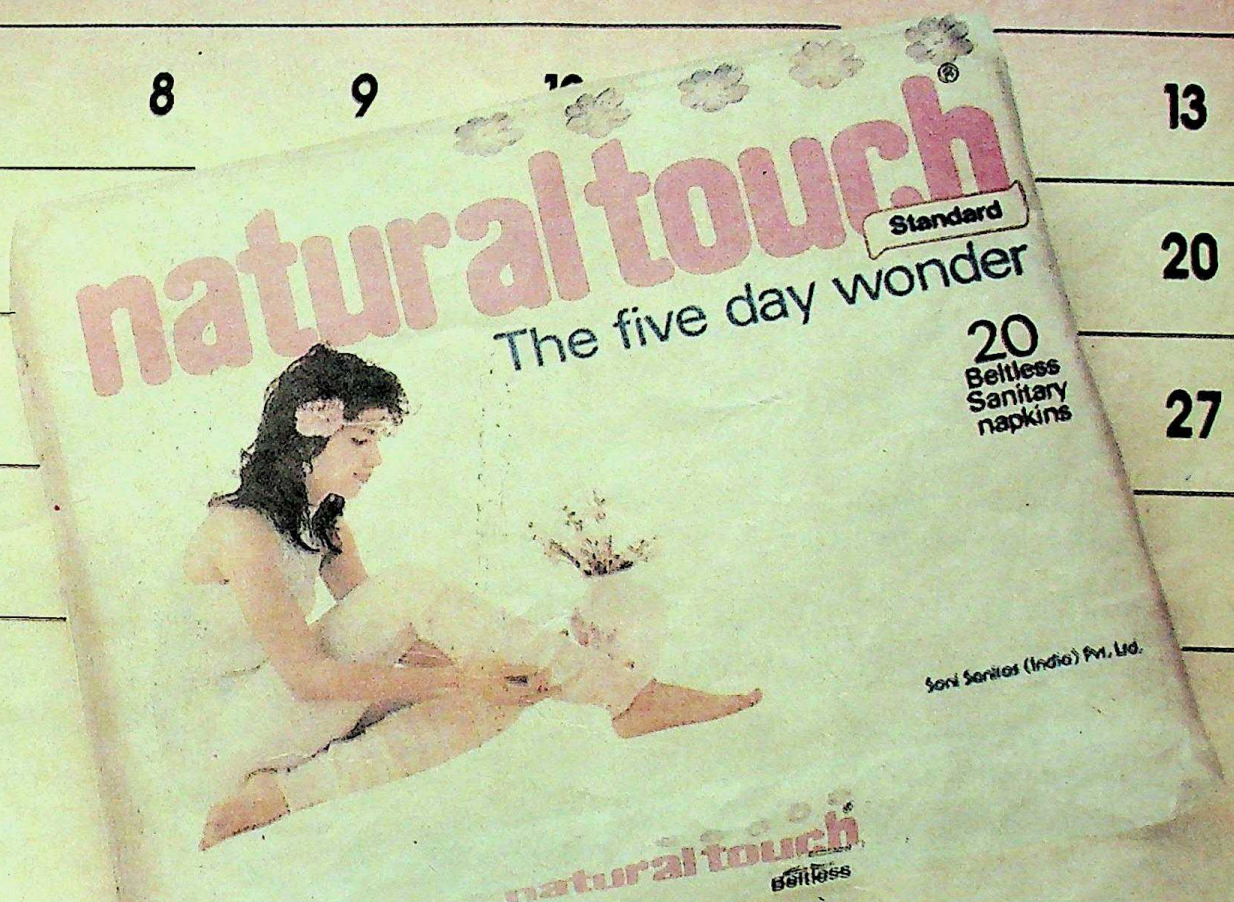
कड़ाही में पानी उबालें. मैदे की पूरियां बेल कर एकएक कर के उबलते पानी में छोड़ दें. पूरी पहले डूबेगी, फिर पकने पर तैरने लगेगी. तब निकाल कर चिकनी प्लेट में फैला दें. इस पर भरने की सामग्री रखें. पूरी को गोलगोल लपेट कर दोनों सिरों को चपटा कर के तिनके से बंद कर दें. मक्खन लगी बेकिंग ट्रे पर इन गोल की गई पूरियों (कैनेलोनी) को रख कर इन पर सफेद सास छिड़क दें. फिर उन पर कसा हुआ पनीर और कटी हुई हरी धनिया भी छिड़क दें. इस पर मक्खन से रेखाएं बना कर कैनेलोनी को ओवन में 20 मिनट तक बेक कर लें. बस इतावली कैनेलोनी तैयार हैं. किसी भी सास या चटनी के साथ गरमगरम पेश करें.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# वो पांच दिन, नहीं इसके बिन




## नैचुरल टच

बेल्ट रहित सेनिटरी नैपकिन

स्टैण्डर्ड 10 व सुप्रीम 10 के पैक में भी उपलब्ध।

चलो, अब ये उलझन भी खत्म हुई कि उन पांच दिनों के लिए आख़िर कौन सा सेनिटरी नैपकिन काम में लाएं।

नैचुरल टच स्वीडन से लाई गई आधुनिकतम कम्प्यूटराइज़्ड मशीनों द्वारा तैयार किया गया है। जिससे आपको भरपूर आराम और सुरक्षा मिलेगी।

स्वीडन के डैम्बी विश्वभर में महिलाओं के हाइजीन प्रोडक्ट्स बनाने के लिए प्रसिद्ध है। ज़्यादा से ज़्यादा युवतियों और महिलाओं को उन पर भरोसा है। इन्ही के तकनीकी सहयोग से नैचुरल टच आप तक पहुँचा है। आप भी जब एक बार नैचुरल टच इस्तेमाल करेंगी तो हमेशा इसे ही अपनाएगीं।

नैचुरल टच बेल्ट रहित सेनिटरी नैपकिन
सुरक्षा और आराम हर पल हर छिन

**सोनी सेनिटास (इंडिया) प्रा. लिमिटेड**

1306, प्रगति टावर 26, राजेन्द्र प्लेस नई दिल्ली- 110 008

EYE CATCHERS/SS/2 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# भारतीय हैण्डलूम
## कल्पना के उस पार का संसार

सभी स्टेट हैण्डलूम एम्पोरियम में उपलब्ध

राजस्थान के रेगिस्तान. दूर-दूर तक फैले, धूप में तपते रेतीले टीले और कहीं-कहीं पर इक्की-दुक्की झाड़ियां या कंटीली नागफनियां. इन्हीं से होता है आभास रंगों के अस्तित्व का. प्रकृति का यह अन्याय मानो बुनकरों से देखा न जाय. सो छेड़ते हैं करघे पर वे इंद्रधनुषी तान तो उमड़ उठता है मनोहारी रंगों का राग जैसे बांधनी, घाराचोला, लहरिया. उत्तर से ज्यों-ज्यों दक्षिण की ओर पड़ता है वास्ता तो हरा-भरा नज़र आता है रास्ता... जहाँ रंगों में होती है खामोशी की आभा... सौम्यता और शीतलता की छटा.

ऐसी विविधता भरा हमारा यह विशाल भारत ऐसी अनूठी कलात्मक दृश्यावली उभारता है जिसके आगे 20वीं सदी का आधुनिकतम डिज़ाइन स्टुडियो भी फीका नज़र आता है।

क्योंकि हैण्डलूम वस्त्रों की अनूठी कलात्मकता की रूह में होती है उसी मिट्टी की महक जिसमें वे आकार लेते हैं... उन पौराणिक कथाओं और लोकगीतों की झलक जिसमें वे खिलते हैं; फूलते-फलते हैं. रंगों, चित्रों, बुनावटों और भावों की अलबेली छटाओं का यह कलात्मक मिलन कहलाता है हैण्डलूम. जो आईना है आपकी रूचि-अभिरूचि का. जिसमें झलकता है आपका ख़ास अंदाज़. तब भला जीवंत-काव्य-कला के अनूठे सौन्दर्य के होते, ऐसे-वैसे वस्त्र क्यों अपनाना?

## यहीं वह कला मंदिर है जहाँ खिल उठते हैं इंद्रधनुषी रंग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# खुंबी की खेती कीजिए अपने घर में

आप ने खुंबी (मशरूम) के व्यंजनों के बारे में अकसर पढ़ा होगा. कभीकभी ऐसे व्यंजन बनाए और खाए भी होंगे. वाकई ये बहुत ही स्वादिष्ट और पौष्टिक होते हैं. क्या आप ने कभी सोचा है कि खुंब हैं क्या और ये कैसे उगते हैं?

खुंब वनस्पति नहीं हैं और न ही किसी तरह के जीव हैं. वास्तव में ये एक प्रकार के फफूंद हैं. वैज्ञानिकों ने अब तक करीब 50 हजार प्रकार के फफूंद पहचाने हैं. आज भी 2 लाख से अधिक प्रकार के ऐसे फफूंद हैं, जिन की पहचान अभी की जानी है. ये बर्फीली पहाड़ियों की चोटियों से ले कर तपते रेगिस्तान तक हर जगह पर मौजूद हैं. इन की इतनी अधिकता है कि बगीचे की एक छोटी चम्मच मिट्टी में पांच से 20 लाख तक पृथकपृथक फफूंद होते हैं. जिन फफूंद को हम खाते हैं उन्हें खुंबी कहते हैं.

प्राचीन काल में रोम और यूनान में खुंबी का बहुत ही उच्च स्थान था. और कीमत तो इतनी कि सिर्फ राजामहाराजा ही खा पाते थे. 18वीं शताब्दी में फ्रांस में अंधेरी गुफाओं में खुंब उगाए जाने लगे. लेकिन आज तो कोई भी गृहिणी अपने घर में खुंब सरलता से उगा सकती है. आइए, आप को खुंब की खेती की पूरी विधि बताएं.

**न जमीन का झंझट न ज्यादा मेहनत, बस एक बार खुंबी के शुद्ध बीजों को मंगवा लें और घर बैठे ही उन्हें तोड़ कर पका कर आनंद लें नएनए व्यंजनों का.**

वास्तव में खुंब के लिए खेती शब्द का उपयोग गलत है, पर हर कहीं यही शब्द उपयोग किया जाता है. शायद उपजाना शब्द अधिक उपयुक्त है, क्योंकि इन्हें उगाने के लिए न तो मिट्टी चाहिए और न ही जमीन.

इस के लिए आप को सब से पहले छः बोतलें शुद्ध बीज चाहिए. आप इन्हें प्लांट पैथोलाजी विभाग, तमिलनाडु कृषि विश्वविद्यालय, कोयम्बटूर–641 003 से डाक द्वारा मंगवा सकते हैं. एक बोतल का दाम सिर्फ 2.50 रुपए है. पर डाक द्वारा मंगवाने से दो बोतलों का दाम 30 रुपए हैं.

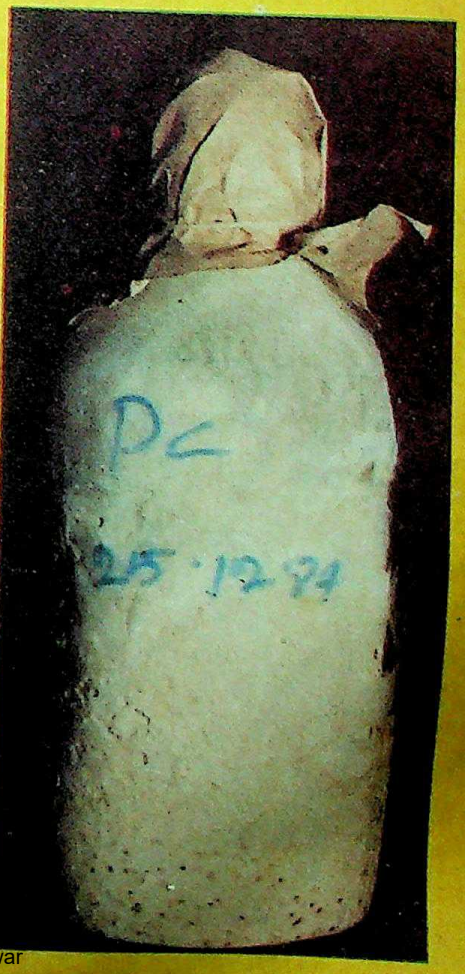
ये धान के पुआल में उगाए जाते हैं. 15 किलो पुआल मंगवा लीजिए. इन्हें छोटेछोटे चारपांच सेंटीमीटर लंबे टुकड़ों में कटवा लीजिए. अगर करीब कोई पुआल काटने की मशीन हो तो वहां से आप को कटीकटाई पुआल मिल सकती है.

कटी हुई पुआल को रात भर पानी में भिगो दें. सवेरे पानी निकाल दें. और फिर बहुत अधिक गरम पानी में आधा घंटा भिगो दें. इस से कीड़ेमकोड़े और कीटाणु मर जाएंगे. फिर इस पुआल को थोड़ी देर के लिए किसी साफ जगह पर सूखने दें. जब यह सिर्फ नम रह जाए, तो काम में लाएं.

आप एक दर्जन 50 सेंटी मीटर × 30

*शुद्ध बीज की बोतल.*

*पुआल में विधिपूर्वक बीज डाल कर पोलीथीन की थैली का मुंह कस कर बांध दें.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

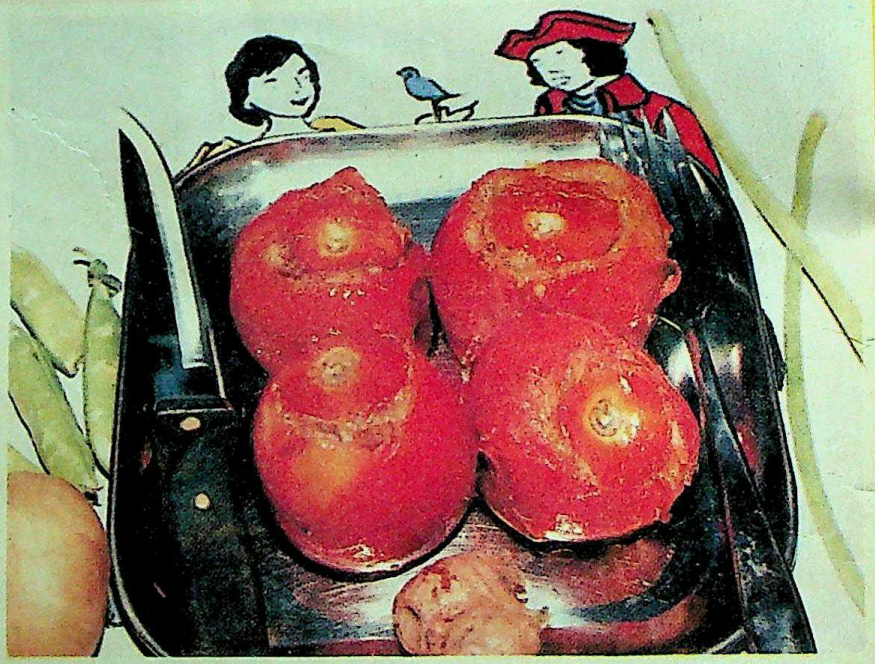
*खुंबी के बने व्यंजन स्वादिष्ट होने के साथसाथ पौष्टिक भी होते हैं.*

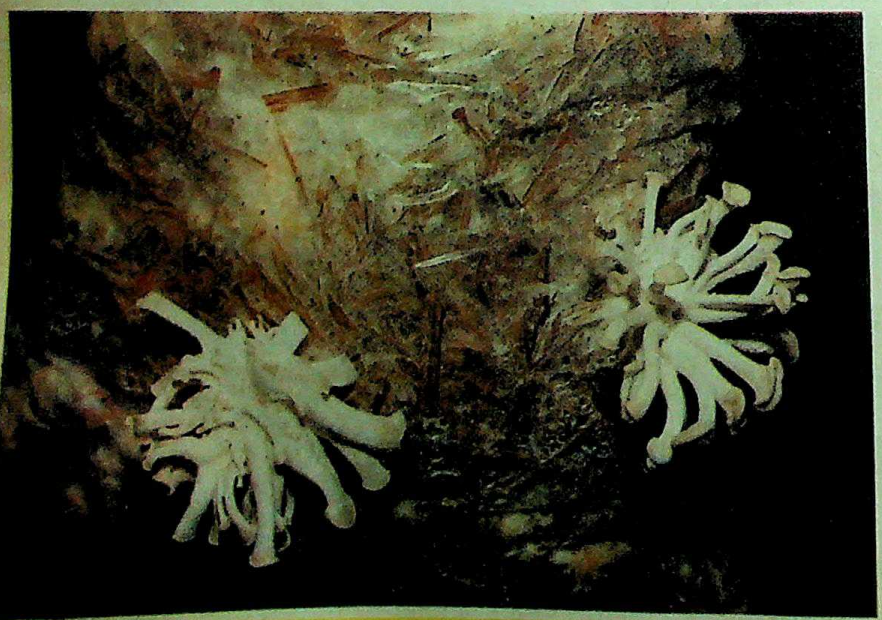
सेंटी मीटर के पोलीथीन की थैलियां मंगवा लें. हर थैली में पुआल की पांच सेंटी मीटर मोटी तह कस कर भरें. उस के ऊपर एक मुट्ठी बीज. इस तरह जब चार तह पुआल के और चार बीज के हो जाएं तो एक आखिरी पांच सेंटी मीटर पुआल की तह भर दें और थैली के मुंह को कस कर बांध दें. किसी पेंसिल की नोक से नीचे की तरफ एक सेंटी मीटर मोटे दो छेद कर दें ताकि पानी अधिक हो तो निकल जाए. इसी तरह के चार छेद ऊपर की तरफ कर दें, जिन से हवा आ जा सके.

अब आप को कोई भी छोटी सी कोठरी चाहिए. कोठरी अगर अंधेरी और सीलनयुक्त है तो बेहतरीन है. अगर कोई अलग कमरा नहीं है तो किसी भी कोने को या छोटी सी जगह को काली प्लास्टिक की चादरों (जैसे कि मेज पर बिछाने के काम आते हैं) से चारों तरफ से घेर कर अंधेरी कोठरीनुमा बना लें. यह यहां पुआल भरी थैलियां ईंटों पर रख दीजिए या फिर कपड़ा सुखाने वाली रस्सी से लटका दीजिए.

14-15 दिनों तक आप को कुछ नहीं करना है. पूरी थैली में सफेद सूत से फैल जाएंगे. किसी तेज चाकू या ब्लेड से सावधानी से पोलिथीन काट कर हटा दीजिए. दोतीन दिनों में छोटेछोटे बटन से दीखने लगेंगे. अब तक पुआल के ढेर बंध जाएंगे. आप इन्हें ईंट पर रख सकती हैं. या नाइलोन की जाली वाली थैलियों में लटका सकती हैं.

अब सवेरे व शाम 100 वाट का बल्ब 30 मिनट जलाइए और दिन में एक बार पुआल के ढेरों पर पानी की हलकी फुहार डालिए. ध्यान रहे, न तो पुआल सूखने पाए और न ही बहुत





*बटन के आकार में फूटे खुंब धीरेधीरे विकसित होने लगते हैं.*

अधिक गीले हों. उन में नमी बनी रहे.

ये बटन तेजी से बड़े होते हैं. और फिर बहुत ही सुंदर सीप का आकार ले लेंगे. जब ये बड़े हो जाएं तो किसी तेज छुरी से पुआल के पास से काट कर निकाल लीजिए. अधिक समय तक लगे रहने से ये मुरझाने लगते हैं और रंग भी पीला व भूरा पड़ने लगता है. ऐसा होने के पहले ही इन्हें तोड़ लेना चाहिए.

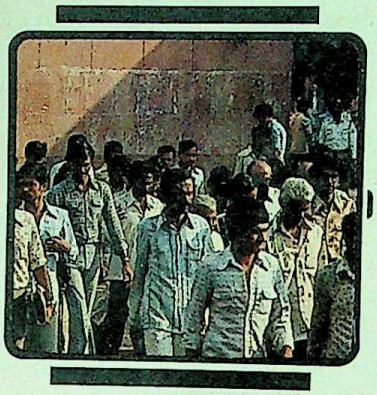
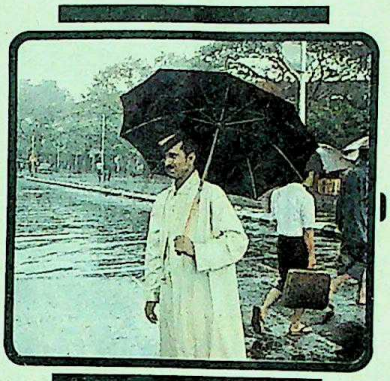
तीनचार सप्ताह तक हर छः सात दिनों में आप ताजे खुंब तोड़ सकेंगे. इन्हें कागज की थैली में भर कर, मुंह पर आलपीन लगा कर फ्रिज में रख सकते हैं. खुंब के व्यंजन बहुत जायकेदार होते हैं. उस पर अगर ये अपने ही घर उगाए गए हों तो क्या कहने.

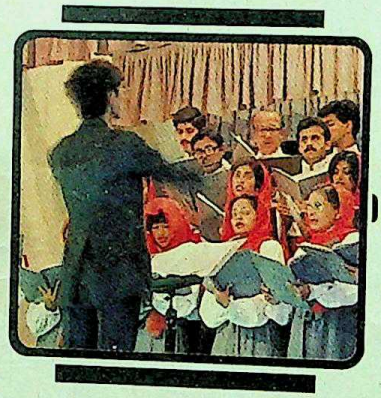
कोयम्बटूर से जो बीज आते हैं, वे सीप खुंब के होते हैं. यह 15 से 30 डिगरी सेल्सियस तापमान में आसानी से उगते हैं.—*अनिला गुप्ता*

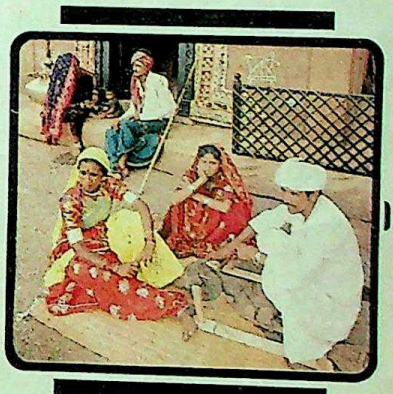
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# समय के बारे में हम सब का एक ख्याल, नेक ख्याल



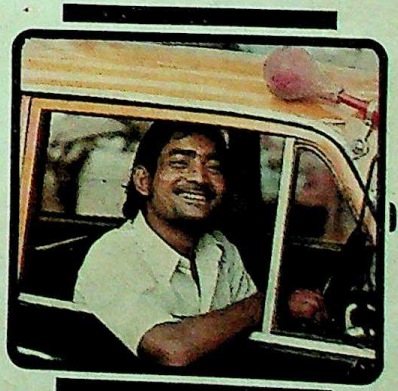


5 करोड़ से अधिक भारतीयों की मिसाल.
एचएमटी. बेमिसाल.

एचएमटी ऐसे छोटा भारत जैसे. टिकाऊ. स्वच्छंद समय की पाबंद. और शानदार. सदाबहार घड़ियों की बहार.

एचएमटी. खरीदना आसान. मुनासिब दाम. सर्विस आसान. क्योंकि भारत में सबसे अधिक सर्विस केंद्र-प्रायः हर नगर, हर कस्बे में विद्यमान.

सो छोटा भारत आपके साथ में, आपके हाथ में!



everest/S89/259

hmt
घड़ियां
राष्ट्र के समय प्रहरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# स्पैक्टाकलर

## कोर सीपी 202ई

रंगीन टेलीविज़न

**बेहतरीन... रंग, आवाज़ और आकार!**

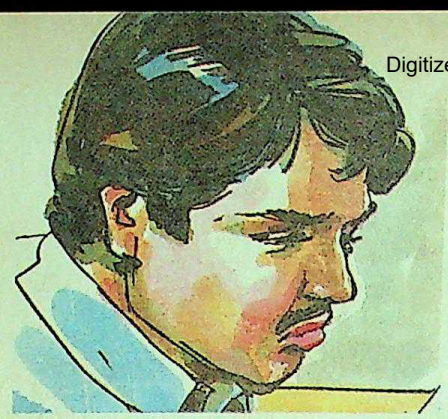
कोर सीपी 202ई ■ 12-पोज़ीशन चैनल सिलेक्टर ■ स्वचालित ब्राइटनेस, कॉनट्रास्ट और कलर नियंत्रण सुविधा ■ स्वनियंत्रित वोल्टेज और फ्रीक्वेंसी संचालन ■ चमक - प्रतिरोधी स्क्रीन ■ बेमिसाल तीन-तर्फ़ा स्पीकर सिस्टम.

Texla®

सही पसंद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# रास्ते का कांटा

कहानी • कुसुम गुप्ता

**जिंदगी की राह पर चलते हुए मैं भलाबुरा भूल कर भावनाओं में बह चली थी. तभी तो अपनी मंजिल को रास्ते का कांटा समझ बैठी, पर समय रहते ही मुझे एक झटके ने ही रास्ते के कांटे और मंजिल का फर्क बता दिया.**

बाहर तेज वर्षा और अंदर एक सोया हुआ तूफान.

मैं बेहद थकी और तनावग्रस्त थी. अतः टेलीविजन देखतेदेखते मुझे झपकी सी आ गई. जाने कब टेलीफोन की घंटी लगातार चीखने लगी. मेरी नींद खुल गई.

'कौन परेशान कर रहा है इस समय?' सोचती भुनभुनाती मैं उठी.

टेलीविजन अभी भी चल रहा था. इस का अर्थ था कि अभी रात के साढ़े 11 नहीं बजे थे. पहले मैं ने टी.वी बंद किया, फिर चोंगा उठाया और अलसाई हुई आवाज में बोली, "जी, फरमाइए."

दूसरी तरफ से किसी ने हमारे फोन का नंबर पूछा तो मैं ने उस की पुष्टि कर दी.

"यह प्रदीप बाबू का घर है न?"

"हां, पर वह घर पर नहीं हैं." मैं अनायास कह गई.

फिर मुझे खयाल आया कि वह सुबह आठ बजे मेरठ गया था और उसे अब तक लौट आना चाहिए था. हालांकि वह मुझे अपना कार्यक्रम बता कर नहीं गया था, फिर भी यह मेरा अनुमान था.

"आप कौन बोल रही हैं?" दूसरी ओर से पूछा गया.

इस बार मुझे थोड़ा क्रोध आ गया. मैं चिड़चिड़ा कर बोली, "आप कौन बोल रहे हैं? वह भी इस समय आधी रात को...?"

"देखिए मैं श्रीमती प्रदीपकुमार से बात करना चाहता हूं."

"आप संबोधित हैं."

"आप के पति को दुर्घटना में..."

मैं स्तब्ध रह गई. पूरी बात सुनाई नहीं दी. बेहद बौखला कर मैं ने पूछा, "आप कहां से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोल रहे हैं?"

"मैं साहिबाबाद के एक पेट्रोल पंप से बोल रहा हूं. मैं अपनी कार से गाजियाबाद से हवाई अड्डे जा रहा था. तभी मैं ने मोटरसाइकिल तथा एक व्यक्ति को सड़क के किनारे पड़ा देखा. शायद कोई तेज गति वाहन इन्हें टक्कर मार कर भाग गया.

"मैं ने उन्हें उठा कर यहां पास ही एक पेट्रोल पंप पर पहुंचा दिया है. अब मैं वहीं से बोल रहा हूं."

मेरी तो जैसे वाणी गुम हो गई. दूसरी ओर से फिर आवाज आई, "हैलो, आप के पति की जेब से जो पर्स निकला, उस में उन का कार्ड था. उसी से उन के नाम तथा घर के टेलीफोन नंबर का पता चला..."

"क्या उन्हें बहुत ज्यादा चोट आई है?"

"कह नहीं सकता. वह बेहोश हैं. अगर आप फौरन यहां पहुंच सकें तो...मुझे तो फ्लाइट पकड़नी है..."

"जी ठीक है. मैं आती हूं..."

फोन बंद कर के मैं किंकर्तव्यविमूढ़ सी खड़ी रह गई. क्या करूं?

खिड़की के पास पहुंची. बाहर तेज वर्षा हो रही थी. रहरह कर बिजली चमक रही थी. कैलाश कालोनी से साहिबाबाद तक पहुंचना और वह भी उस खराब मौसम में आधी रात के समय. मेरे पास अपनी कोई सवारी नहीं थी, "क्या टैक्सी कर लूं? टैक्सी मिलेगी? फिर उस में अकेली जाना सुरक्षित होगा? कहीं किसी ने कोई शरारत कर दी तो? पता नहीं कहां तक यह टेलीफोन वाली बात सही है?"

मैं बुरी तरह उलझ गई. समझ में नहीं आ रहा था कि क्या कदम उठाऊं. उलझन की बाढ़ में मैं बह चली थी.

*मेरा नौकरी वाला प्रस्ताव सुन प्रदीप बेहद कड़वे स्वर में बोला, "जो मरजी में आए करो. मेरी कुछ समझ में नहीं आ रहा"*

मेरी जिंदगी में जबजब उलझनों के तूफान उठे और मेरे अस्तित्व को सुरक्षा की जरूरत पड़ी, तबतब राकेश ने मुझे संकट से उबारा था. उस समय भी तो एक घोर संकट आ पड़ा था. क्या उस खराब मौसम में असमय उसे परेशान करना ठीक होगा?

मन में भले ही ऊहापोह था, पर उंगली ने यंत्रवत 6430323 नंबर डायल कर दिए. दो बार घंटी बजी. तीसरी घंटी के साथ ही चोंगा उठा लिया गया.

"राकेश," मैं हड़बड़ा कर बोली.

"बोलो, प्रतिमा. क्या हुआ? इतनी रात गए..."

"लगता है, प्रदीप दुर्घटनाग्रस्त हो गया है?"

"हां, वह सुबह मेरठ गया था, व्याख्यान देने, पर तुम्हें यह सब कैसे पता चला."

"मुझे अभीअभी किसी अजनबी ने फोन कर के बताया है," और मैं ने राकेश को सारी बातें सुना दी.

कुछ क्षणों के मौन के बाद मैं आगे बोली, "मेरे लिए साहिबाबाद अकेले जाना..."

मेरी बात पूरी होने से पूर्व ही राकेश बोला, "तैयार हो जाओ. मैं आ रहा हूं. हां, 10 मिनट में कार ले कर आ रहा हूं."

मैं तैयार थी. मुझे क्या करना था? वह 10 मिनट की अल्प अवधि जैसे पूरा एक युग बन गई थी. मेरे अंतर का एक भाग राकेश की प्रशंसा में लिप्त था और दूसरा भाग?

"एक यह रोकश है. सुरक्षित, पौरुष से लबालब, जीवंत, निर्भर करने योग्य. मैं ने एक ऐसे पति की कल्पना की थी. राकेश जैसा ही होना चाहिए था मेरा स्वप्न पुरुष.

"इस के विपरीत प्रदीप में क्या है? एक नवयुवक, जो अपूर्ण, असंतुष्ट तथा अदूरदर्शी होने के साथसाथ अपनी मंजिल के प्रति एकदम अस्पष्ट है. जब किसी को यही नहीं पता है कि उसे जाना कहां है तो वह मार्ग कैसे तलाश करेगा."

तीन वर्ष पूर्व, शिक्षा पूरी करते ही, मैं और प्रदीप दांपत्य सूत्र में बंध गए थे. वह प्रेमविवाह नहीं, परंपरागत प्रणय बंधन था. हमारे मामाजी की मध्यस्थता से वह सफलता मिली थी मुझे.

देखने में प्रदीप अच्छाखासा था. एम.बी.ए. कर के, उस ने एक कनसल्टेंसी कंपनी में नौकरी कर ली थी. शुरुआत के दिन थे. फिर भी आय इतनी तो थी ही कि वह एक पत्नी, किराए का मकान, फोन, मोटरसाइकिल तथा दफ्तर के खर्च बखूबी उठा सकता था.

उस के मन में कार तथा अपने मकान के सपने तो थे, पर वह अपनेआप में बेहद उलझा हुआ इनसान था. कोई चार मास बाद उस ने नौकरी छोड़ कर अपनी कंपनी शुरू कर दी.

प्रदीप की महत्त्वाकांक्षाएं एक ऐसा बुलडोजर थीं, जो मेरी समस्त कोमल भावनाओं तथा रोमांटिक सपनों को, अवैध मकानों की भांति ध्वस्त करती रहती थीं.

यह निश्चित था कि प्रदीप एक उलझा, अप्रसन्न और दुखी प्राणी था. उस के संपर्क में आ कर कोई भी सुखी नहीं रह सकता था.

एक बार प्रदीप ने अपनी कंपनी की ओर से एक बड़ी कंपनी में परामर्शदाता का काम किया. मैं भी उस की सहायता करती थी—थोड़ीबहुत छोटेमोटे रूप में.

"ग्लोरियस" कंपनी के प्रबंधक ने प्रदीप की उस परामर्श सेवा की खूब प्रशंसा की. साथ ही उस के सामने एक बेहद आकर्षक नौकरी का प्रस्ताव भी रखा. वेतन था—पांच हजार रुपए मासिक. साथ ही कार तथा सुसज्जित आवास सुविधा.

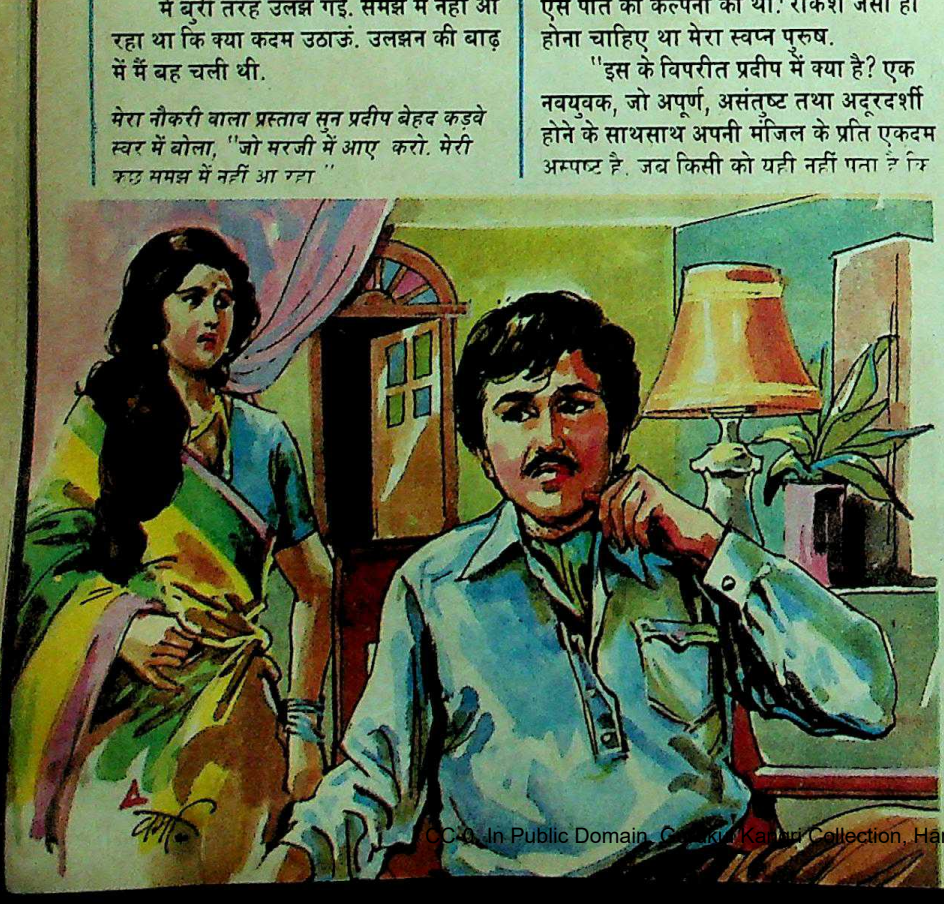
प्रदीप की अपनी तत्कालीन परामर्श सेवा अनियमित ही नहीं, अनिश्चित भी थी. कभी कोई परियोजना मिल गई तो तीनचार महीने की व्यस्तता सुनिश्चित हो जाती थी. नहीं मिलती थी तो वही बेकारी और व्यर्थता का एहसास.

मैं ने प्रदीप से आग्रह किया कि वह उस प्रस्ताव को स्वीकार कर ले. पर वह मना करता रहा. उस के विरोध का एकमात्र आधार था—जब वह स्वतंत्र रह कर कमा सकता है तो नौकरी रूपी गुलामी क्यों करे?

मुझे प्रदीप का यह तर्क पसंद नहीं आया. काफी दिनों तक हम दोनों के बीच तनातनी चलती रही. अंत में वह मेरी इच्छा के आगे झुक गया. उस ने वह नौकरी स्वीकार कर ली.

अगले तीन महीनों में प्रदीप काफी बदल गया था. वह उखड़ा, उदास, खोयाखोया सा रहने लगा. ठीक से खाना भी नहीं खा पाता. रात को मेरी बगल में लेटा शून्य में ताकता रहता. अंदर ही अंदर कोई दुख जैसे दीमक बन कर उसे खोखला कर रहा था.

कोई सातआठ महीने इसी तरह निकल गए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "मेरे घर में मच्छर और कॉकरोच...! हूं...!!

# फ़िनिट का वार, कीड़ों की मार."

फ़िनिट शक्ति, सुरखित है और प्रभावी. घर के कोने कोने और खिड़की दरवाज़ों की दरारों तक में पहुंच कर उड़ने और रेंगने वाले तमाम कीड़े-मकोडों को मार डालता है. फ़िनिट इस्तेमाल कीजिए और निश्चित हो जाइए.

**फ़िनिट शक्ति**
सुरक्षित और प्रभावी

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम
हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उद्यम)

CLARION/BHP/39/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक शाम प्रदीप दफ्तर से लौटा तो मैं ने एक खुशखबरी सुनाने का अंतिम निर्णय कर ही लिया.

उस का चेहरा तथा बुझी आंखें मेरे लिए कोई नया अनुभव नहीं था. मैं ने उसे अपने भावी मातृत्व के विषय में बताया तो वह खुश होने के बजाए, बेहद उदास हो गया. फिर मुझे बुझे स्वर में बोला, "प्रतिमा, क्या एक बच्चे को पालने की हम में आर्थिक और भावनात्मक सामर्थ्य है?"

मैं ने कोई उत्तर नहीं दिया, मेरी उमंगों के फूलों को पाला मार गया.

"मुक्ति पा लो इस झंझट से." प्रदीप के ये शब्द हथौड़ा बन कर मुझे मर्माहत कर गए.

मैं ने संयत, मगर निर्णायक स्वर में कह दिया, "नहीं."

इधर एक नए उत्तरदायित्व का आगमन, उधर प्रदीप ने एक भयंकर समस्या उत्पन्न कर दी.

एक शाम वह कार्यालय से लौटा तो खुश, संतुष्ट और सहज था. मैं ने कारण पूछा तो उस ने बिना लागलपेट के कह दिया, "मैं नौकरी से त्यागपत्र दे आया हूं."

"क्या...?" मैं स्तंभित रह गई, "तुम मजाक कर रहे हो?"

"नहीं प्रतिमा, मैं सच कह रहा हूं. मैं ने नौकरी..."

"पर क्यों?"

"एक एम.बी.ए. निहायत गंवार, अशिक्षित मालिक से आदेश प्राप्त करे, मेरे आत्मसम्मान को यह सब स्वीकार नहीं."

"नौकरी छोड़ कर क्या करोगे?"

"अपना स्वतंत्र व्यापार. मैं कंप्यूटर कंपनी खोलूंगा."

"उस के लिए ढेर सारा पैसा और जगह की जरूरत होगी."

"पैसा तो पिताजी दिलवा देंगे—बैंक से कर्ज के रूप में."

प्रदीप ने मेरे पिताजी के पद का लाभ उठाने का फैसला कर लिया था. वह बैंक में उच्च अधिकारी थे.

"जगह की समस्या भी हल हो गई है. मेरा मित्र सदाशिव तीन वर्ष के लिए विदेश जा रहा है. उस ने अपना फ्लैट मुझे देने का वादा किया है."

"फ्लैट में व्यापार?"

"वह फ्लैट व्यापारिक क्षेत्र में है, जहां रिहायशी स्थान का व्यापार के लिए प्रयोग हो रहा है."

प्रदीप अपनी सफलता के प्रति आश्वस्त था पर मेरे मन में आशंका के बिच्छू कुलबुला रहे थे.

"प्रतिमा, अपना व्यापार जम गया तो देख लेना, महीने में दो बार विदेश यात्रा करनी होगी. अपनी भव्य कोठी होगी, शोफर चालित कार और तमाम आर्थिक सुख समृद्धि प्राप्त होगी."

मैं कुछ नहीं बोली, घबराई और परेशान सी सोचती रही, "सपनों की फसल उगाने में कौन पैसा, श्रम या बुद्धि लगती है. मूर्खों के स्वप्नलोक की यात्रा के लिए न तो वायुयान चाहिए और न ही चैलेंजर. सपनों को वास्तविकता में बदलने के लिए तो विवेक चाहिए."

अगले कुछ महीनों में जो घटनाएं घटीं, उन से सिद्ध हो गया कि प्रदीप ने केवल सपनों की फसल ही उगाई थी. योजनाबद्ध तरीके से कोई भी काम नहीं किया था.

सब से पहला झटका दिया सदाशिव ने. ऐन मौके पर वह मुकर गया. उस ने कह दिया कि फ्लैट में उस का साला आ कर रहेगा. अचानक नागपुर से उस का तबादला हो गया था और वह दिल्ली में नियुक्त हुआ था.

उधर पिताजी ने भी बुद्धिमानी से काम लिया. सरकारी बैंक से लाखों का ऋण दिलाने का जोखिम नहीं लिया. कर्ज मिलता भी तो किस आधार पर?

पिताजी की साफगोई और दूरदर्शिता के कारण प्रदीप से उन के संबंध खराब हो गए. उस ने ससुराल जाना बंद कर दिया. वह अकसर पिताजी को अपशब्द कहता. मैं उस अपमान के विष को पी लेती. घर में तनाव उत्पन्न करना बुद्धिमानी की बात नहीं थी.

बैंक के खाते में कुल 30 रुपए रह गए हैं," मैं प्रदीप को एकटक ताकती रह गई, "और उपलब्धि? तीन लाख की डिगरी आ गई."

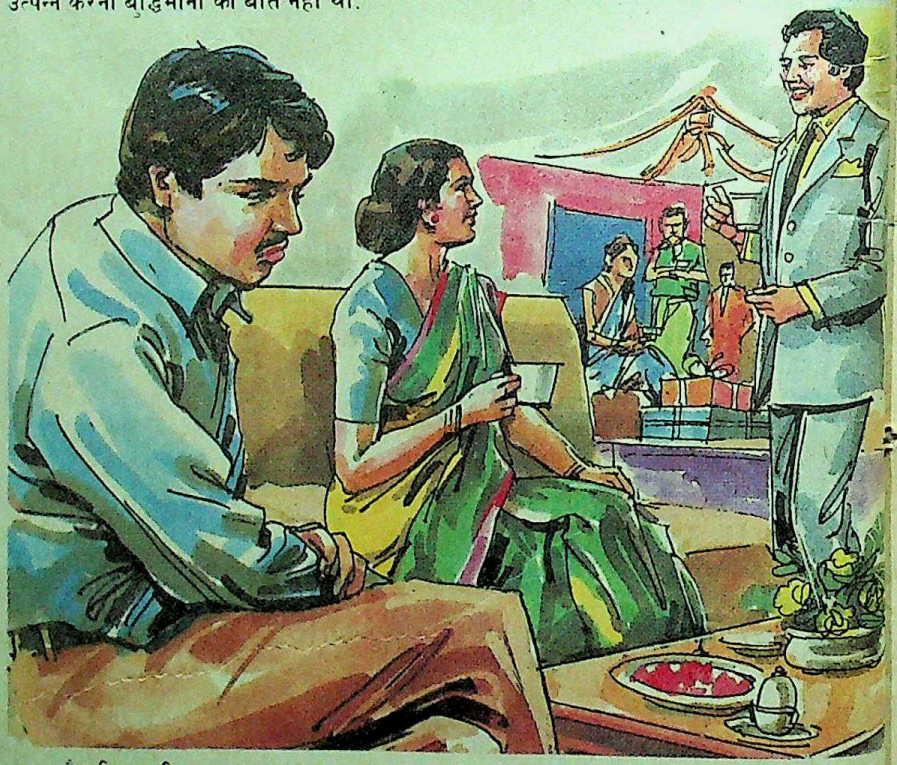
मैं संज्ञाशून्य हो गई, "यह पति है, पिता है अथवा एक क्रूर, असभ्य आदिवासी, जिस के अंतर में ममता तथा स्नेह के सारे स्रोत सूख गए हैं."

अब मेरे लिए घर एक जेलखाना बन चुका था. प्रदीप पूरी तरह असफल हो चुका था. कंप्यूटर व्यापार की योजना कार्यरूप न लेने पर उस ने एक बार फिर से अपनी परामर्श सेवा शुरू कर दी थी. पर अपनी प्रकृति, दर्प और अहं के कारण वह कोई विशेष सफल नहीं हो पा रहा था.

इधर घर में आर्थिक संकट के बादल मंडराने लगे थे. एक तरफ महंगाई, दूसरी तरफ सीमित आय. बिलों का भुगतान नहीं हो पाता था. कभी फोन कटता तो कभी बिजली. जैसेतैसे गृहस्थी की गाड़ी खिसक रही थी.

पिताजी को मेरी दुर्दशा के बारे में पता था. वह मेरी सहायता करना चाहते थे, पर मेरा स्वाभिमान तथा प्रतिष्ठा के प्रश्न आड़े आ जाते. मैं उन के ऊपर बोझ नहीं बनना चाहती थी. मैं ने उन से कभी कोई सहायता नहीं ली.

*राकेश के आगमन से प्रदीप का चेहरा कठोर तथा बदरंग हो गया था.*



और फिर प्रदीप का अनचाहा उत्तरदायित्व भी आ ही गया. आपरेशन के बाद मैं फूल सी कोमल एक बेटी की मां बनी. सृजन का वह सुख कल्पनातीत था.

हस्पताल से घर आई तो प्रदीप की प्रतिक्रिया ने मेरे संपूर्ण अस्तित्व को एकबारगी हिला दिया, "सिर्फ 10 दिन में ही दिवाला निकाल दिया नर्सिंग होम वालों ने. मालूम है,

कुछ वर्ष बीते तो हम ने पाया कि पानी सिर के ऊपर से बहने लगा है. यदि जल्दी ही कुछ नहीं किया गया तो दो जून की रोटियों के भी लाले पड़ सकते हैं.

केवल एक ही विकल्प शेष था और वह यह कि मैं नौकरी करूं. मेरे सामने अस्तित्व का संकट मुंह फाड़े खड़ा था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं ने प्रदीप के सामने नौकरी वाला प्रस्ताव रखा तो वह बेहद कड़वे स्वर में बोला, "जो मरजी में आए, करो. मेरी समझ में कुछ नहीं आ रहा है."

पर क्या नौकरी मिलना इतना आसान था?

कई बार परिस्थितियों का षडयंत्र उलझी गांठों को पल भर में सुलझा देता है.

बेटी की तीसरी वर्षगांठ पर मैं ने कोई पार्टी नहीं दी. सिर्फ अड़ोसपड़ोस के चारपांच बच्चों को बुला लिया. केक काटा और बच्चों को खिला दिया.

तभी मेरे जीवन में एक सुखद आश्चर्य उपस्थित हो गया. ग्लोरियस कंपनी के राकेश जन्मदिन पार्टी में आए और वह भी ढेरों उपहार ले कर.

मैं आत्मविभोर हो गई, "एक यह पुरुष है, जिस ने इतनी बड़ी कंपनी का संचालन करते हुए भी, अपने एक अभूतपूर्व कर्मचारी की बेटी का जन्मदिन याद रखा. फिर, बिना बुलाए, शुभकामनाएं तथा उपहार देने चला आया है."

मैं ने प्रदीप की प्रतिक्रिया देखी. राकेश के आगमन से उस के चेहरे की आकृति कठोर तथा बदरंग हो गई थी.

शायद राकेश को मेरी परेशानियों का पता चल गया. कैसे? घर की दशा देख कर या फिर बाहर के व्यापार संसार से सूचना एकत्र कर के.

उस ने मुझे नौकरी देने का प्रस्ताव किया. अंधा क्या चाहे, दो आंखें. मैं ने बिना प्रदीप से पूछे तत्काल स्वीकृति दे दी.

मैं काम पर जाने लगी. घर की जर्जर नौका डूबने से बच गई. दो जून की रोटियों की चिंता समाप्त हो गई. आर्थिक स्तर पर वह मेरी विजय थी. परंतु भावनात्मक तथा बौद्धिक स्तर पर मैं बुरी तरह परास्त हुई थी. मेरी आर्थिक स्वतंत्रता एक भयावह अभिशाप बन गई थी. उस ने मेरे और प्रदीप के बीच एक कभी न पटने वाली खाई खोद दी थी.

प्रदीप एक असफल पति था. अब उस ने एक ईर्ष्यालु, संकीर्ण और तंगदिल खलनायक की भूमिका निभाना शुरू कर दिया. रोजरोज की चखचख झगड़ाफसाद और कहासुनी एक आम बात हो गई.

उस की चरम सीमा पहुंची बिट्टू के जन्म के बाद. असावधानी के कारण बिट्टू गर्भ में आ गया. मैं ने मुक्ति नहीं, बंधन चाहा. दूसरे बच्चे के जन्म के साथसाथ मेरा परिवार पूरा हो गया.

इस बार नर्सिंग होम का खर्चा प्रदीप ने नहीं, मेरी कंपनी ने दिया था. पर प्रदीप ने तो मेरे अंतर के हिरोशिमा पर एक आधारहीन अणु बम का विस्फोट कर के मेरा सब कुछ नष्ट कर दिया था.

प्रदीप ने कहा था, "यह लड़का मेरा नहीं, रोकश का है."

मैं अंदर से टूट कर चूरचूर हो गई. मेरे और प्रदीप के संबंधों में एक ऐसी दरार उत्पन्न हो गई जो आए दिन चौड़ी होती रही. मुझे उस से वितृष्णा हो गई. जी चाहा, संबंध विच्छेद कर लूं. पर मन नहीं माना.

हालांकि मैं आर्थिक रूप से स्वतंत्र थी, पर दो बच्चों का उत्तरदायित्व और टूटे संबंधों की विभीषिका के बीच जीती एकाकी नारी की दुर्दशा के प्रति मैं सजग थी.

हां, उस दरार ने मेरे जीवन के एक पक्ष को उज्ज्वल कर दिया. पता नहीं, राकेश को मेरी मनोदशा का कैसे आभास हो जाता था. वह मेरे काफी समीप आ गया था. वह तो कई बार संकेत कर चुका था, "छोड़ो इस असफल व्यक्ति को. तुम मेरी बन जाओ."

प्रदीप के होते वह कैसे संभव था? विषाक्त विवाह बंधन ऐसे होते हैं, जिन्हें न तो जोड़े रहना संभव होता है, और न ही तोड़ते बनता है.

अनायास मेरे पथभ्रष्ट मन में एक अमानवीय सा विचार आया, "कहीं प्रकृति ने मुझे उस कारावास से मुक्त करने के लिए ही तो प्रदीप को दुर्घटनाग्रस्त नहीं किया है?"

घंटी बजी, मेरी तंद्रा टूटी. अतीत के संसार से लौट कर मैं विचारों की दुनिया से बाहर आ गई. राकेश आ गया था. मैं ने उस के सूनेसपाट चेहरे को देखा. उस पर चिंता या शोक का चिह्न तक नहीं था. हां, एक आकांक्षा और कुछ पा जाने की खुशी का आभास स्पष्ट परिलक्षित हो रहा था.

"इतनी देर कैसे कर दी, राकेशजी?" मैं चिंतित और आतुर सी खड़ी हो गई और परेशानी भरे स्वर में बोली, "चलिए."

"अब तुम्हें तकलीफ करने की जरूरत नहीं," राकेश ने शांत स्वर में कहा.

"क्यों, क्या हुआ?" मैं विचलित हो गई.

"मैं अकेला ही वहां चला गया था. प्रदीप को हस्पताल में भरती करा के आ रहा हूं."

"सच? कैसा है वह? ज्यादा चोट तो नहीं आई है? मुझे नहीं ले..."

"धैर्य रखो. बेहोश है. उसे गहनचिकित्सा कक्ष में रखा गया है. सुबह तक स्थिति स्पष्ट हो जाएगी," कहते हुए राकेश आगे बढ़ा और हमदर्दी जताने के लिए उस ने मुझे आलिंगनबद्ध कर लिया.

एक लिजलिजा संस्पर्श. मैं बर्फ शिला सी ठंडी पड़ गई.

"प्रतिमा, घबराओ मत."

मैं और ज्यादा तनावग्रस्त हो गई. राकेश के हावभाव मुझे आतंकित करने लगे. उस ने वह सब पहले तो कभी नहीं किया था. कुछ पल की किंकर्तव्यविमूढ़ता के बाद मैं सचेत हो गई. मैं ने स्वयं को संभाला और खुद को राकेश के आलिंगन से मुक्त कर लिया.

"लगता है, रास्ते का कांटा हट जाएगा," राकेश बुदबुदाया.

उस रात से पहले मैं भी प्रदीप को अपनी खुशियों के रास्ते का कांटा समझती थी. पर उस समय घायलावस्था में वह हस्पताल में पड़ा मृत्यु से जूझ रहा था. मेरी समस्त कलुषित भावनाएं खुदबखुद नष्ट हो चुकी थीं. मेरा नारीत्व और पति प्रेम जागृत हो चुका था.

अनायास मुझे लगा कि हमारे पारिवारिक सुख के मार्ग का कांटा कौन है. शायद राकेश ही है.

मेरे अंतर में बिजली सी कौंधी. कहीं प्रदीप के दुर्घटनाग्रस्त होने में राकेश का तो हाथ नहीं है. सारी परिस्थितियां उसी की ओर इशारा कर रही थीं, "जिस व्यक्ति ने मुझे फोन किया था, उस की आवाज में बनावट थी. कहीं राकेश ही तो आवाज बदल कर नहीं बोल रहा था. मैं ने फोन किया तो दूसरी घंटी में ही उस ने चोंगा उठा लिया. अब वह प्रदीप को हस्पताल में भरती भी करा आया. लगभग दो सप्ताह पूर्व इस ने संकेत दिया था कि इस रास्ते के कांटे को हटाना ही होगा. तब मैं ने उसे गंभीरतापूर्वक नहीं लिया था."

मैं तमतमा कर खड़ी हो गई. मेरे मन में क्रोध का दावानल धधक उठा, 'यह व्यक्ति मेरे पति की कब्र पर अपनी खुशी का ताजमहल बनाना चाहता है.'

"क्या हुआ, प्रतिमा? तुम इतनी उत्तेजित क्यों हो रही हो? तुम भी तो यही चाहती थीं न कि..."

"राकेश, प्रदीप किस हस्पताल में है?"

राकेश ने हस्पताल का नाम बता दिया.

"मुझे वहां ले चलो," मैं ने संयत स्वर में कहा.

"वहां जा कर क्या करोगी?"

"अपने पति की देखभाल. उस के स्वास्थ्य लाभ की कामना..."

"तुम पागल हो गई हो, प्रतिमा?"

"पागल तो पहले हो गई थी. विवेक तो आज लौटा है. मैं अपने पति के हत्यारे का वरण करूं. इस से ज्यादा नीचता और गिरावट क्या हो सकती है? राकेश बाबू, आप जा सकते हैं," मैं ने दृढ़ स्वर में कहा.

"यह तुम क्या कह रही हो, प्रतिमा?" वह आगे बढ़ा.

"मुझे छूना मत राकेश." मैं चीख पड़ी.

निराश, अपमानित और उखड़ा हुआ राकेश एक झटके से बाहर चला गया.

मेरे सामने एक नई रोशनी फैल गई थी, "मेरा अपना प्रदीप असफल हुआ तो क्या उस का उत्तरदायित्व मुझ पर नहीं?" क्या हर सफल व्यक्ति के पीछे एक नारी नहीं होती?"

"यदि पतिपत्नी के बीच दीवार खड़ी हुई तो इस के लिए केवल प्रदीप ही दोषी है? अप्रियता की यह जो ताली बजी थी, क्या उस में मेरी हथेली शामिल नहीं थी?"

पश्चात्ताप की आग ने मेरी हर बुराई को जला दिया. मुझे ऐसा लगा, जैसे मेरा एक नया जन्म हुआ हो.

मैं बेचैनी से प्रतीक्षा करने लगी—अपनी सच्ची खुशियों के नए सवेरे की. •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दुनिया के सबसे पसंदीदा गर्भ-निरोधक तरीके ने जन्म दिया एक संपूर्ण नई नारी को...यानी मुझे!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे पतिदेव को कंडोम से सख़्त नफ़रत थी. और मुझे डर था कि मेरे कंडोम पहनने की बात कहने से कहीं ये मुझसे ही नफ़रत न करने लगें!

आख़िर मैं करती भी तो क्या? 'रिदम' का तरीका भी तो पर्याप्त नहीं था और 'विदड्रॉल' तरीका था काफ़ी जोखिम-भरा. मेरे पति ने लूप लगवाने की बात सुझाई. लेकिन डॉक्टर के पास जाने की झिझक और शर्म से मैं ऐसा न कर पाई. आख़िर में रह गया एक ही उपाय यानी गर्भ-निरोधक गोलियां... तो यही डर लगता था कि शरीर इनका आदि न बन जाए या इनका कोई बुरा असर न हो!

फिर तो मैं एक अपराध-भावना से भर उठी कि कहीं मैं अपने पति की ज़रूरत पूरी न करके, इनके साथ अन्याय तो नहीं कर रही हूं... और यदि ऐसा करूं तो अनचाहे गर्भ ठहरने का डर... कैसी कशमकश से भर गई थी मेरी ज़िन्दगी!

लेकिन एक दिन अचानक कैसे सबकुछ बदल गया. मेरे पतिदेव ने मुझे **टुडे** लाकर दिया. मूंछों की कोर में मुस्कुराते हुए कहा – अब हर परेशानी ख़त्म हुई. ये है विदेशों में बेहद लोकप्रिय गर्भ-निरोधक – जो अब भारत में भी मिलता है.

सचमुच मेरे लिए तो बिल्कुल नई बात थी. छोटा सा एक टैब्यूल. जब भी सुरक्षा चाहें, शरीर के भीतर सरका दीजिए. ऐसी अचूक सुरक्षा जिसे आप अकेले में भी आसानी से अपना सकती हैं. सौ फ़ीसदी असरकारक, फिर भी शरीर पर कोई बुरा असर नहीं!

देखा, किस खूबसूरती से मेरे पतिदेव ने बात बनाई. हंसते हुए कहने लगे – "अब तो सबकुछ तुम्हारे हाथ में है न! वाह! तुम तो अभी से खुश नज़र आ रही हो!"

सच! इन्होंने गलत नहीं कहा था. क्योंकि ये देख रहे थे एक संपूर्ण नई नारी को जन्म लेता... यानी मुझे!

# टुडे

## नारी का अपना निजी गर्भनिरोधक

ब्लिस केमिकल्स एंड फ़ार्मास्यूटिकल्स इंडिया लिमिटेड
स्कायपैक हाउस, ऑफ़ एम. वासनजी रोड, मरोल,
अंधेरी (पूर्व) मुंबई-४०० ०५९.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शीला बारसे

## एक जुझारू व्यक्तित्व

**प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप में प्राप्त सफलता से शीला बारसे ने सिद्ध कर दिया है कि यदि चुनौतियों से जूझने का अदम्य साहस हो, कार्य के प्रति निष्ठा हो तो परिस्थितियां स्वतः अनुकूल हो जाती हैं.**

शीला बारसे हाल में ही अखबारों की सुर्खियों में थी. ये सुर्खियां तब तकलीफदेह हो जाती हैं जब पता लगता है कि सुर्खियों वाली यह पतलीदुबली सांवली, लंबी लड़की हमारे समाज में व्याप्त भ्रष्टाचार, दोहरे नैतिक मानदंड. वेश्याओं, अनाथ बच्चों, महिला कैदियों की दुखद स्थिति को उजागर करने तथा उन्हें न्याय दिलाने में पूरी भ्रष्ट व्यवस्था से अकेले जूझने का बीड़ा उठाए है.

इतने बड़े देश में उस के इस अभियान में साथ देने वाले इक्कादुक्का लोग हैं, आर्थिक रूप से तो कोई भी नहीं. पर शीला बारसे जीवट महिला है. वह प्रशासनतंत्र के अन्याय व कमियों को उजागर करने में कार्यरत है. उस के दिल में है अनाथ, साधनहीन, कमजोर, बेसहारा, वेश्याओं, अनाथ बच्चों, कम उम्र की लड़कियों व कम उम्र कैदियों के दुखदर्द को अनुभव करती अंतहीन पीड़ा, जो अकसर उन के लेखों, भाषणों, रपटों में झलकती रहती है.

इन रपटों, लेखों को उच्चतम न्यायालय, उच्च न्यायालय तथा सरकार ने मान्यता दी है, और वे जनहित याचिका का आधार बनी हैं.

पिछले दिनों उच्चतम न्यायालय ने शीला बारसे द्वारा भारत की जेलों में अवैध रूप से बंदी बच्चों के संबंध में दायर याचिका से उन का नाम हटाने का निदेश दिया, पर याचिका वापस लेने की अनुमति नहीं दी. यह न्यायपालिका के इतिहास में अभूतपूर्व घटना थी. शीला बारसे ने यह जनहित याचिका सर्वोच्च न्यायालय में 10 सितंबर, 1985 को दाखिल की थी.

पिछले 3 सालों में 26 बार सुनवाई की तारीख तय होने के बाद स्थगित हो गई. इस में शीला बारसे वादी थी और प्रतिवादी थीं भारत संघ की 19 राज्य और 5 केंद्र शासित सरकारें. जिन्होंने उच्चतम न्यायालय द्वारा सही सूचना उपलब्ध कराने के बारबार के निदेशों की अवहेलना की. इन के लिए जिम्मेदार हैं सात राज्यों के मुख्य सचिव और दस राज्यों के गृह सचिव. जिन्होंने न्यायालय के निदेशों की परवाह नहीं की.

अंततः शीला बारसे ने याचिका को वापस लेने का निर्णय लिया. इस का जो परिणाम हुआ उस की चर्चा पहले की गई है. लेकिन इस पर राष्ट्रव्यापी बहस छिड़ गई. कई पत्रपत्रिकाओं ने इस पर संपादकीय लिखे व लेख छापे. प्रसिद्ध विधिवेत्ताओं ने इस के पक्षविपक्ष में राय दी.

पर शीला बारसे इस प्रशंसा, निंदा से परे अपने कार्य में लगी हैं और साधनहीन लोगों के लिए लड़ने की उन की मुहिम जारी है. यद्यपि उन्हें लगता है कि नौकरशाही द्वारा देश के उच्चतम न्यायालय के निदेशों का पालन नहीं किए जाने के परिणामस्वरूप हजारों बच्चे व महिलाएं जेलों में अवैध रूप से बंद हैं. पर अन्याय के खिलाफ लड़ने की उन की हिम्मत खत्म नहीं हुई है.

इन्हीं 37 वर्षीया शीला बारसे के साथ बंबई में नरीमन पाइंट के एक महंगे रेस्तोरां में लंबी बातचीत हुई. पर उस से पहले उन की पृष्ठभूमि जानना श्रेयस्कर होगा.

यों देखने में शीला बारसे लंबी, साधारण, सांवली युवती लगती हैं. आयु 37 वर्ष, कद 5 फुट 10 इंच. सादी वेशभूषा और अविवाहिता. उन से मिलने तथा उन की पृष्ठभूमि जानने पर ही पता लगता है कि 'सादा जीवन उच्च विचार' को उन्होंने किस तरह चरितार्थ किया है.

शीला बारसे अपनी पारिवारिक पृष्ठभूमि, निजी जीवन आदि के बारे में बात करने से कतराती हैं. बकौल उन के "मैं पहले और आखिर में, सिर्फ हिंदुस्तानी हूं." फिर भी मेरे जोर देने तथा उन के द्वारा उपलब्ध जीवनवृत्त से जो पता लगा, उस के अनुसार शीला बारसे मराठी हैं. पूना के एक मध्यमवर्गीय परिवार में उन का जन्म हुआ. पिता की एक छोटी दूकान थी. वह उदारहृदय थे. शीला बताती हैं कि उन का घर सांप्रदायिक सौहार्द का नमूना था. पिताजी घर पर सारे त्योहार मनाते थे. चाहे वह ईद हो या क्रिसमस, दीवाली हो या दशहरा, गणपति पूजन हो या पारसी नया साल. इन अवसरों पर वह अपने दोस्तों को बुलाते और सब मिल कर खातेपीते.

इस तरह शीला का बचपन सहज और मधुर स्मृतियों के साथ गुजरा. पिताजी कम पढ़े थे, पर उन की दिली इच्छा थी कि उन के बच्चे खूब पढ़ें. शीला घर में सब से छोटी थीं. इसलिए खूब लाड़प्यार में पलीं.

बकौल शीला के "मेरे जन्म के 12 साल बाद मेरे छोटे भाई का जन्म हुआ और इस तरह जो प्यार सिर्फ मेरा था, वह बंट गया. तब मेरे पिताजी ने समझाया कि तुम इस भाई से जितना प्यार करोगी उतना ही तुम्हें बदले में प्यार मिलेगा."

इस छोटी सी घटना ने उन की विचारधारा को उत्प्रेरित किया. यह बात दीगर है कि आज वही भाई शीला की विचारधारा से सहमत नहीं है और पिछले 10 साल से शीला जुहू में एक छोटे से किराए के


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बोर्नविटा बाल सितारें जिनपर आप हमेशा गर्व करें!

"आज तो, बच्चे बहुत ही बढ़िया ख़बर लाए. दोनों ही अपनी अपनी कम्प्यूटर क्लास में प्रथम आए. सच, मेरे बच्चों ने फिर कमाल कर दिखाया"

बच्चे कभी कभी अचम्भें में डाल देते हैं. अभी शरारत करते दिखाई देंगे तो अभी ट्रोफ़ी, इनाम, पढ़ाई की बढ़िया रिपोर्ट लाते. चंचल, चुस्त-फुर्तीले भी, चतुर भी.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से बच्चों को अतिरिक्त शक्ति मिले जो शरीर-दिमाग दोनों को चुस्त रखे. कोको, मॉल्ट, दूध और चीनी के सभी प्राकृतिक गुण हैं बोर्नविटा में और इसका चॉकलेटी स्वाद तो ऐसा जिससे बच्चों का मन ही नहीं भरता.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से...
आपके बच्चे चुस्त चतुर.हर रोज़
एक कदम आगे.

कैडबरीज़ बोर्नविटा

OBM/3709/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फ्लैट में रह रही है. इस तरह घर से अलग हो कर वह स्वतंत्र रूप से अपने मिशन में कार्यरत है.

शीला की पढ़ने में खासी रुचि थी. इसलिए उस ने अपनी संस्कृति का गहन अध्ययन किया. इस के पीछे उस की मां की प्रेरणा थी. वह कम पढ़ीलिखी महिला थीं, पर अपनी संस्कृति और संस्कारों से बच्चों को अवगत कराती रहती थीं. बच्चों को खुलेपन और उच्च शिक्षा की सुविधा देने हेतु सारा परिवार बंबई स्थानांतरित हो गया.

शीला विज्ञान की विद्यार्थी थीं, पर उन्होंने अपनी तार्किक प्रवृत्ति के कारण विधि में डिगरी प्राप्त की जो आगे उन की सामाजिक पत्रकारिता में काफी काम आई.

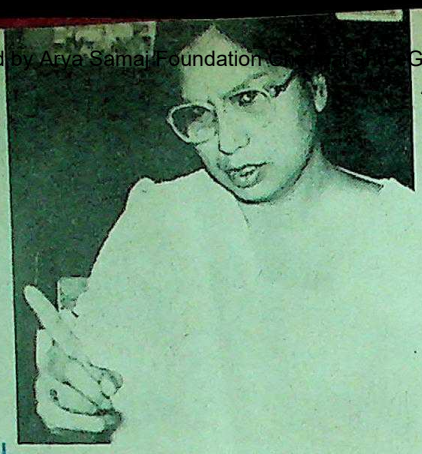
शीला से मेरा पहला सवाल बहुत सादा था. "आप की जनहित के मामलों में रुचि कैसे हुई?"

अभिरुचि के सवाल पर शीला बताती हैं, "यह क्रम आपातकाल के दौरान शुरू हुआ. जब बोलनेलिखने की स्वतंत्रता पर रोक लगा दी गई. आपातकाल के विरुद्ध मेरे मन में बहुत आक्रोश था. मेरे सामने समस्या थी कि आक्रोश को कैसे प्रगट किया जाए. इसलिए मैं ने लिखना शुरू किया, हालांकि उसे व्यवसाय बनाने का मेरा विचार न तब था न अब है.

"मैं तब यह भी नहीं जानती थी कि पत्रिकाओं, अखबारों में कैसे लिखा जाता है. मैं ने पहला लेख 'इंडियन एक्सप्रेस' को भेजा. तब डैरिल डी. मोंटे उस के स्थानीय संपादक थे. उन्होंने इसे पसंद किया और छापा भी. इस से उत्साहित हो कर मैं ने और भी कई लेख लिखे जो प्रकाशित तथा चर्चित हुए?"

इस तरह उन के क्रियाशील व्यक्तित्व को एक राह मिल गई. वह कुछ रचनात्मक कार्य करना चाहती थीं. डैरिल.डी. मोंटे ने उन्हें दिशा निर्देश दिया और उन्होंने बंबई की वेश्याओं का सर्वेक्षण करना शुरू किया. उन्होंने पाया कि यह दुनिया युग युगांतरों से शोषित है. शीला ने पाया कि दर्जनों वेश्याएं जिन में किशोर, अधेड़, बालिकाएं आदि शामिल हैं, अपने बच्चों व अपने परिवार को ले कर बहुत चिंतित हैं. अधिकतर ने यह पेशा मजबूरी में अपनाया था तथा अब कोई विकल्प न होने के कारण इसी जीवन पद्धति को स्वीकार कर लिया था.

शीला बताती हैं, "मैं जब वेश्याओं की बस्ती कमाठीपुरा, फाकलैंड रोड, सांकली स्ट्रीट घूमी तो मेरे दिल में आया कि इन के सुधार के लिए कुछ ठोस उपाय करने चाहिए. यों मैं ने इस विषय पर 'इंडियन एक्सप्रेस' में छः लेख लिखे, जो काफी विवादास्पद रहे. इसी के साथ मैं ने दिल्ली विश्वविद्यालय के प्राध्यापक प्रो. उपेंद्र बख्शी से इन लेखों के आधार पर कुछ कार्यवाही करने के बारे में सलाह मांगी. तब उन्होंने मुझे जनहित का मुकदमा दायर करने की सलाह दी.



*शीला बारसे : जन जागृति के लिए कृत संकल्प.*

"पर यह काम इतना आसान नहीं था. इस के बारे में आंकड़े इकट्ठा करना, लोगों से मिलना आदि सभी कार्य कष्टसाध्य थे. पर यह एक नेक काम था इसलिए मेरी इच्छा बनी रही.

"सन 80 में पिताजी की मृत्यु हो गई. मेरे भाइयों को बड़ा अटपटा लगता था कि मैं इन कार्यों में लगी रहूं. आखिर मैं घर से अलग हो कर रहने लगी और अभी भी वही स्थिति है. हां, तो मैं बता रही थी कि मैं ने जेल में बंद महिला कैदियों के मामले में खोज खबर के लिए अनुमति ली. पर जब जेल में बंदी महिलाओं ने जेल अधिकारियों के अत्याचारों की कथा सुनानी शुरू की तो जेल अधिकारियों ने मिलने की अनुमति वापस ले ली. इस के लिए मैं ने फिर उच्च न्यायालय में याचिका दायर की. तब महाराष्ट्र के समाज कल्याण मंत्री थे डा. जिचकर. उन्होंने कहा कि तुम्हें महिला कैदियों से मिलने की अनुमति नहीं मिलेगी. तुम जैसी संभ्रांत महिलाओं का यह काम नहीं है कि सजायाफ्ता औरतों से मिलो. पर मैं अपने निश्चय पर डटी रही. अंततः मुझे न्यायालय ने अनुमति दे दी और मैं ने महिला बंदियों पर लेख लिखे. कुछ जागृति आई. बाद में उन की स्थिति पर उच्चतम न्यायालय में समादेश याचिका भी दाखिल की."

"माफ कीजिएगा. आप को कभीकभी ऐसा नहीं लगता कि आप अपने इस मिशन को भुना रही हैं? मसलन एक मुद्दा उठा कर चर्चित होना, फिर उस पर अखबारों में, पत्रिकाओं आदि में लिखना. आप के कुछ आलोचकों की यही राय है. इस पर आप कुछ कहना चाहेंगी?"

वह सहज ढंग से बताती हैं, "मुझे कभीकभी यह लगता है कि मैं इन मुद्दों को उछाल कर उन का व्यवसायीकरण कर रही हूं. उदाहरणतः मैं ने वेश्यावृत्ति संबंधी लेख लिखे थे तब मैं पत्रकारिता में नईनई थी. पर वे लेख काफी चर्चित हुए और लोगों ने पहचानना शुरू कर दिया. मुझे लगा कि यह वाहवाही थोड़े समय की है. इन की स्थिति यथावत रहेगी.

"मैं ने महीनों तक कुछ नहीं लिखा. अपने कुछ मित्रों से भी चर्चा की कि क्या यह नैतिक दृष्टि से उचित है? इस पर डैरिल डी. मोंटे ने कहा कि इसे तुम सही परिप्रेक्ष्य में समझो. पत्रकार का काम लोगों को वस्तुस्थिति से अवगत कराना है, उन की चेतना को जागृत करना है. सुधारने का काम राजनीतिज्ञों और समाज सेवकों का है. तुम अपना काम पूरी जिम्मेदारी से निभा रही हो तो तुम्हें इस पर गर्व होना चाहिए. यह व्यवसायीकरण नहीं. वरन् आत्मदृष्टि और सेवा का एक हथियार है. तुम्हें यथासंभव इस का प्रयोग करना चाहिए. आप की या आलोचकों की शंका का उत्तर भी यही है."

अगला प्रश्न इसी क्रम में है, "शीलाजी आप अपनेआप को किस रूप में लेती हैं, पत्रकार के रूप में, वकील के रूप में, समाजसेवी के रूप में या किसी और रूप में? और बेबाकी से एक बात और पूछ ली जाए कि यह मुकदमेबाजी जो काफी खर्चीली है इस के लिए आप धन आदि कहां से जुटाती हैं?"

शीला बताती हैं, "पत्रकारिता, वकालत आदि तो साधन मात्र हैं. मैं इन का उपयोग लोगों की चेतना को जगाने के लिए करती हूं. अखबारों में इसलिए लिखती हूं, जिस से लोगों को पता चले कि कहां गलती है. वकालत, जिरह इसलिए करती हूं कि यहां बड़ी विषमता है. यदि मैं अपनी तार्किक बुद्धि के प्रयोग से कुछ लोगों को राहत दिला सकूं, जो कि उन का अधिकार है, तो मुझे आत्मिक संतोष मिलता है. रही खर्चे की बात तो मेरी जरूरतें बहुत थोड़ी हैं. मैं एक किराए के कमरे में रहती हूं और खाना पकाना, कपड़े आदि धोना खुद ही करती हूं. सादी पोशाक है. पत्रपत्रिकाओं में लेख लिखती हूं और इस से जो आय होती है वह मैं अपने मिशन में लगा देती हूं.

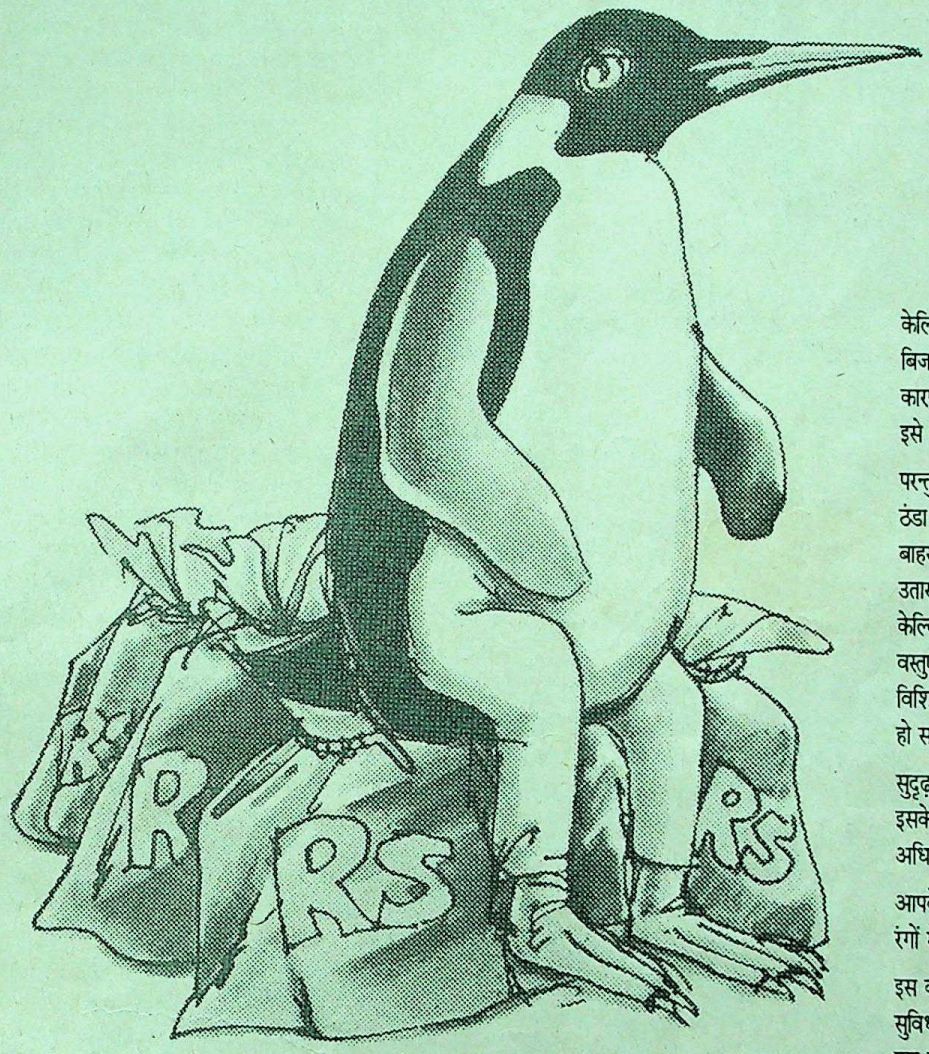
"अंगरेजी पत्रों में लिखने के दो कारण हैं पहला तो यह कि देश के जो कर्ताधर्ता हैं वे अंगरेजी भाषा ही समझते हैं. इसे प्रभावी वर्ग पढ़ता भी है. दूसरा क्षेत्रीय पत्रों के मुकाबले उन का भुगतान अच्छा है. ऐसा भी नहीं है कि मैं क्षेत्रीय पत्रों, पत्रिकाओं में नहीं लिखती. मुझे आम लोगों को जब कुछ बताना होता है या कोई जनमत तैयार करना होता है तब मैं इन में खूब लिखती हूं. पर इन से कोई पैसा नहीं मिलता.

"आप को बताऊं, एक मराठी पत्र ने मुझे 30 रुपए प्रति लेख की दर से भुगतान किया था. यह बात पुरानी है और गौण है. खास बात यह है कि मैं ने अधिक से अधिक लोगों तक अपने विचार पहुंचाने की कोशिश की है. इस के अलावा मुझे सरकारी अकादमी, प्रशासनिक प्रशिक्षण संस्थान, मसूरी, हैदराबाद आदि भाषण के लिए बुलाते रहते हैं तथा अच्छा भुगतान करते हैं. इस के साथ ही मैं योजना आयोग के समाज कल्याण कर्णधार ग्रुप की सदस्या हूं. इस के अलावा भी कई राज्य स्तरीय संस्थाओं से जुड़ी हुई हूं. इन का क्रम भी कमोबेश नियमित है. इस तरह कुछ न कुछ आर्थिक उपलब्धि भी होती रहती है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यह बचत का महान साधन है




केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर का सब से किफायती गुण है इसकी बिजली की कम खपत। अपने 'पावर-सेवर' काम्प्रेसर के कारण यह अपनी ख्याति की कसौटी पर खरा उतरता है। इसे चलाते ही, यह बचत करनी शुरू कर देता है।

परन्तु 'पावर-सेवर' मात्र बचत ही नहीं करता। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उससे भी शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता। केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता। इसके कोने-किनारे-रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

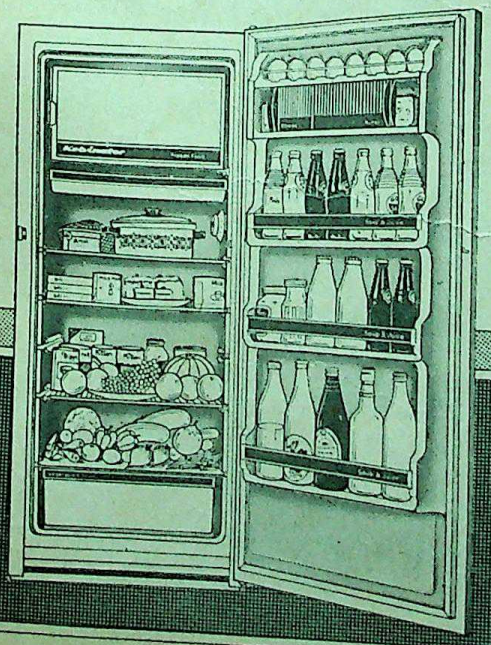
सुदृढ़, सम्पूर्ण स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके बाहरी एवं अन्दरूनी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

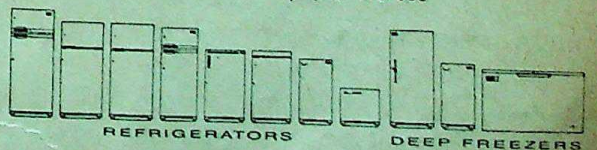
आपके चयन के लिए यह विभिन्न माडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

इस कारण, केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर द्वारा प्रस्तुत इन सभी सुविधाओं के साथ, यह मात्र बचत साधन ही नहीं यह एक रक्षक है।

विक्रय एवं सर्विस के लिए :

**एक्सपो मशीनरी लिमिटेड**
प्रगति टावर, 26 राजिन्द्रा प्लेस
नई दिल्ली-110 008






# केल्विनेटर

## रेफ्रिजरेटर

## "इसकी ठण्डक...बेमिसाल!"

Mutual-4711/Dd HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मुझे पत्रकारिता के लिए दो राष्ट्रीय पुरस्कार मिले. उस के साथ ही 21 हजार रुपए की राशि भी. उसे मैं ने उच्चतम न्यायालय में मुकदमे दायर करने में लगा दिया. बाकी तो मैं फक्कड़ हूं," वह हंसते हुए कहती हैं.

मैं उन से अगला सवाल पूछता हूं. "आप की अब जो छवि बन गई है. उसे बनाए रखने के लिए आप क्या प्रयास करती हैं?"

"छवि से क्या मतलब है आप का?" वह पूछती हैं.

"वही जो आप के व्यक्तित्व को प्रतिबिंबित करती है. एक जुझारू पत्रकार, मानवाधिकार की क्रियाशील कार्यकर्ता और विधिवेत्ता का? इस में कौन सी भूमिका आप को अच्छी लगती है या किस का आप निर्वाह कर पाती हैं?"

वह सहज भाव से कहती हैं, "आसान तो कुछ भी नहीं है, सब के लिए प्रयास करने पड़ते हैं, तपस्या करनी पड़ती है और जहां तक छवि का सवाल है, वह इस बात पर निर्भर है कि मैं किस कार्य में रत हूं. यदि इस का मंतव्य मात्र लोगों को सूचित करना है, समस्या के प्रति जागरूकता पैदा करनी है तब इस कार्य में पत्रकार की भूमिका सर्वोपरि है. यदि किसी सामाजिक विषमता के लिए लड़ना है तब मानवाधिकार के लिए संघर्षरत की भूमिका प्रभावी होगी. इस के साथ कोई कानूनी उलझन है तो विधिवेत्ता की आवश्यकता भी पड़ेगी. इस तरह ये सब तो माध्यम भर हैं. उद्देश्य है प्रताड़ित लोगों को उन के अधिकार दिलाना."

"आप ने न्याय और न्यायपालिका की बात की. इन के बारे में आप अपने अनुभव बताएंगी?"

"इन के अनुभव खट्टेमीठे हैं. आप को मैं ने बताया कि महिलाओं के संरक्षण गृह के बारे में मैं ने जनहित का मुकदमा दायर किया. स्थिति सुधारने के बारे में उच्चतम न्यायालय ने निदेश दिए, जिन्हें आगरा के संरक्षण गृह के मामले में दो साल तक लागू नहीं किया गया.

"इसी तरह वेश्याओं को भी अन्य स्त्रियों के समान समझने के लिए मेरे सतत प्रयासों से सीता (सप्रैशन आफ इम्मोरल ट्रैफिक इन वीमेन एंड गर्ल्स एक्ट-1956, यानी स्त्री तथा लड़की अनैतिक व्यापार दमन अधिनियम-1956) में संशोधन किया गया और आखिर इसे 'पिता' प्रिवेंशन आप इम्मोरल ट्रैफिक इन वीमेन एंड गर्ल्स एक्ट में बदला गया. कानून का दायरा बढ़ाया गया तथा इस में सेक्स के प्रति पूर्वाग्रह को दूर किया गया. वेश्यावृत्ति की नई परिभाषा दी गई. बच्चों के अपराध के लिए अलग श्रेणी बनाई गई. ये सब कार्य, जैसे दिल्ली में रह कर विभिन्न सरकारी एजेंसियों से विचारविमर्श करना आदि मैं ने अपने खर्च पर किया.

"पिछले दिनों उच्चतम न्यायालय में न्यायाधीशों से वादविवाद के कारण आप फिर चर्चा में आ गईं. वे क्या मुद्दे थे?"

*समाज के पीड़ित वर्ग के उत्थान को समर्पित व्यक्तित्व.*

"वह सब कुछ अखबारों में छप चुका है. मैं ने आप को बताया कि मुकदमे के निर्णय के अभाव में जेलों में बंद महिला कैदियों व बच्चों के बारे में मैं काफी काम कर रही थी. अपनी खोजबीन के दौरान मैं ने पाया कि देश में प्रतिवर्ष कम से कम 30,000 बच्चे जेलों में भेजे जाते हैं और किसी भी दिए हुए वक्त में 1,000 से ऊपर बच्चे जेलों में अवैध रूप से बंद रहते हैं. यहां उन से पेशेवर कैदियों जैसा व्यवहार किया जाता है. मेरे आंकड़ों के अनुसार याचिका दायर करते समय सन 1984 के अंत में, यह संख्या लगभग 1,400 थी.

"इस बारे में एक छोटी सी घटना है. मई, 1985 में मुझे प्रधान मंत्री कार्यालय से उन के साथ रात्रि भोज का बुलावा आया. प्रधान मंत्री उस के बाद विदेश यात्रा पर जाने वाले थे. वहां कुछ अन्य बुद्धिजीवी भी थे. बातों के दौरान मैं ने उन्हें बताया कि आप विदेश जा कर अपने देश की प्रतिष्ठा बढ़ाते हैं, पर यदि आप से कोई पूछे कि आप के देश की जेलों में कितने बच्चे गैरकानूनी रूप से बंद हैं तब आप क्या कहेंगे?" वह विस्मित हो कर बोले, "मुझे पता नहीं."

"तब मैं ने उन्हें आंकड़े दिए. परिणामतः उन्होंने राज्यों के मुख्य मंत्रियों को पत्र लिखे, पर निष्कर्ष वही ढाक के तीन पात. हां, इस से उत्साहित हो कर मैं ने उच्चतम न्यायालय में 10 सितंबर, 1985 को जनहित की याचिका दायर की जिस में मैं ने कहा कि किशोर बच्चों के लिए कोई केंद्रीय अधिनियम नहीं है, 19 राज्यों में अलगअलग 18 अधिनियम हैं जो सुविधानुसार तोड़े जाते हैं और कैदियों की सुनवाई हुए बिना बरसों निकल जाते हैं. इस में मैं वादी थी और 19 राज्य तथा 5 केंद्र शासित प्रदेश प्रतिवादी.

"मामला बहुत मंथर गति से चल रहा था. इस की सुनवाई 26 बार स्थगित हुई. आठ बार अंतिम सुनवाई की तिथि भी तय हुई, पर वह टल गई. स्थगन के लिए बड़े हलके और अविश्वसनीय बहाने बनाए गए. मैं इन स्थगनों से आजिज आ चुकी थी. दिल्ली के इतने चक्कर लगाने के बाद तथा अपनी जमा पूंजी खर्च करने के बाद मुझे लगा कि इस गति से तो यह मामला सन 2000 तक चलता रहे तो कोई आश्चर्य नहीं.

"एक और बात थी कि मैं लोगों का ध्यान उच्चतम न्यायालय की कार्य प्रणाली की ओर दिलाना चाहती थी कि यह न्यायालय इतना सक्षम होते हुए भी राज्य सरकारों के मामले में कुछ नहीं कर पा रहा था. राज्य सरकारों को मानहानि की कई सूचनाओं के बावजूद वांछित जानकारी नहीं मिल पाई थी. मेरी याचिका को त्वरित गति से निबटाए जाने की प्रार्थना को न्यायालय की शान में गुस्ताखी माना जा रहा था और मुझे न्यायालय की मानहानि के आरोप में जेल में बंद करने की धमकी दी गई.

"30 अगस्त, 1988 को श्री न्यायमूर्ति रंगनाथ मिश्र ने याचिका वापस लेने की मेरी प्रार्थना रद्द कर दी. इस से उन्होंने मेरा नाम हटाने का निदेश दिया और कहा कि आप को यह विशेषाधिकार दिया गया था कि आप उन के लिए लड़ें, पर आप इन का प्रयोग अपने को इन का मसीहा घोषित करने के लिए कर रही हैं. यह विशेषाधिकार अब हम वापस ले रहे हैं. उन्होंने मामले को न्यायालय की कानूनी सहायता समिति के सुपुर्द कर दिया.

"मुझे कुछ वकीलों ने बताया कि मेरे व्यवहार अथवा धृष्टता (?) से भी न्यायाधीश नाराज थे. मैं उन्हें 'हिज लार्डशिप, मी लार्ड', 'ऑनरेबल कोर्ट' आदि कह कर संबोधित नहीं करती थी. मैं उन्हें सिर्फ 'सर' कहती थी. इस के अलावा मैं न्यायालय में 'सफेद साड़ी' या काला गाउन पहन कर नहीं जाती थी. शायद अपरोक्ष रूप से इस ने भी उन्हें उद्वेलित किया हो."

"तो क्या न्यायपालिका की वर्तमान स्थिति से आप संतुष्ट नहीं हैं? कुछ इस पर टिप्पणी करना चाहेंगी?"

"अपरोक्ष रूप से मैं संतुष्ट नहीं हूं. आप को शायद मालूम हो कि उच्चतम न्यायालय तथा उच्च न्यायालयों में दो लाख से भी अधिक मुकदमे विचाराधीन हैं तथा जिस गति से इन का निबटान हो रहा है, उस से तो शायद 21वीं सदी में भी ये खत्म न हों. इस में सुधार की जरूरत है, इस में दो राय नहीं है."

"आजकल के वकीलों पर भी कुछ कहना चाहेंगी?"

"अपने अनुभव से तो मैं इतना ही कहूंगी कि जिन सामाजिक कारणों को मैं न्यायालय में उठाती हूं उस के प्रति वस्तुतः एकदो प्रतिशत वकील ही प्रतिबद्ध हैं बाकी तो इस के द्वारा अपना प्रचार चाहते हैं, मानो इन मुकदमों के साथ जुड़ना एक विनियोग मात्र हो. मुझे यह कहते हुए बेहद तकलीफ है कि अधिकांश बुद्धिजीवी इसे बहस का विषय बना कर टाल देते हैं, कोई व्यावहारिक प्रयास नहीं करते. इसलिए स्थिति में कोई खास फर्क नहीं आता है."

"अच्छा, आजकल नारी स्वातंत्र्य की चर्चा है, इस के बारे में आप के क्या विचार हैं?"

—शेष पृष्ठ 98 पर


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

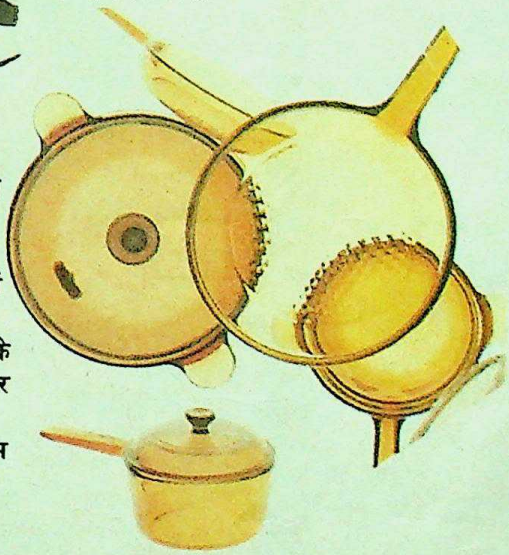
# नए उत्पाद

## खिड़कीदार जूते

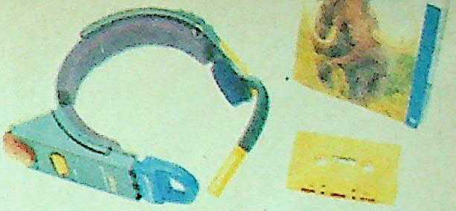
दौड़ने भागने के लिए यदि आप को आरामदेह जूतों की तलाश है तो 'नाइक' के एयर मैक्स बेहतरीन विकल्प साबित हो सकते हैं. इन की एड़ी में छोटी सी खिड़की भी है. जिस से कि एड़ी में रखे पालीयूरियेन बैगों में बिना रोकटोक हवा आ जा सके. इस तरह पैरों को भागते समय कुशन जैसा आराम मिलेगा. कंपनी का दावा है कि 800 किलोमीटर चलने के बाद भी इस का गुदगुदापन 98% तक बरकरार रहता है.

1,300 रुपए एक जोड़ी जूते के लिए दाम बेशक बहुत अधिक हैं, लेकिन आराम के लिए यह राशि कुछ भी नहीं है.

ग्लास सिटेमिक्स के बने ये बरतन अन्य किस्म के बरतनों की अपेक्षा 50% अधिक गरमी सह सकते हैं इसलिए यदि इन्हें आंच पर रख कर भूल भी जाएं तो भी पीतल या अल्यूमिनियम के बरतनों जैसा जोखिम नहीं है. ग्लास सिटेमिक्स के बने होने के कारण इन्हें साफ करना भी अपेक्षाकृत आसान है. ये माइक्रो वेव कुकिंग रेंज में ही रखे जा सकते हैं, विभिन्न आकार प्रकार के बरतन 80 रुपए से 600 रुपए के बीच मिलते हैं.



## वायजर



बच्चों को सामान्य ज्ञान की बातें सिखाने का एक नया खिलौना अमरीकी कंपनी वायजर इंस्ट्रूमेंट ने बनाया है. इस में आवाज पहचानने की अत्यंत विकसित तकनीक का इस्तेमाल किया गया है. बच्चे पृथ्वी के जन्म से ले कर बाल पेन के आविष्कारक तक के बारे में अपनी जानकारी बढ़ा सकते हैं. कंप्यूटरजनित आवाज हेडफोन में पूछती है, "हाथी मांसाहारी है या शाकाहारी?" बच्चा सोच कर जो उत्तर देता है उस के सही या गलत होने की पुष्टि वायजर बोल कर करेगा.

बच्चों को वायजर द्वारा पूछे गए प्रश्नों की शैली एकरस या उबाऊ न लगे, इस के लिए इस में बड़ी रोचक व्यवस्था की गई है. मिकी माउस, डोनाल्ड डक, युवती की सुरीली आवाज जैसे पांच विकल्प इस में मौजूद हैं. जिस आवाज में आप चाहें उसी में वायजर द्वारा प्रश्न पूछे जाएंगे.

इस खिलौने की कीमत अमरीकी बाजार में लगभग 1,000 रुपए है.

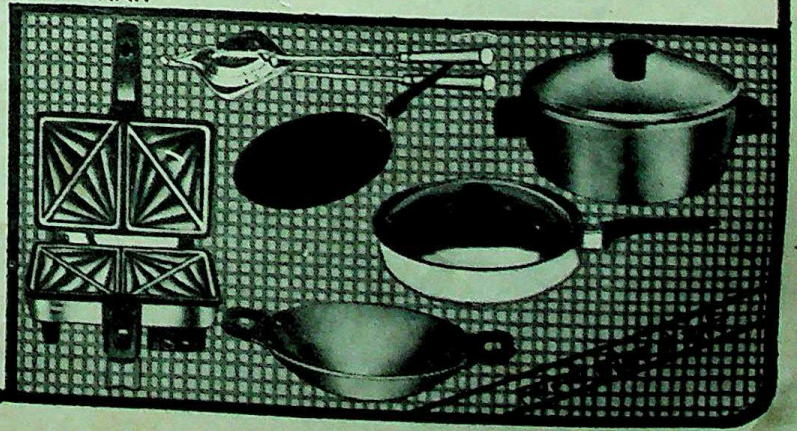

शरीर का फालतू वजन कैसे कम किया जा सकता है?
खाना पकाने के बर्तनों में थोड़ा सा परिवर्तन करके आम बर्तनों के स्थान पर

Black Diamond
नान-स्टिक कुक वेयर

आमतौर पर यह धारणा है कि घी या तेल के बिना खाना नहीं पकाया जा सकता. खाना बर्तन में चिपक जाता है, आपको न चाहते हुए भी घी/तेल खाना पड़ता है और आपका वजन बढ़ जाता है। लेकिन ब्लैक डायमंड में खाना पकाने के लिए केवल नाम-मात्र घी/तेल की आवश्यकता होती है। और खाने में स्वाभाविक स्वाद और नमी बनी रहती है।

इसके साथ ही आपको 75% से भी अधिक घी/तेल की बचत हो जाती है। आपको अपने पैन की कीमत कुछ ही महीनों में वसूल हो जाती है।

पैन को साफ करना भी बहुत आसान और सुविधाजनक है. गर्म पानी में साबुन मिला कर धो डालिए स्पंज से पोंछ लीजिये. यह एकदम साफ हो जाता है। आप खुद को धन्यवाद देंगी कि आपने ब्लैक डायमंड अपनाया।



Black Diamond
नान-स्टिक कुक वेयर
REPUBLIC ENGINEERS
P.O. Box. 9054, Delhi-110032.
Phone: 2283279, 2283280


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

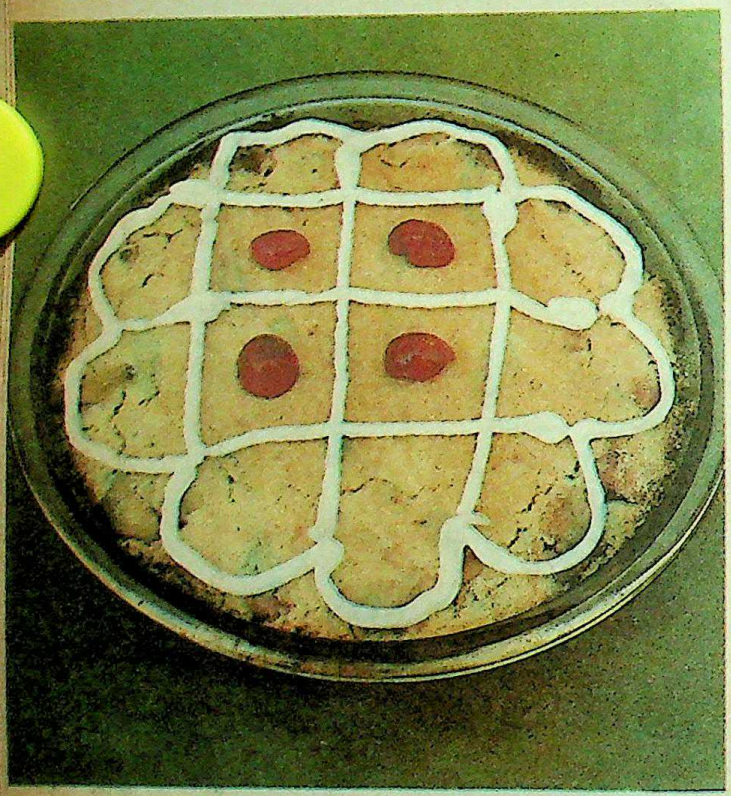
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फ्रेंच

## एपल पुडिंग आ ला मोड

सामग्री: फ्रूट स्ट्यू के लिए: ½ किलो गोल्डन सेब, ½ प्याला चीनी, ½ प्याला पानी, ¼ चम्मच दालचीनी पाउडर.

पेस्ट्री क्रस्ट के लिए: 1 प्याला मैदा, 80 ग्राम मक्खन, ¾ प्याला चीनी, 50 ग्राम क्रीम, 3-4 चेरी.



विधि: सेब छील कर छोटेछोटे टुकड़ों में काट लें. एक पतीले में चीनी, पानी तथा दालचीनी पाउडर डाल कर उबाल लें. उस में कटा हुआ सेब डालें तथा आंच हलकी कर के करीब पांच मिनट तक पका लें. ढक कर ठंडा होने दें. फ्रूट स्ट्यू तैयार है.

मैदा छान लें. चीनी तथा छोटे टुकड़ों में कटा सख्त मक्खन हाथ से मसलते हुए मैदे में मिला लें. जब मैदा रवेदार सा दिखने लगे तब एक ओवनप्रूफ पाई डिश को चिकना कर के उस में मैदे के मिश्रण को दबादबा कर उस की एक तह सी जमा दें. ऊपर से सेब के स्ट्यू की तह लगा दें. सब से ऊपर बाकी बचे मैदे के मिश्रण की मोटी तह जमा दें.

गरम ओवन में सुनहरा होने तक सेंक लें.

क्रीम फेंट कर गाढ़ी करें. थोड़ी पिसी चीनी मिला लें. पाई को ऊपर से क्रीम और चेरी से सजा कर पेश करें.

## योगर्ट सलाद

सामग्री: 250 ग्राम दही, 100 ग्राम ताजा क्रीम, स्वादानुसार नमक व काली मिर्च, ½ ग्रेप फ्रूट (चकोतरा), ¼ अनन्नास (या दो स्लाइस), ½ सेब, 10-12 अंगूर, ½ खीरा, ½ पपीता.

विधि: दही को झीने कपड़े में बांध कर दो घंटे लटका रहने दें. पानी टपक जाने पर गाढ़े दही को कांटे से फेंट कर एकसार कर लें. इसे क्रीम चीज कहते हैं. इस में स्वादानुसार नमक व काली मिर्च और क्रीम मिला कर ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें.

ग्रेप फ्रूट आधा काट कर बीच से चम्मच से सारा गूदा निकाल लें. खाली छिलके के खोल की कटी सतह पर चाकू से कटाव बना लें.

अनन्नास छील लें तथा छोटेछोटे टुकड़ों में काट लें. किसी बरतन में दो प्याले पानी तथा एक प्याला चीनी डाल कर उबाल लें. कटे अनन्नास के टुकड़े डाल कर 10-15 मिनट हलकी आंच पर पकने दें. ढक कर रखें तथा ठंडा होने दें.

इसी ठंडे शरबत में सेब तथा अन्य सभी फल, टुकड़ों में काट कर डुबो कर रखें. परोसने से पहले तैयार फल ग्रेप फ्रूट के खोल में भरें. ऊपर से ठंडी क्रीम व क्रीम चीज का मिश्रण डालें.

## फ्रेंच क्रेप इन सुजेट

(पैन केक्स इन आरेंज सास)

सामग्री: 1½ प्याला मैदा, 2 प्याले दूध, 1 बड़ा चम्मच चीनी, 2 बड़े चम्मच मक्खन, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, चुटकीभर नमक, घी या तेल.

आरेंज सास के लिए: 2 बड़े चम्मच मक्खन, 1 प्याला संतरे का रस, 4 बड़े चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच कसा आरेंज पील (संतरे का छिलका).

विधि: दूध, चीनी और मक्खन मिला कर गरम करें. आंच से उतार लें. मैदा, नमक और बेकिंग पाउडर मिला कर दोतीन बार छान लें फिर गुनगुने दूध में थोड़ाथोड़ा कर के सारा मैदा मिला कर पतला घोल तैयार कर लें.

सुजेट या आरेंज सास बनने के लिए, सास की सभी सामग्री मिक्सी में डाल कर फेंटें और गरम करें. इसे किसी गहरे कटोरे में फ्लटें और गरम ही रखें.

अब तवा या मोटे पेंदे का फ्राईंगपैन, गरम करें. उसे घी से चिकना करें. मैदे के तैयार घोल में से एक चम्मच घोल ले कर

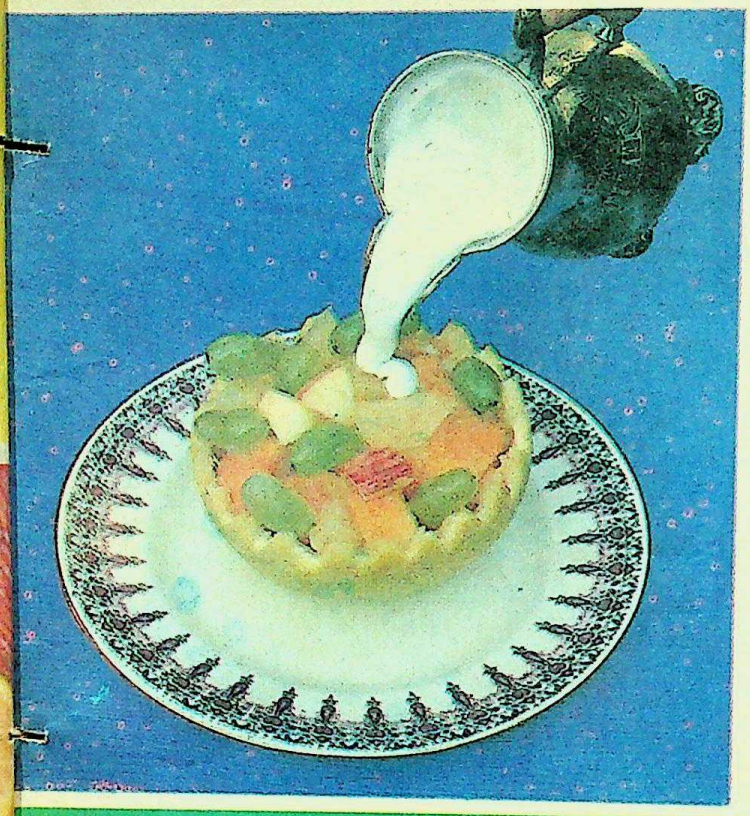
▲ एपल पुडिंग आ ला मोड

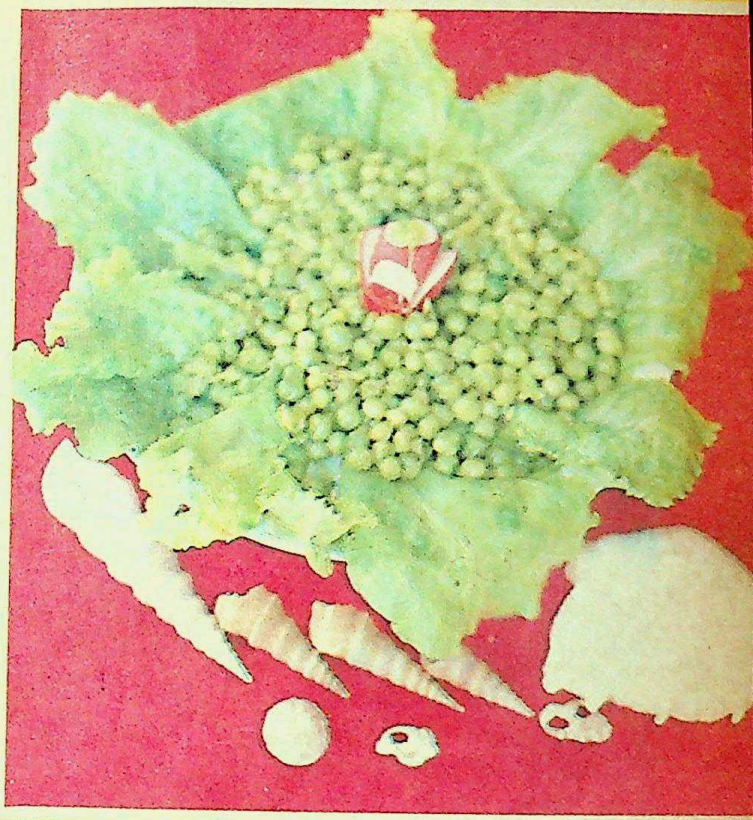
फ्रेंच क्रेप इन सुजेट ▲



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





## योगर्ट सलाद

तवे पर डालें और ढाईतीन इंच व्यास के गोले में फैला दें. इस के किनारों पर थोड़ा घी डालें और सावधानी से पलट दें, दूसरी तरफ भी घी लगा कर सुनहरा सेंक लें. इसी तरह पूरे घोल से पतलेपतले छोटे पैनकेक (चिल्ला या पूआ) बना कर रख लें.

परोसते समय फ्रेंच क्रेप (पैनकेक) को सुजेट में डुबोएं और प्लेट में निकालें. चाहें तो आधा या चौथाई मोड़ दें. सभी फ्रेंच क्रेप को डुबाएं और प्रत्येक प्लेट में तीनचार रख कर अलगअलग पेश करें. ऊपर से थोड़ी सी आरेंज सास डाल दें.

## फ्रेंच स्टाइल पीस

सामग्री : 500 ग्राम हरी मटर के दाने 15-20 सलाद के पत्ते, 4 चम्मच मक्खन, 2 छोटे चम्मच चीनी, ¼ छोटा चम्मच जायफल पाउडर, ¼ छोटा चम्मच जीरा, नमक व मिर्च स्वादानुसार, 1 टमाटर या लाल मूली सजावट के लिए.

विधि : एक गहरी बेकिंग डिश को चिकना करें और उस में नीचे और आसपास साफ धुले 8-10 सलाद के पत्ते बिछा दें. अब मटर में उपर्युक्त सारी सामग्री मिला कर डिश में पलट दें और सलाद के पत्तों से ढक दें.

पहले से गरम ओवन में 25-30 मिनट या मटर मुलायम होने तक बेक करें. ओवन से निकाल कर सलाद के पत्ते अलग कर दें. ताजे पत्ते सर्विंग प्लेट में बिछाएं और उन पर तैयार मटर पलट कर टमाटर या मूली से सजा कर पेश करें. चाहें तो फ्रेंच स्टाइल पीस में नीबू का रस मिला कर भी परोस सकती हैं.

## फ्रेंच स्टाइल पीस

## आंबरजिन निमोइस
(ग्रिल्ड बैंगन)

सामग्री : 4 लंबे मोटे बैंगन, 4 टमाटर, 4 टुकड़े (स्लाइस) डबलरोटी, 1 प्याला दूध, 2 कली लहसुन, नमक स्वादानुसार, 4 बड़े चम्मच डबलरोटी का चूरा, 1 चम्मच मिलेजुले हर्ब, 2 बारीक कटी हरी मिर्चें,

आंबरजिन निमोइस



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

1½ इंच बारीक कटा अदरक, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, तलने के लिए घी या तेल. 2 बड़े चम्मच टमाटर प्यूरी, ½ चम्मच राई, 1 गुच्छी हरी धनिया.

विधि: बैंगन को लंबाई में काट कर दो हिस्से करें. कटे हिस्से पर नमक लगा कर कटा हिस्सा नीचे कर के छलनी पर 30 मिनट तक उलटा रख दें. गरम तेल में बैंगन को तलें. बीच का सारा गूदा निकाल दें. टमाटरों के दो हिस्से करें और सावधानी से उन का भी बीच का गूदा निकाल दें. ब्रेड के स्लाइसों को दूध में भिगोएं. निचोड़ कर टमाटर व बैंगन के गूदे में मिला दें. मक्खन को एक बरतन में गरम करें. गरम मक्खन में राई डालें. उस में पिसा लहसुन डाल कर एक मिनट भूनें. इसी गरम मक्खन में बारीक कटा अदरक व कटी हरी मिर्च व हरी धनिया मिला दें. अब इस मक्खन को बैंगन के गूदे व ब्रेड के मिश्रण में डालें टमाटर प्यूरी, नमक व पिसी काली मिर्च मिला दें. मिलेजुले हर्ब भी मिला दें. इस मिश्रण से सभी बैंगन व टमाटर भर दें. ऊपरी सतह को डबलरोटी के चूरे से ढक दें. गरम ओवन में 20-25 मिनट तक पकाएं. कटी हुई धनिया के साथ डिश में सजा कर पेश करें.

## लि ग्रेटिन डौफिनौइस

(बेक्ड पोटेटो विद क्रीम)

सामग्री: 6 लंबे आलू, 3 बड़े चम्मच मक्खन, 2 कलियां लहसुन पिसी हुई, ½ प्याला चीज, 1½ प्याला क्रीम, नमक व काली मिर्च पिसी हुई स्वादानुसार, 1 छोटा चम्मच कद्दूकस किया जायफल.

विधि: आलुओं को छील कर धो लें व उन के पतले टुकड़े (स्लाइस) काट लें. कटे टुकड़ों को कुछ देर ठंडे पानी में भिगो दें. पानी से निकाल कर सूखा कर लें. मक्खन में पिसा लहसुन मिला कर उस के एकतिहाई हिस्से से एक ओवनप्रूफ डिश को चिकना करें. आधे आलू डिश में बिछा दें. उस पर नमक व काली मिर्च पाउडर तथा पिसा जायफल अंदाज से बुरक दें. आधी मात्रा चीज की कद्दूकस करें तथा आलू पर बिछा दें.

बचे मक्खन में से आधा जहांतहां डालें. अब बाकी के आलू भी उसी तरह बिछा दें. नमक काली मिर्च व जायफल डालें तथा बाकी का चीज भी बिछा कर ऊपर से क्रीम डाले दें. बाकी बचा मक्खन भी डाल दें. गरम ओवन में 1½ घंटा पकाएं और गरमगरम पेश करें. ●

Your kind of style. Your kind of wear.

**Hema Malini & Meri Saheli present**

WOMEN'S Hi Fashion Vol. 5

**Salwar Kameez Special**

Scintillating creations modelled in all their finery.
An irresistible selection of designs and patterns.

**Price: Rs. 60/- Now on stands.**

प्रकाशक, मुद्रक व विक्रेता:
पायोनियर बुक कं. (प्रा.) लि.
160, डी.एन. रोड, फोर्ट, बंबई-400001.
दूरभाष: 2046759, 2043883

You may order your copy by post Send M.O. Draft for Rs. 60/- favouring Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Bombay (No V.P.P.). add For overseas, Rs. 60 - & in India Rs. 10.- Extra towards postage and handling charges.

**Also Available:**
**Hi-Fashion – Vol. 1 – Salwar Kameez Special**
**Hi- Fashion – Vol. 2 – Men's Special**
**Hi-Fashion – Vol. 3 – Nighties Special**
**Hi-Fashion Vol. 4 – Salwar Kameez Special**

**In-Fashion – Salwar Kameez Special**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कुछ विदेशी लोकप्रिय व्यंजन

## वेजीटेबल फ्राइड नूडल

सामग्री : 100 ग्राम उबले हुए बिना अंडे के नूडल, 1 बड़ा प्याज कटा हुआ, ½ प्याला पत्तागोभी कटी हुई, ½ प्याला गाजर बारीक लंबी कटी हुई, 1 शिमला मिर्च लंबी कटी हुई, 1 बड़ा चम्मच कोर्न फ्लोर, ½ प्याला पानी में घुला हुआ, ½ छोटा चम्मच नमक, चुटकी भर अजीनोमोटो, 1 चम्मच ग्रीन चिली सास, ½ छोटा चम्मच सोया सास, 3½ बड़े चम्मच रिफाइंड तेल (मूंगफली का).

विधि : कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल गरम करें. उस में कटा प्याज डाल कर भूनें. जरा सा नर्म होने पर पत्तागोभी, गाजर, शिमला मिर्च डालें. दो मिनट भून कर सब्जियां पकने लायक डाल दें. सब्जियां थोड़ी नर्म होने तक पकाएं. नमक, अजीनोमोटो, सोया सास व चिली सास डालें. उबलती सब्जियों में कोर्न फ्लोर (पानी में घुला) डाल कर मिला दें. पारदर्शी सास में सब्जियों की ग्रेवी तैयार है.

एक सीधे तले के पैन में ढाई बड़े चम्मच तेल डाल कर आंच पर रखें (पैन हैंडल वाला हो), तेल में उबले नूडल एक प्लेट भरने लायक डालें. पैन को हिला कर नूडल को पलटें. इस के लिए पलटे की मदद न लें. फिर पलटे से दबादबा कर कुरकुरे होने तक सेंकें. कुरकुरे सिक जाने के बाद तेल को निथार दें व नूडल को एक प्लेट में पलटें. ऊपर से गरम सब्जियों की ग्रेवी डाल कर पेश करें.

## वेजीटेबल-औ-ग्रेटिन

(बैक्ड वेजीटेबल)

सामग्री : 2½-3 प्याले मिलीजुली सब्जियां, 2 गाजर, 1 छोटी पत्तागोभी, 100 ग्राम फ्रांसबीन, 1 छोटी फूलगोभी, 1 बड़ी शिमला मिर्च, 2 बड़े चम्मच मैदा या कोर्न फ्लोर या अरारोट, 250 ग्राम दूध, 150 ग्राम चीज, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च पाउडर व पिसी राई, 2 बड़े चम्मच टोमेटो सास, 2 उबले हुए आलू, 25 ग्राम मक्खन.

विधि : मिलीजुली सब्जियों को छोटा काट कर उबलते पानी में दो मिनट डाल कर निकाल लें. एक भारी तले के बरतन में मक्खन गरम करें. मैदा डाल कर आंच धीमी कर के भूनें. मैदे को लाल न होने दें. बरतन को आंच से नीचे उतार कर धीरेधीरे दूध डालें, जिस से फुटकी न पड़े. पुनः आंच पर रख कर गाढ़ा होने तक पकाएं.

50 ग्राम चीज कद्दूकस कर के डाल दें. नमक, काली मिर्च व राई पाउडर डालें. फिर हलकी उबली सब्जियों को डाल कर हिलाएं. टोमेटो सास मिला दें.

इस मिश्रण को एक बेकिंग डिश में पलटें. ऊपर एक परत कद्दूकस किए आलू की बिछाएं. जहांतहां थोड़ा मक्खन डाल कर भूरा होने तक गरम ओवन में सेंकें. ओवन से निकाल कर एक परत कद्दूकस किए चीज की बिछाएं. चीज पिघलने तक पुनः ओवन या ग्रिल में सेंकें. फिर मक्खन लगे सिके टोस्ट के साथ खाने के लिए पेश करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

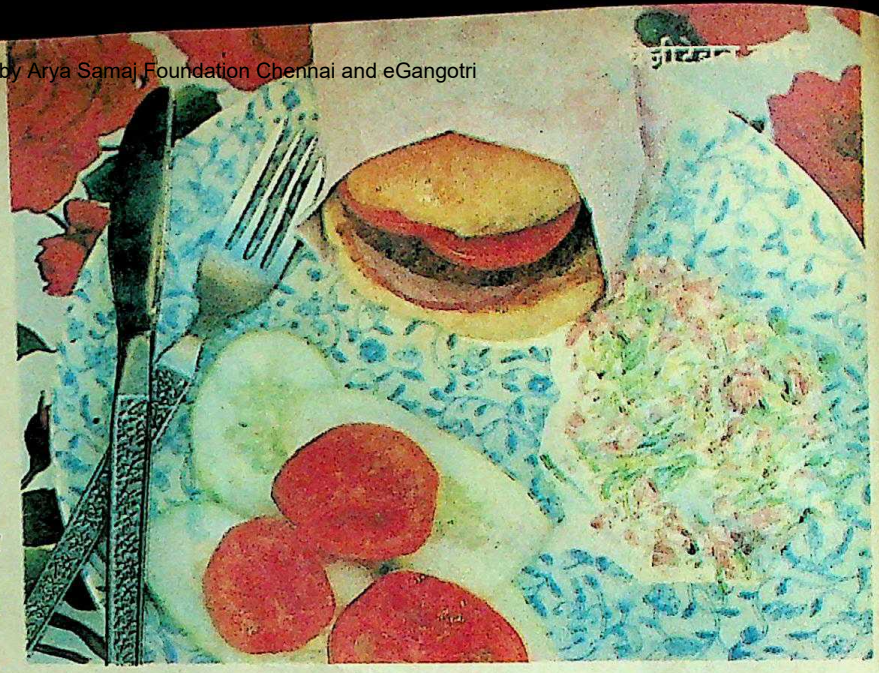
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## वेजीटेबल बर्गर

सामग्री : (4 बर्गर बनाने के लिए) : 4 बर्गर बन, 250 ग्राम आलू, 2 बड़े प्याज, ½ कटोरी चने की उबली दाल, 1 बड़ा चम्मच सूजी, 1 बारीक कटी हरी मिर्च, ½ इंच का टुकड़ा अदरक कद्दूकस किया हुआ, 1 गुच्छी हरी धनिया बारीक कटी हुई, नमक, मसाले स्वादानुसार, 1 बड़ा प्याज, 1 बड़ा टमाटर, 1 खीरा, 1 छोटा टुकड़ा बंदगोभी का, 1 गाजर, 1 चम्मच क्रीम, तेल या घी सेंकने के लिए, 2 बड़े चम्मच टोमेटो सास.

विधि : आलुओं को उबाल कर मथ लें. उस में बारीक कटा प्याज, सूजी, हरी मिर्च, अदरक, धनिया डालें. नमक व मसाला डाल कर अच्छी तरह मिला लें. एक कड़ाही में थोड़ा घी गरम करें. उस में उबली हुई चने की दाल डालें. नमक व मिर्च मसाले मिलाएं. थोड़ा भून कर आंच से उतार लें. चम्मच से दबादबा कर दाल के दानों को तोड़ लें. हथेली पर थोड़ा तेल लगाएं. व थोड़ा आलू का मिश्रण लें (लगभग एक चौथाई). हथेली पर ही उस की कटोरी सी बना कर उस में दाल भरें. गोल कर के टिकी का आकार दें. तवे पर तेल डाल कर धीमी आंच पर टिक्कियों को सिकने दें.

बर्गर बनों को बीच में से काट कर दोदो कर लें. गरम चिकने तवे पर थोड़ा सेंकें. बन के निचले कटे हिस्से पर टोमेटो सास लगाएं. एक बड़े गोल प्याज का पतला टुकड़ा रखें. उस के ऊपर टिक्की रखें. टिक्की के ऊपर टमाटर का गोल कटा हुआ एक बड़ा टुकड़ा रखें. बनों के ऊपर वाले आधे हिस्से के कटे भाग पर तिनके से बंद कर के नैपकिन में बर्गर को लपेट दें.



बंदगोभी व गाजर का लच्छा बना कर क्रीम में मिलाएं. नमक, काली मिर्च पाउडर डालें. खीरे के पतले टुकड़े काटें. प्लेट में बर्गर रख कर खीरे व क्रीम वाली सब्जियों के साथ पेश करें.

## पिजा

सामग्री : 4 बेस बनाने के लिए : 500 ग्राम मैदा, 30 ग्राम चीनी, 2 छोटे चम्मच नमक, 60 ग्राम घी, 15 ग्राम खमीर (यीस्ट), 2 प्याले पानी, 2 बड़े चम्मच दूध, 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर.

टापिंग के लिए : 250 ग्राम टमाटर, 2 प्याज, 2 कलियां लहसुन, स्वादानुसार नमक, काली मिर्च पाउडर, 250 ग्राम अमूल चीज, 1 प्याज, 1 टमाटर व 1 शिमला मिर्च सजावट के लिए, 2 बड़े चम्मच टोमेटो सास.

विधि : गरम पानी में 2 चम्मच चीनी डाल कर उस में यीस्ट (खमीर) डाल दें. ढक कर 10 मिनट रख दें. एक परात में बेकिंग पाउडर मिला कर छना मैदा डालें. मैदे के बीच में गड्ढा कर के यीस्ट वाला गुनगुना पानी डाल कर अच्छी तरह मिलाएं, पर मैदा मथें नहीं. एक प्याला गरम पानी, नमक व चीनी डाल कर उंगलियों के पोरों से मिलाएं. इस तरह कम से कम मथते हुए मैदे को गूंध कर कपड़े से ढक कर गरम जगह पर रख दें. जब वह आटा फूल कर दोगुना हो जाए तो इस के चार हिस्से करें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और प्रत्येक को रोटी की तरह बेलें. चिकनाई लगी ट्रे में डाल कर गरम ओवन में पकने तक सेंकें. प्याज टमाटर लहसुन की पेस्ट बनाएं. उसे घी में भूनें. नमक व पिसी काली मिर्च मिला दें. बने हुए पिजा बेस को एक तरफ से टमाटर, प्याज पेस्ट से ढकें. उस के ऊपर एक परत कद्दूकस किए चीज की बिछाएं. चीज के ऊपर प्याज, टमाटर व शिमला मिर्च की कतरनें सजा कर गरम ओवन में चीज पिघलने तक बेक करें अथवा ग्रिल में सेंकें.

## वेजीटेबल कटलेट

सामग्री (10 कटलेट बनाने के लिए) : 200 ग्राम आलू, 500 ग्राम गाजर, फ्रांसबीन, फूलगोभी, पत्तागोभी आदि मिलीजुली सब्जियां, 100 ग्राम मटर के दाने, 1½ छोटा चम्मच नमक, ½ चम्मच पिसी लाल मिर्च, 1 चम्मच गरम मसाला, 1 चम्मच पिसा अनारदाना, 3 बड़े चम्मच डबल रोटी का चूरा, 20 ग्राम मूंगफली के दाने, 2 हरी मिर्चें कटी हुईं, हरी धनिया थोड़ी सी कटी हुई, 2 बड़े आलू सजावट के लिए, आलू के वैफर.

विधि : आलुओं को उबाल कर मसल लें. सभी सब्जियों को काट कर गरम उबलते पानी में दो मिनट डाल कर निकाल लें. मटर के दानों को भी इसी प्रकार गरम पानी में दो मिनट डाल कर निकालें और थोड़ा दरदरा पीस लें. मसला हुआ आलू, सब्जियों व पिसा मटर सब मिला लें.

उस में कटी धनिया, हरी मिर्च व सभी मसाले डाल कर अच्छी तरह मिला दें. 1½ बड़ा चम्मच डबलरोटी का चूरा भी मिला दें. मूंगफली के दानों को बिना घी के भून लें. मसल कर उन का छिलका उतार दें. मूंगफली को दरदरा कूट कर मिश्रण में मिला दें. हथेली पर घी लगा कर थोड़ा मिश्रण लें और कटलेट को मनचाहा आकार दें. एक थाली में डबलरोटी का चूरा फैला दें. कटलेट को उस में भलीभांति थपथपा दें. तवे पर घी डाल कर कटलेट को तल लें. दोनों तरफ पलटें ताकि करारे और लाल सिक जाएं. चटनी या टोमेटो सास के साथ परोसें. साथ में आलू के फिंगर चिप्स और वैफर रखें. •

*Every Fortnight...*

**A beautiful amalgam of thought provoking articles on national and international affairs, industry, management, career guidance, the art of living, men's fashions and health, entertaining features and fiction.**

- INFORMATIVE
- INSPIRING
- INCISIVE

Alive

A DELHI PRESS PUBLICATION

HELPS YOU LIVE A BETTER LIFE


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# संगीत शोभा

## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐*माई फेवरेट्स*/आशा भोंसले/एच.एम.वी.

किसी भी गायक के लिए अपने गाए हुए गीतों में से बेहतरीन का चुनाव करने के लिए कहा जाए तो उसे यह बड़ा मुशकिल काम लगेगा. फिर आशा भोंसले के 1950 से ले कर 1987 के बीच गाए गीतों की संख्या तो हजारों में है. इसलिए उन्हें चार कैसटों के लिए गीत चुनना वाकई मुशकिल लगा होगा. लेकिन इस संकलन को सुन कर पता लगता है कि आशा कैबरे, डिस्को, विरह, मस्ती, भजन से ले कर गजल जैसी सभी विधाओं में सिद्धहस्त है. यह एक संग्रहणीय संकलन है.

☐*टोटल कंट्रोल*/जान नोरम/सी.बी.एस.

स्वीडन के अंतर्राष्ट्रीय ग्रुप 'यूरोप' के एक प्रमुख गायक और गिटार वादक जान नोरम ने अपने ग्रुप से अलग रह कर सोलो एलबम निकाला है, जिस में उस ने अपनी आवाज के साथ अपने बेहतरीन गिटारवादन का प्रदर्शन किया है. 'टू मैनी हार्टस...,' 'लव इज मेंट टू लास्ट फार एवर...,' 'इन चेज आफ द विंड...' यों तो विन्नी विर्सेंट की संगीत रचना 'बैक आन स्ट्रीट...' तथा फिल लायनेट के लिखे 'वाइल्ड वन...' से प्रभावित है, फिर भी इस एलबम से जान नोरम की प्रतिभा का परिचय मिलता है.

☐*तितली*/इला अरुण/एच.एम.वी.

इला अरुण ने 'बंजारन' एलबम से एक सफल लोक गायिका के रूप में पहचान बनाई है. पर इस बार उस ने पाप गीतों पर जोर आजमाइश की है. सच तो यह है कि उस की भारी आवाज लोक गीतों में ही फबती है. इसलिए 'मैं चली जाऊंगी...,' 'रोज रोज आना...,' 'कुछ सुना, कुछ सुना...' जैसे गीतों में जहां कोमल स्वर चाहिए, इला की भारी आवाज कानों को खटकती है. लेकिन 'ऐनी वे यह है बांबे...' का विषय इला की आवाज पर जमता है, इसलिए अच्छा लगा है.

☐*बंटवारा*/लक्ष्मी प्यारे/वीनस

हसन कमाल के लिखे चारों गीतों पर लक्ष्मीकांत प्यारेलाल ने खासी मेहनत की है. 'थारे वास्ते रे...' (अनुराधा पौडवाल, अलका याज्ञिक, कविता कृष्णमूर्ति) के संगीत में राजस्थान के गांवों की महक सी आती है. 'जो मैं ऐसा जानती...' में हसन कमाल का अपना कुछ भी नहीं है, लेकिन अनुराधा और कविता ने प्यारे अंदाज में गाया है. 'यह इश्क डंक बिछुआ का...' (लता मंगेशकर, इला अरुण और साथी) भी सुना जा सकता है.

☐*सूर्या*/लक्ष्मी प्यारे

संगीत पक्ष सबल है. संतोष आनंद के लिखे 'प्यारे काहे बनाए राम ने...' (अलका याज्ञिक), 'मैं ने तुझ से प्यार किया...' प्रभावित करते हैं. लेकिन संतोष का लिखा हुआ 'अल्लम गल्लम साजना...' (कविता कृष्णमूर्ति, अनुपमा देशपांडे) शालीनता से नीचे है.

☐*सुनो सुनो*/शेरोन प्रभाकर/म्यूजिक इंडिया

इस एलबम में शेरोन ने प्रयास किया है कि वह पाप गायिका के रूप में अपनी अलग पहचान बनाए. 'आ जा जरा...' में जहां अपने प्रियतम के लिए मादक आमंत्रण है तो वहीं 'दिन ढूंढे मेरा यार...' में अपने प्रिय को तलाशने की बेचैनी है जिसे शेरोन ने सही आकार दिया है. 'कोई नहीं...' में पंजाबी लोकशैली का आनंद है. पर शेरोन अपने पाश्चात्य उच्चारणों से कई जगह गीतों का मजा किरकिरा कर देती है.

☐*राज कपूर के सदाबहार नगमे*/वीनस

'कवर वरसन' की परंपरा में कोई अनुराग युगल के अनुराग, अनुपमा देशपांडे, प्रद्युम्न शर्मा ने शारदा के साथ मिल कर राजकपूर की फिल्मों के हिट गीत गाए हैं. एलबम के संगीत में सिंथेसाइजर जैसे इलेक्ट्रोनिक वाद्य यंत्रों की वजह से मूल जैसा माधुर्य नहीं है.

☐*पर्फेक्ट मशीन*/हर्बी हैनकाक/सी.बी.एस.

हर्बी हैनकाक इलेक्ट्रो फंक शैली के कलाकारों में से एक है. 1983 में 'राकइट' के लिए ग्रैमी पुरस्कार प्राप्त हर्बी आकस्टिक पर्कसन, पियोनो, सिंथेसाइजर तथा अन्य ऐसे ही इलेक्ट्रोनिक वाद्य यंत्रों पर सफलतापूर्वक नृत्य धुनों के प्रयोग करता रहा है. इस की झलक 'आबसेशन', 'वाइव एलाइव', 'पर्फेक्ट मशीन' में मिलती है. आधुनिक नृत्य और विशेषकर फंक शैली के शौकीन इस एलबम को अवश्य पसंद करेंगे.

☐*खोज*/भप्पी लाहिड़ी/वीनस

भप्पी लाहिड़ी की शोरशराबे की फैक्टरी से पांच गीतों का तोहफा हाजिर है, जिस के संगीत में कुछ भी नया नहीं है. वह तो गायकों के कारण 'याद तुम्हारी जब जब आए...' (नितिन मुकेश) 'बीबी...बीबी...बीबी...' (अमित कुमार और चंद्राणी मुखर्जी) और 'खोज में किस की...' (सपना मुखर्जी) अच्छे लगते हैं. 'सूनीसूनी रातें हैं...' से लगता है कि अलिशा चिनाय एक ही शैली में बंधती जा रही है. 'आज की बीबी...' (अमित, उषा मंगेशकर) की धुन लोकप्रिय मराठी लोकगीत से सीधे ही उठा ली गई है.

☐*इशरतें*/राजकुमार रिजवी/यूनिवर्सल

राजकुमार रिजवी के गजल गाने का अपना एक अलग सा अंदाज है, जिस की झलक डबल एलबम 'इशरतें' में मिलती है. बिना शालीनता लांघे, सुंदरी का रूप वर्णन किस तरह किया जा सकता है. यह 'ये जिस्म सब की आंखों का...' (कृष्ण बिहारी नूर) से पता चलता है. 'लुत्फो करम...' (पारसा जयपुरी), 'न कोई ख्वाब नजर में...' (इब्राहिम अश्क) 'पहले अपना करेगी यह दुनिया...' (कतील राजस्थानी) के शब्द भी प्रभावित करते हैं. रिजवी ने सभी गजलों की संगीत रचना स्वयं ही की है, जिस में बेहद सादगी है.

## सफलता के सोपान पर

ढेर सारे रूटीन किस्म के फिल्मी गीतों में से 'कुछ बात है तुम में जो...' (लाल दुपट्टा मलमल का), प्यार के मोड़ पे...' (परिंदा), 'जिसे प्यार जमाना कहना है...' (तड़प), 'खामोश सा अफसाना...' (लिबास) भीड़ से अलग पहचान बना रहे हैं.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चुड़ैल

कहानी • बिन्दु सिन्हा

"ट्रन...ट्रन..."

बाहर साइकिल की घंटी बजी और बड़ी बूआ ने मुंह बिचका लिया, "लो, फिर आ धमकी चुड़ैल."

बड़ी बूआ ही नहीं, घर के सब लोग अलका से चिढ़ते थे. उस का सुबहशाम नियमित रूप से आना और गोविंद चाचा के साथ घंटों ऊपर अकेले में रहना, किसी को पसंद नहीं था. खास तौर पर बड़ी बूआ और मझले चाचा को.

बड़ी बूआ का मकान पड़ोस में ही था. वह दोपहर में अपनी थुलथुल काया को जबरन घसीटती आ धमकतीं, "अरी, कहां हो दुलहन? मैं ने कहा चलूं, जरा हालचाल ले आऊं. मन नहीं मानता है, दुलहन. जब तक तुम लोगों को एक नजर देख न लूं.

"अरे, अब तो यह देहरी पराई हो गई हमारे लिए, वरना इसी पर तो हम खेलखेल कर बड़े हुए हैं. क्यों आनंद, याद है न. एक बार मैं यहीं चबूतरे से गिर गई थी— इस ओढ़ी के पास. यह जो यहां गड्ढा सा है न, गई. इंच भर गड्ढा हो गया था. यह देखो, अभी तक निशान है."

बिस्तर पर पड़े बाबूजी सिर्फ हां, हूं कर देते. ऐसी सैकड़ोंहजारों घटनाएं बंद थीं बूआ की स्मृति के पिटारे में. जब भी आती थीं, बड़े जतन से निकाल कर एक उछाल देती थीं. बाबूजी की ओर, "याद है न आनंद, इस आंगन में बैठ कर हम अटकनबटकन खेल रहे थे, तभी एक सांप निकल आया था. बाप रे, चार हाथ तो जरूर रहा होगा. वह तो सुक्खू ठीक समय पर आ गया था, वरना जाने क्या हो जाता. सुक्खू ने ऐसी लाठी जमाई कि एक बार में ही सांप ठंडा पड़ गया था."

फालिज के शिकार बाबूजी का तब एक ही काम था— दिनभर बरामदे में पड़ेपड़े यह देखते रहना कि घर में कौन आया, कौन गया या फिर छत की कड़ियों को गिनते रहना.

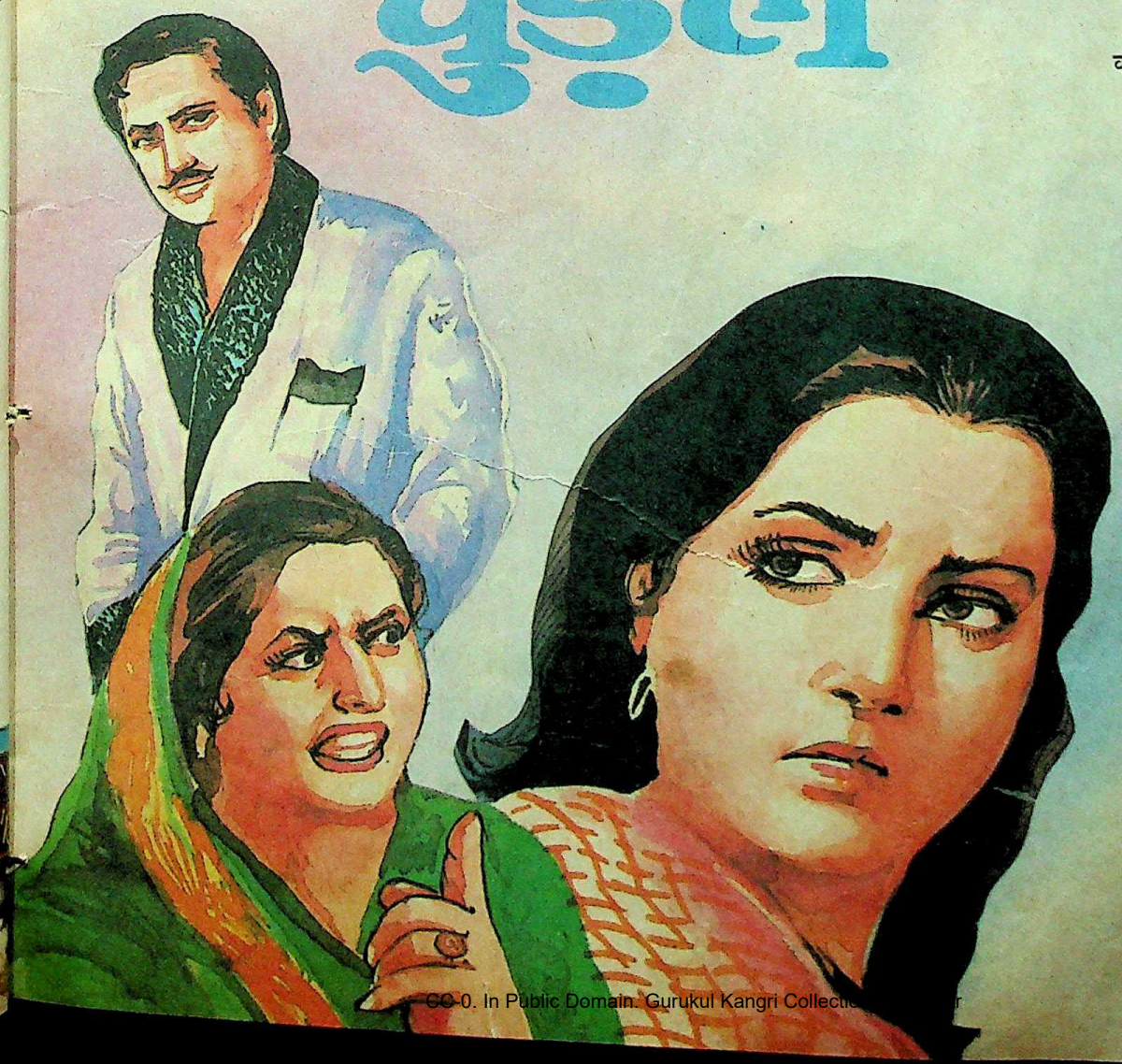
जब से अलका का आनाजाना बढ़ा था बूआ की बातचीत का मुद्दा भी बदल गया था. आते ही बाबूजी से नहीं, अम्मां से पूछतीं, "क्यों दुलहन, वह 'चुड़ैल' आज भी आई थी."

"रोज ही तो आती है. इस में पूछना क्या, भला?"

अम्मां के इस बेलागसपाट उत्तर से बूआ को संतोष नहीं होता. कोंचकोंच कर पूछतीं, "तुम ने कभी पूछा नहीं इतनी देर ऊपर क्या करती रहती है? गोविंद तो शुरू से चुप रहने वाला है. फिर भला क्या बतियाती रहती है ऊपर इतनी देर तक?"

"अब मैं क्या जानूं. गीता कहती है कि कुछ पढ़नेलिखने आती है. उस की सहेली है न. उसी से पूछ लीजिए कि इतनी देर ऊपर क्या करती है वह."

अलका ने मेरे साथ ही एम.ए. किया था अंगरेजी साहित्य में. अब गोविंद चाचा के निर्देशन में शोधकार्य कर रही थी. वह उसी सिलसिले में अकसर आया करती थी. पढ़ने में जहीन थी. उस की प्रतिभा और लगन से खुश हो कर चाचा ने उसे अपनी लाइब्रेरी इस्तेमाल करने की अनुमति दे रखी



अपनी शिष्या अलका के प्रति आशंकित भाव होते हुए भी अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण गोविंद ने ताउम्र अविवाहित रहने के प्रण लिया. पर क्या वह वचन अंत तक निभ पाया?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्जियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

**नेस्टम® राइस**

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

**मुफ़्त**
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बॉक्स नं. 8016

R.K.SWAMY/FSJ/4764 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थी. वैसे वह अपनी किताबें किसी को देते नहीं थे.

बूआ के सवालों ने मुझे परेशान कर रखा था. अलका देर तक ऊपर क्यों रहती थी, इस का जवाब मैं क्या दूं भला? मैं उस के पीछेपीछे जा कर जासूसी तो करती नहीं थी. जब मेरी ओर से भी संतोषजनक उत्तर नहीं मिला तो एक दिन बूआ खुद ही पूछ बैठीं, "ए अलका, जरा सुनना तो."

अलका बरामदे में साइकिल टिका ऊपर जाने को ही थी कि बूआ की दबंग आवाज सुन कर रुक गई, "क्या है?"

"मैं पूछती हूं तुझ से कि इतनीइतनी देर ऊपर क्या करती है?"

"काम करती हूं और क्या?" अलका का उत्तर था.

"हूं, कौन सा काम करती है जरा मैं भी तो सुनूं."

"ऊपर आ कर कभी खुद ही देख लेना कि कौन सा काम करती हूं."

अलका को उन के मनोभावों का पता था. अतः वह पहले से ही कुढ़ी बैठी थी. एक बार उस ने मुझ से कहा भी था, "तुम्हारी बड़ी बूआ हैं न, गीता. मुझे जरा भी नहीं सुहाती हैं. ऐसे देखती हैं, जैसे साबुत निगल ही जाएंगी."

उस दिन घर जाने से पहले अलका ने मेरे कमरे में आ कर बताया, "मैं ने यहां नौकरी कर ली है, गीता. इसी लिए सुबहशाम आती हूं."

"यहां नौकरी कर ली है? मैं समझी नहीं."

"इस में न समझने की बात क्या है. तेरे चाचा हमेशा कुछ न कुछ लिखते रहते हैं. तुम्हें तो मालूम ही है."

"हां तो?"

"बस, वही समझ लो मैं उन के निजी सहायक का काम करती हूं. रातभर जाने सोते भी हैं या नहीं, सुबह मेज पर कागजों का ढेर पड़ा रहता है. सब को तरतीबवार छांट कर लगाना, टाइप करना, प्रेस कापी तैयार करना, इतना सारा काम रहता है कि निबटातेनिबटाते काफी समय निकल जाता है.

"अलका, तुम्हें एम.ए. में प्रथम श्रेणी मिली है. चाहो तो किसी अच्छे कालिज में नौकरी मिल सकती है. फिर यहां क्यों लगी हो? कितना मिलता है यहां?"

"500 रुपए मिलते हैं. किसी अच्छे कालिज में नौकरी के लिए तगड़ी सिफारिश भी तो चाहिए. पीएच.डी. की डिगरी मिल जाए तो कुछ उम्मीद भी बंधे. इसी लिए तो यहां लगी हूं. यहां रहते मेरा शोध प्रबंध भी पूरा हो जाएगा. तुम तो जानती हो, मेरे घर की जो हालत है. यह तो अच्छा हुआ यहां काम मिल गया, वरना मां कहां तक बोझ ढोतीं."

उस के घर की हालत मुझे मालूम थी. दो साल पहले पिता का देहांत हो चुका था. दो छोटे भाई थे, जो अभी पढ़ रहे थे. ऐसी हालत में 500 रुपए उस परिवार के लिए बड़ी मदद थी.

अलका ने ठीक कहा था, चाचा के यहां काम करते उस का शोध प्रबंध तो पूरा हुआ ही, विश्वविद्यालय में नौकरी भी लग गई.

अलका का आनाजाना पूर्ववत जारी था. उन के संबंधों की चर्चा अब घर के संकरे दायरे से निकल कर विश्वविद्यालय तक फैल गई. पर न तो कभी गोविंद चाचा ने प्रतिवाद किया, न ही अलका ने कोई सफाई दी.

एक विचारगोष्ठी में भाग लेने गोविंद चाचा लखनऊ गए तो अलका भी साथ गई. अब तो जैसे शांत दरिया में किसी ने कंकड़ डाल दिया हो. लहरें ऐसी उठीं कि चाचा और अलका दोनों का ही चरित्र संदिग्ध हो गया. हर किसी की जबान पर एक ही बात थी. "अगर कोई ऐसीवैसी बात नहीं तो वह साथ क्यों गई? उस की तो बुलाहट नहीं थी?"

मझले चाचा को तो जैसे खुला खजाना मिल गया. मुंह बनाए पहुंच गए बाबूजी के पास, "भैया, सुनी अपने गोविंद की करतूत?"

"क्यों, क्या हुआ?" बाबूजी बिस्तर पर ही उठ कर बैठ गए.

"उस लड़की के साथ लखनऊ गया है."

"हूं, होगा कोई काम."

"ऐसा कैसा काम होगा. सारे शहर में थूथू हो रही है. दरअसल उस के सिर पर कोई अभिभावक तो है नहीं. तुम ने भी गोविंद को पूरी छूट दे रखी है."

"बेहयाई की हद हो गई," तभी बड़ी बूआ बीच में आ धमकीं. बाबूजी का हर घड़ी गोविंद चाचा का पक्ष लेना न तो उन्हें पसंद था, न ही मझले चाचा को, "मैं तो कहूंगी कि सारा दोष तुम्हारा है, आनंद. मैं तो कब से कह रही हूं कि कोई अच्छी सी लड़की देखसुन कर उस की शादी करा दो. अपनी बिरादरी में लड़कियों की कमी नहीं है."

"तुम्हें तो मालूम है, दीदी. वह ब्याह करने को बिलकुल तैयार नहीं है."

बाबूजी ने सफाई दी तो बूआ और भड़क उठीं, "ब्याह करे तो कैसे करे. महारानीजी ने टसुए चुआचुआ कर उस का दिमाग जो खराब कर रखा है."

उन का सीधा आक्षेप अम्मां पर था.गोविंद चाचा एम.ए. करने के बाद आक्सफोर्ड चले गए थे. वहां से लौटे तो अचानक बाबूजी को लकवा मार गया. अम्मां की कच्ची गृहस्थी अभी बीच भंवर में थी. पीयूष तो कुल तीन वर्ष का था उस समय. अम्मां ने चुपचाप अपने गहने बेच डाले और किसी तरह घर का खर्च चलाती रहीं.

मझले चाचा की नियुक्ति अधिकतर गांवदेहात में ही होती थी. अतः उन का परिवार भी वहीं रहता था. पहले तो अम्मां उन से कुछ लेती नहीं थीं, पर बाबूजी के बीमार पड़ जाने के बाद खर्च की दिक्कत होने लगी तो उन्हें कहना ही पड़ा, "अब तो कुछ मदद आप को करनी ही पड़ेगी, हरिबाबू. घर में कुछ खास नहीं, आप को तो मालूम ही है."

"खेतीबाड़ी की सारी आमदनी तो यहीं आती है न, भाभी. मकान का किराया भी नहीं देना पड़ता आप लोगों को. और फिर घर की सारी जमा पूंजी तो आप के पास ही है. मैं ने कभी हिसाब नहीं मांगा." उन का टका सा जवाब था.

मझले चाचा जाते समय 100 रुपए अम्मां के हाथ पर धरते हुए बोले, "आप तो जानती हैं, मेरा अपना खर्च भी है. 100 रुपए तो मकान का किराया ही देना पड़ता है. अधिक देने की मेरी सामर्थ्य नहीं है."

अम्मां सिर्फ उन का मुंह देखती रह गईं. यह भी नहीं कह सकीं कि कम से कम अपने परिवार के भरणपोषण का तो खर्च उठा. अपने परिवार और चाचा के परिवार में तब शायद अम्मां के लिए कोई भेद नहीं था.

गोविंद चाचा पूरे सात वर्ष बाद विदेश से आए थे. उन से मिलने के लिए छोटी बूआ भी आई थीं. अपने पूरे परिवार के साथ.

बड़ी बूआ तो पड़ोस में ही थीं. उन का डेरा भी अकसर यहीं लगा रहता था. इतने लोगों की आवभगत में कोई कमी नहीं होने पाए, अम्मां हमेशा सतर्क रहतीं. पर फटी चादर के पैबंद आखिर कब तक छिपातीं.

उस दिन रात में सिर्फ एक सब्जी ही बन सकी. बड़ी बूआ देखते ही भड़क उठीं, "यह क्या, दुलहन. तुम्हें इतनी भी तमीज नहीं है. घर में इतने मेहमान आए हैं, गोविंद भी इतने दिनों बाद विदेश से आया है. वहां बेचारा घर का खाना खाने को तरस गया होगा. जरा चनेउड़द की दाल ही बनवा देतीं. बैंगनबड़ी की सब्जी गोविंद को बहुत पसंद है. तुम्हें याद नहीं तो कम से कम मुझ से तो पूछ लिया होता. इसी लिए तो मैं अपना घरबार छोड़ कर यहां आ जाती हूं. बेचारे को मां का अभाव नहीं खटकने पाए. आज मां होतीं तो..."

बात अम्मां के मन को भेद गई. पर वह कुछ नहीं बोलीं. वहां से उठ कर चुपचाप कमरे में चली गईं. घर की हालत गोविंद चाचा से छिपी नहीं थी. वह दोतीन दिनों में ही सब समझ चुके थे. वह भी उठ कर अम्मां के पीछे चले गए और उन के कंधे पर हाथ धर कर बोले, "मैं सब कुछ समझता हूं, भाभी. आप दुखी मत हों."



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

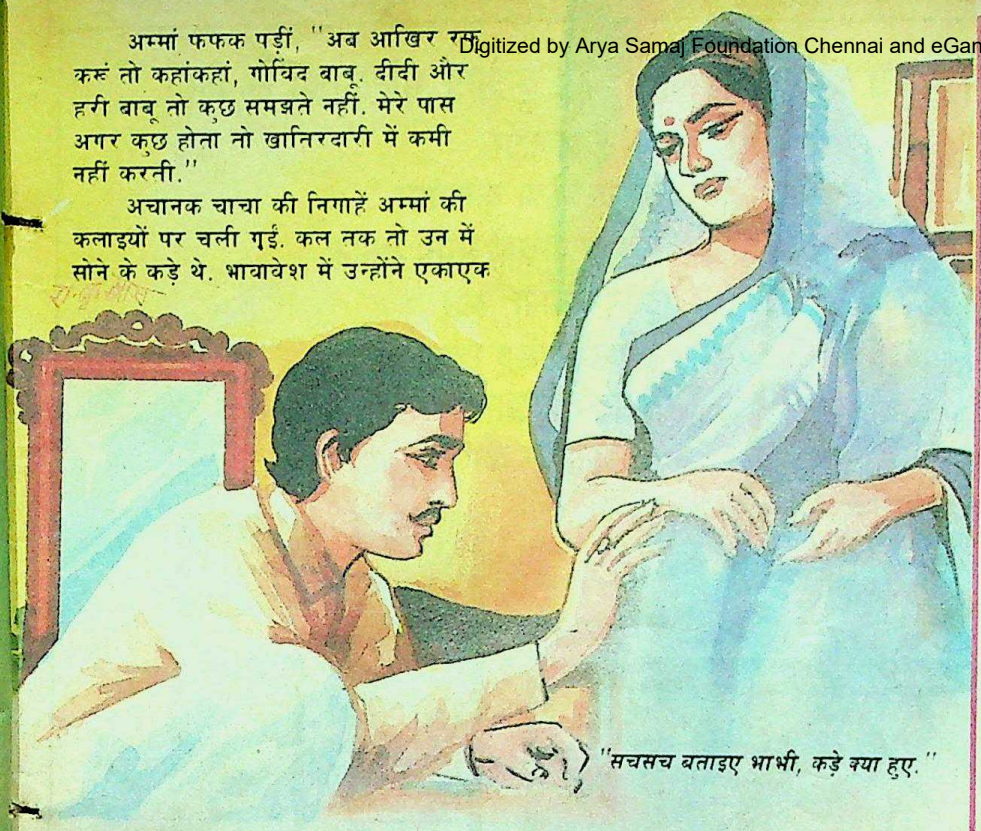
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अम्मां फफक पड़ीं, "अब आखिर रहम करूं तो कहांकहां, गोविंद बाबू. दीदी और हरी बाबू तो कुछ समझते नहीं. मेरे पास अगर कुछ होता तो खातिरदारी में कमी नहीं करती."

अचानक चाचा की निगाहें अम्मां की कलाइयों पर चली गईं. कल तक तो उन में सोने के कड़े थे. भावावेश में उन्होंने एकाएक



"सचसच बताइए भाभी, कड़े क्या हुए."

अम्मां का हाथ पकड़ लिया, "सचसच बताइए भाभी, कड़े क्या हुए?"

अम्मां जब्त नहीं कर सकीं. आंखों से झरझर आंसू बरसने लगे. तभी गोविंद चाचा ने सब के सामने कसम खाई थी, "आप चिंता न करें, भाभी. आज से इस गृहस्थी का बोझ मैं उठाऊंगा."

"जरा सोचसमझ कर बोलो, गोविंद." बड़ी बूआ ने होंठों को टेढ़ा कर के व्यंग्य से कहा, "किसी की गृहस्थी का बोझ उठा लेना इतना आसान नहीं है. कल को बहू आएगी तो सारे वादे भूल जाओगे."

गोविंद चाचा का चेहरा तमतमा उठा. बूआ की हंसीहंसी में कही बात, उन्हें चुभ गई थी. झुक कर अम्मां की गोद से पीयूष को उठाते हुए बोले, "इस बच्चे की कसम, दीदी. मैं ब्याह ही नहीं करूंगा."

अम्मां के तो जैसे काटो तो लहू नहीं बदन में. सन्न रह गई थीं. फिर जरा संयत हुईं तो भरे गले से बोलीं, "यह कैसी प्रतिज्ञा कर डाली, गोविंद बाबू? हमारे लिए आप इतना बड़ा त्याग क्यों करेंगे?"

"भैया का मैं पिता की तरह आदर करता हूं, भाभी. मेरे रहते आप लोग दुख झेलें, यह कभी नहीं हो सकता. आज मैं इस लायक बना हूं तो भैया के कारण ही न. अगर उन्होंने खुद तकलीफ सह कर मुझे इतना नहीं पढ़ाया होता तो मैं भी कहीं क्लर्क वगैरह होता."

बात मझले चाचा को लग गई. बाबूजी की लाख कोशिशों के बावजूद वह बी.ए. से आगे नहीं पढ़ सके थे. अब मामूली क्लर्क थे. गोविंद चाचा की इतनी ऊंची डिगरी, इतना ऊंचा पद देख कर तो वह जलते ही थे. अब उन को अम्मां की तरफदारी करते देख कर और अधिक जल उठे. अम्मां से तो उन की शुरू से ही शिकायत थी, "घर की सारी जमा पूंजी तो इन के पास ही है. क्या उस में हमारा कोई हिस्सा नहीं?"

हालांकि इस का जवाब भी सब को मालूम था. घर में वैसी कुछ जमा पूंजी थी ही नहीं, जिस का अम्मां हिसाब देतीं. पर उन का मुंह बंद करे तो कौन? बड़ी बूआ पहले कभीकभार कुछ टोक देती थीं. अब वह भी अलका के कारण अम्मां से खिंचीखिंची रहने लगी थीं. उन की नजरों में सारा कसूर अम्मां का था. उन के कारण ही गोविंद चाचा ने ब्याह नहीं किया था और अलका का आनाजाना भी उन की ही शह पर बढ़ा था.

नौकरी लग जाने के बाद अलका का आना कम तो हुआ, पर वह दिन में एक बार तो अवश्य आ जाती थी. मझले चाचा पता नहीं अपने दफ्तर में कुछ काम करते भी थे या नहीं, अकसर यहीं बने रहते थे. अब इधर कुछ दिनों से उन्होंने एक नया शगूफा छोड़ रखा था. शह देने को बड़ी बूआ थीं ही, "यह भला कहां का न्याय है, दीदी. नीचे तो इन तीन कमरों में सारा कुनबा ठुंसा पड़ा है और ऊपर गोविंद अकेले मौज करता है. अब मेरा भी परिवार बढ़ गया है. एक कमरे में मेरा गुजारा नहीं होता. गोविंद का क्या? तनहा है, लाइब्रेरी में भी एक तरफ अपना बिस्तर लगा सकता है. मुझे ऊपर वाला एक कमरा तो मिलना ही चाहिए."

पर बाबूजी इस के लिए कभी तैयार नहीं हुए. जब भी मझले चाचा मकान की बात उठाते, बाबूजी का सीधा जवाब होता, "गोविंद को परेशान मत करो. पिछवाड़े वाला जो कच्चा कमरा है, उसी की मरम्मत करा लो अपने लिए."

मझले चाचा को यह बात कतई पसंद न आई, "हुंह, ज्यादा कमाता है न, इसलिए वह ऊपर कोठे पर रहे और मैं रहूं खपरैल में."

गोविंद चाचा की जब भी कोई किताब छपती, बाबूजी आंखों में आंसू भरे सब को दिखाते फिरते. खुशी का आवेग रोके नहीं रुकता. उन्होंने मझले चाचा को साफ कह दिया, "गोविंद प्रतिभाशाली है, हरि. उसे उचित वातावरण मिले तो बहुत आगे निकल सकता है. यह तो शुरुआत है. हमारे खानदान का नाम रोशन कर देगा वह, देख लेना."

"हुंह, खानदान का नाम तो खूब रोशन हो रहा है. सारे शहर में उस लड़की को ले कर जितनी बदनामी हो रही है, वही काफी है. सब लोगों के मुंह पर बस यही चर्चा है कि न जाने उस लड़की के घर वाले कैसे हैं, उस का ब्याह करा देते, सारा मामला ही खत्म हो जाता."

अलका के विषय में ऐसी उलटीसीधी बातें सुनना मुझे अच्छा नहीं लगता था. एक दिन मौका मिला तो मैं उसे टोक बैठी, "अब तुम शादी कर लो, अलका."

मेरी शादी दो वर्ष पहले ही हो चुकी थी और मैं काफी दिनों ससुराल में रह कर आई थी– अपने खट्टेमीठे अनुभवों के साथ. अलका मेरी ओर देख कर मुसकरा पड़ी, "लगता है, शादी के बाद बहुत खुश हो."

"हर लड़की शादी के बाद खुश होती है, अलका. यह कोई नई बात नहीं है. इसी लिए कहती हूं कि अब तुम्हें भी शादी कर लेनी चाहिए. उम्र बीत जाने के बाद पछताने के सिवा और कुछ हाथ नहीं आएगा."

"तो क्या तुम समझती हो कि मुझे शादी से इनकार है?"

"इनकार नहीं है तो करती क्यों नहीं? नाहक लोग तरहतरह की बातें बनाते हैं. जब से यहां आई हूं, हर घड़ी एक ही चर्चा सुनतेसुनते कान पक गए. नहीं रहा गया तो आज तुम्हें टोक बैठी."

"हूं," अलका गंभीर हो गई, "ठीक है, सोचूंगी."

"नहीं, अलका, अब सोचनेसमझने का समय नहीं. झटपट शादी कर लो. अब तो तुम अपने पैरों पर खड़ी हो."

"अपने पैरों पर खड़ी हूं. इस का क्या मतलब?" उस की भौंहों पर बल पड़ गए.

"मेरा मतलब है कि तुम्हें अपने विषय में किसी से राय लेने की जरूरत नहीं, जो

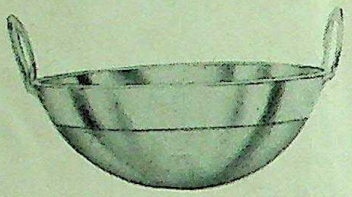


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## जो समय की क़ीमत जानें, उन कुशाग्र महिलाओं के लिए....

पेश हैं शानदार
कॉपर-बॉटम कुकवेयर
जब आप चाहें समय बचाना,
ईंधन बचाना, और
अपना स्वादिष्ट खाना
बनाकर दिखाना,
तो इस्तेमाल कीजिए



# Kali

## काली कॉपर-बॉटम
### स्टेनलेस स्टील कुकवेयर

इनमें न खाना चिपके, न जले
न कोई और शिकायत.
ये हैं भारत के सबसे पहले.
और भारत सरकार द्वारा प्रदत्त
**उत्कृष्ट उत्पादनों के लिए राष्ट्रीय पुरस्कार** विजेता.
एक से बढ़कर एक वस्तुएं: सॉस पैन, स्ट्यू पैन,
कड़ाहियां, तवे, हत्थेवाले बर्तन, भगोने (टोप),
स्टीम कूकर .आदि.

# काली

IS : 4536

सभी प्रमुख दुकानों में उपलब्ध.

*सेलिंग एजेंट:* **श्री विद्या एजेंसीज़,** कुंभेश्वरर सन्निधि, **कुंभकोणम्** ६१२००१. फोन: २०१३६. *रीटेल शोरूम:* **श्री एम्. वी. एम्. स्टोर्स,** कुंभेश्वरर सन्निधि, **कुंभकोणम्** ६१२००१. फोन: २०१३६. *प्रादेशिक एजेंट:* **साम्मु एण्ड कं.,** पो.बॉ.नं. ३६२२, एम.जी. रोड, एरनाकुलम, **कोचीन** ६८२०३५. फोन: ३६११३९. ● **विक्टरी मेटल्स,** १०१, खेतवाड़ी मेन रोड, **बम्बई** ४०० ००४. फोन: ३५४५०७/३८००७५. ● **दिनेश एंटरप्राइज़ेस,** ४१/१९४२, नाईवाला, करोल-बाग, **नई दिल्ली** ११० ००५. फोन: ५७१६९२३.

Imageads 2655

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाहो कर सकती हो."

मेरे मन में कहीं एक छोटी सी इच्छा यह भी थी, "अगर अलका गोविंद चाचा का ही वरण कर ले तो क्या बुरा है."

हालांकि दोनों की उम्र में काफी अंतर था. गोविंद चाचा उस से लगभग 15 वर्ष बड़े थे. पर ऐसे विवाह बहुत देखेसुने थे. यह बात अलग थी कि अलका हमारी बिरादरी की नहीं थी और यह संबंध घर में कुछ लोगों को पसंद नहीं आता. खास तौर पर बड़ी बूआ और हरि चाचा तो इसे कभी नहीं पसंद करते.

बाबूजी के विषय में नहीं कह सकती. वह गोविंद चाचा की खुशी के लिए सारे समझौते कर सकते थे. ऐसा मेरा विश्वास था और अम्मां, उन के लिए तो इतना ही काफी था कि चाचा विवाह के लिए तैयार हो जाते. मन ही मन हमेशा उन्हें एक अपराध भावना घेरे रहती थी. गोविंद चाचा ने यह भीष्म प्रतिज्ञा उन के लिए ही की थी, वरना उन का भी एक अपना परिवार होता, बीवीबच्चे होते. हालांकि चाचा हमेशा यही कहते रहे, 'मुझे बालबच्चों की क्या जरूरत है. गीता है, दीपा है, रजत है, पीयूष है. अब और क्या चाहिए.'

मेरे विवाह पंर उन्होंने दिल खोल कर खर्च किया था.

अलका पर मैं ने अपना मंतव्य जाहिर नहीं होने दिया. वह वैसे ही गंभीर बनी रही. मैं ने कहा, "अब तो तुम्हारे भाइयों की भी पढ़ाई समाप्त हो गई होगी."

"हां, बड़ा इस साल बैंक में नौकर हो गया. छोटा इंजीनियरिंग के तीसरे साल में है. उस का खर्च तो मैं ही देती हूं. फिर मां हैं. जो कमाती हूं, सब खर्च हो जाता है. अपने लिए सोचने का कभी मौका ही नहीं मिला."

"अब तो बड़ा भाई भी तुम्हारा हाथ बंटाने लायक हो गया. कुछ जिम्मेदारी उस पर भी डालो. अब खुद कहां तक बोझ ढोती रहोगी."

"हां, यह तो है. पर..."

पता नहीं वह क्या कहना चाहती थी. वाक्य अधूरा छोड़ दिया.

"चाचा ने तो अब अपनी सहायता के लिए गोपाल को रख लिया है न?"

"हां, गोपाल तो है ही. सच पूछो तो अब वहां मेरी कोई ऐसी जरूरत भी नहीं है. गोपाल होशियार लड़का है. टाइपिंग भी जानता है. सारा काम बड़ी खूबी से संभालने लगा है. पर..."

इस 'पर' का रहस्य तो अलका जाने. क्यों वह 'पर' पे आ कर ठहर जाती थी. मुझे लगा, वह कुछ छिपा रही थी. कुछ ऐसा कहना चाहती थी, जो नहीं कह पाती थी.

थोड़ी देर की चुप्पी के बाद वह खुद बोली, "ब्याह यों ही नहीं हो जाता, गीता. उस के लिए लाख दो लाख रुपए चाहिए. मेरा ऐसा कौन बैठा है, जो इतना खर्च कर सके. मां यहांवहां से रिश्ते ले आती हैं, जो मुझे पसंद नहीं. इसी लिए अब वह मुझ से खिचीखिंची रहने लगी हैं.

"अब तुम से क्या छिपाव. शहर में जो चर्चा फैली है, वह तो मां भी जानती हैं. इसी लिए और नाराज रहती हैं मुझ से. कहती हैं कि इतना पढ़लिख कर भी तुझे अक्ल नहीं आई. क्या करूं, मां को खुश रखना मेरे बस की बात नहीं. मैं उन्हें कैसे समझाऊं."

मतलब साफ था. अलका के मनोभाव मुझ से छिपे नहीं रहे. जैसा उस की बातों से अनुमान हो रहा था. उस के घर वालों को भी इस रिश्ते पर कोई एतराज नहीं था. लाख दो लाख वाली बात तो अलका ने यों ही कह दी थी. शायद मन ही मन प्रतिज्ञा किए बैठी थी कि शादी करूंगी तो मन के मीत से.

पर सवाल था गोविंद चाचा को राजी करने का. वह भी तो प्रतिज्ञा किए बैठे थे आजीवन अविवाहित रहने की. मैं ने अलका के साथ हुई अपनी बातचीत अम्मां को बताई तो उन्होंने मन ही मन निश्चय कर लिया, "अब जैसे भी हो गोविंद बाबू को राजी करना ही पड़ेगा."

हम सब के सुख के लिए चाचा के साथ ही अलका भी अपनी कुरबानी देती रहे, यह उन्हें बिलकुल पसंद नहीं था. अतः एक दिन मौका देख कर उन्होंने चाचा को नीचे ही घेर लिया.

"जरा रुको, गोविंद बाबू. एक जरूरी बात करनी है आप से."

"क्या है, भाभी? चाचा आ कर अम्मां के पास ही कुरसी खींच कर बैठ गए.

"काफी पिएंगे, बनवाऊं?" अम्मां ने बात शुरू करने के उद्देश्य से पूछा.

"बनवा सकती हैं. वैसे कोई खास इच्छा नहीं है."

अम्मां ने मुझे पुकार कर कहा, "जरा अपने चाचा के लिए काफी बना लाओ, गीता. फिर वह गोविंद चाचा से बोलीं, "आजकल कुछ नया लिखा है या नहीं?"

"काफी कुछ लिखा पड़ा है इधरउधर. अलका को कह रखा है कि सब को एकत्रित कर के गोपाल को दे दे टाइप करने के लिए, पर इधर उसे भी फुरसत कम ही मिलती है."

"गोविंद बाबू, मैं तो कहूंगी कि अब अलका को आप हमेशाहमेशा के लिए यहीं बुला लें. यह रोजरोज का आनाजाना..."

"मैं आप की बात समझा नहीं, भाभी?"

अम्मां हंस पड़ीं. "अब किसी से कुछ छिपा तो है नहीं. सब लोग जानते हैं कि आप और अलका..." कहतेकहते अम्मां रुक कर चाचा की ओर देखने लगीं, उन की प्रतिक्रिया जानने को.

गोविंद चाचा का चेहरा सहसा कठोर हो गया. रुखाई से बोले, "भाभी, कोई और विषय नहीं है आप के पास बात करने के लिए?"

"गोविंद बाबू, आखिर आप कब तक ऐसे रहेंगे?"

"क्यों, अच्छा भला तो हूं. क्या हुआ है मुझे?"

"आप का यह अकेलापन मुझ से देखा नहीं जाता," अम्मां अब खास मुद्दे पर उतर आईं. "अपना नहीं तो कम से कम अलका का तो खयाल करें, वह बरसों से आप के भरोसे बैठी है."

"मैं ने अलका से कभी इस तरह की कोई बातचीत नहीं की, भाभी."

"सो तो ठीक है, पर अब तो बात इतनी आगे बढ़ चुकी है..."

"आप कहना क्या चाहती हैं?" सहसा चाचा उठ गए, "अगर अलका कुछ ऐसा सोच कर यहां आती है तो यह उस की सरासर भूल है. आप उस से साफ कह दें कि अपने मन में कोई गलतफहमी न रखे. मैं अपनी प्रतिज्ञा नहीं तोड़ सकता."

गोविंद चाचा धड़धड़ाते हुए सीढ़ियां चढ़ गए. अम्मां ठगी सी रह गईं. गोविंद चाचा के मुंह से ऐसी कठोर बातें सुनने की उन्हें कतई उम्मीद नहीं थी.

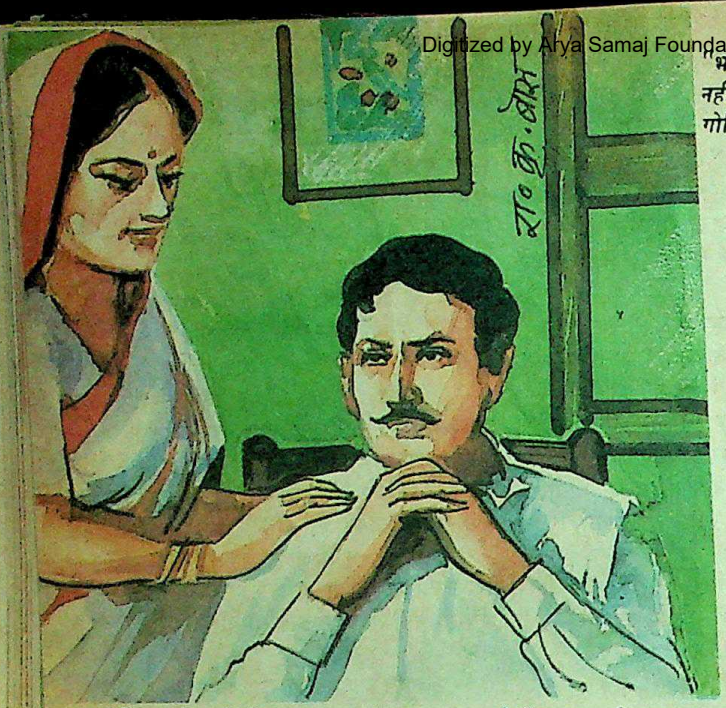
संयोग से उस समय बड़ी बूआ का लड़का रमण भी वहीं था. उस ने जा कर बड़ी बूआ से जाने क्या कहा कि सुनते ही वह दौड़ी आईं, "मैं तो कहूं दुलहन, यह सारी गलती तुम्हारी है. तुम लोगों ने ही उसे सिर चढ़ा रखा था. मुझे तो पहले से ही पता था कि गोविंद तो उसे के साये से भी भागता था. वही हर घड़ी पीछे पड़ी रहती थी. आखिर हुई न वही बात.

"आज गोविंद ने मुंह खोल कर साफसाफ कह दिया. मुझे तो उस के रंगढंग पहले से ही पसंद नहीं थे. भला इस तरह कोई लड़की किसी पराए मर्द के पीछे लगी रहती है. ऐसी ही दूध की धुली होती तो



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*"भाभी कोई और विषय नहीं है आप के पास..." गोविंद बोला.*

"अरे, एक ही बात हुई. मना नहीं किया, पर यह तो कह दिया न कि उस का यहां आना पसंद नहीं उसे. अब और क्या कहेगा?"

"अरे, नहीं गोविंद बाबू ने ऐसा कुछ नहीं कहा," अम्मां ने अलका के क्रोध से तमतमाए चेहरे की ओर देखते हुए कहा, "यह बात बिलकुल गलत है. वह तो कह रहे थे..."

"तुम चुप रहो, दुलहन," बूआ सहसा बीच में ही फट पड़ीं, "सब तुम्हारी ही लगाईबुझाई है. आज गोविंद ने तो साफ कह दिया, "उसे मना कर दो यहां न आए." रमण उस वक्त यहीं था. अपने कानों से सुना है उस ने. वह भला झूठ क्यों कहेगा?"

इतना अपमान काफी था अलका जैसी स्वाभिमानी लड़की के लिए. अम्मां जब तक सफाई में कुछ कहें, वह चुपचाप बरामदा पार कर के सड़क पर उतर गई. अम्मां ने बूआ की ओर मुड़ कर कहा, "यह आप ने अच्छा नहीं किया, दीदी. आप अलका को नहीं जानतीं. अब वह कभी इधर आएगी भी नहीं."

"तो कौन सा पहाड़ टूट जाएगा उस के नहीं आने से," बूआ के होंठों पर एक कुटिल मुसकान खेल गई, "अच्छा हुआ. हमेशा के लिए पिंड छूट गया. देख लेना, अब गोविंद को शादी से इनकार नहीं होगा. अपनी बिरादरी में एक से बढ़ कर एक लड़कियां भरी पड़ी हैं. उस में कुछ सुर्खाब के पर नहीं लगे थे."

घर में अलका का आनाजाना क्या बंद हुआ, गोविंद चाचा ने तो जैसे मौन समाधि ले ली. गुमसुम से ऊपर वाले कमरे में चुपचाप बैठे रहते. वहां न तो किसी से बोलतेबतियाते. न ही समय पर खाना खाते. कोई मिलने आता तो कहला देते, "कह दो तबीयत ठीक नहीं. अभी नहीं मिल सकेंगे?" लिखनापढ़ना भी छूट गया था.

सदा के चुस्तदुरुस्त चाचा (जिन के कपड़ों पर कभी एक शिकन नहीं दिखलाई पड़ती थी) अब बिना इस्तरी किए कपड़े पहने ही विश्वविद्यालय चले जाते. हफ्तों दाढ़ी भी नहीं बनाते. ऊपर के कमरों में धूलगर्द की परतें सी चढ़ गई थीं. पहले यह ही कमरे आईने की तरह चमकते रहते. लग रहा था जैसे अपनी जिंदगी जी नहीं रहे, ढो रहे हैं किसी तरह.

उन्होंने कहने को कह तो दिया, "अलका अपने मन में कोई गलतफहमी नहीं पाले." पर तब शायद वह खुद इस की गंभीरता नहीं समझ पाए थे. अलका के बिना उन की जिंदगी इतनी वीरान हो जाएगी, उन्हें अब पता चला.

बड़ी बूआ ने उसे अपमानित कर के घर से निकाल दिया था, यह बात उन्हें मालूम नहीं थी. वह तो यही जानते थे कि अलका उन की ही बात का बुरा मान कर बैठी है.

पर किस मुंह से जाते उस से कुछ कहने गलतफहमी नहीं पालने की बात तो खुद कह चुके थे.

गोविंद चाचा की तरह अलका टूटी तो नहीं थी, पर उस ने भी लोगों से मिलनाजुलना एकदम छोड़ दिया था. यह सब कुछ मेरी अनुपस्थिति में ही घटा था. यहां आने के बाद मैं उस से मिलने गई तो देख कर दंग रह गई. गोरा रंग संवला कर तांबई हो गया था. आंखों के नीचे काले गड्ढे उभर आए थे. मुझे देख कर उस ने भरसक खुश होने की कोशिश की. सब के हालचाल पूछती रही. पर मुझे तो बारबार याद आ रहा था—उस का हंसताखिलखिलाता चेहरा.

एक बार उस ने हंस कर कहा था, "तेरे चाचा तो मेरे लिए बरगद की छांह हैं, गीता. उन की छाया तले मुझे आश्रय मिल गया. जैसे सब मिल गया. अब और कुछ नहीं चाहिए मुझे."

अब उस छाया के छूट जाने से उस की वही दशा हो गई थी, जो जलती मरुभूमि में निरंतर चलते किसी पथिक की होती है. पर उस ने अपने मुंह से कुछ नहीं कहा था.

गोविंद चाचा की हालत देख कर बाबूजी मन ही मन बेहद चिंतित हो उठे थे. उन्हें या अम्मां को समझने के लिए कुछ बाकी नहीं बचा था. अपने जजबात पर कठोर अंकुश लगा कर चाचा ने अपने साथ ही नहीं, अलका के साथ भी ज्यादती की थी.

"अगर उन्हें कुछ हो गया तो..."

अम्मां ही नहीं, बाबूजी भी घबरा उठे. उन्होंने अम्मां से कहा, "अब जैसे भी हो गोविंद की शादी करा देनी चाहिए. मुझे डर लगता है, कहीं अंदर ही अंदर गम को पीतेपीते वह एकदम टूट न जाए. अलका उस की प्रेरणा है."

"सो तो है ही. पर वह शादी के लिए तैयार ही नहीं. हम लोग क्या कर सकते हैं."

"मैं उस से खुद बात करूंगा. तुम बुलाओ उसे."

गोविंद उसे आने से मना करता."

"गोविंद बाबू ने आने से मना तो नहीं किया." अम्मां ने प्रतिवाद किया.

बूआ और भड़क उठीं, "अब और कैसे मना करेगा, भला. साफ कह दिया "मुझे वह लड़की बिलकुल पसंद नहीं. अब और क्या कहेगा?"

अभी बूआ की बात पूरी भी न हुई थी कि अलका आ गई. बूआ ने देखते ही पुकार लिया, "ऐ अलका, जरा इधर आना."

वह पल्लू ठीक करती आ कर बूआ के सामने खड़ी हो गई.

बूआ ने वहीं आंगन में ही पिच से पान की पीक थूक दी. फिर मुंह बिचका कर बोलीं, "मैं पूछती हूं, तुम्हें कोई लाजशर्म है या नहीं?"

अलका ऐसे अप्रत्याशित प्रश्न के लिए तैयार नहीं थी. अचरज से उन्हें देखने लगी. बूआ ने फिर अपने खास अंदाज में प्रश्न दोहराया. "मैं पूछती हूं तुम्हें कोई लाजशर्म है या नहीं, जो रोज सुबहशाम आ कर पड़ी रहती हो. भला, ये भी कोई लक्षण हैं शरीफ घर की लड़कियों के?"

"मैं यहां खुद नहीं आती जब प्रोफेसर साहब बुलाते हैं, तभी आती हूं." अलका ने भरे स्वर में कहा. गुस्से और अपमान से उस का मुख तमतमा गया था.

"ओ हो, जब बुलाते हैं, तभी आती हूं. अब हमें यह चकमा मत दो, रानीजी. आज तुम्हारी सारी पोल खुल गई है. उस ने तो साफ कह दिया है कि तुम्हारा यहां आना उसे बिलकुल पसंद नहीं. क्यों दुलहन, तुम्हीं से कहा है न गोविंद ने?"

अम्मां ने स्थिति संभालने की कोशिश की, "नहीं, ऐसा तो नहीं कहा. आने को मना थोड़े ही किया है."



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाचा आए. आ कर बाबूजी के सामने सिर झुका कर खड़े हो गए "मुझे बुलाया है, भैया?"

"हां, बैठो. कुछ जरूरी बातें करनी हैं."

चाचा के बैठ जाने पर बाबूजी ने बात शुरू की, "मैं ने तुम्हें अलका के विषय में बात करने को बुलाया है, गोविंद."

"आप..." चाचा सहसा चौंक उठे. बाबूजी के मुंह से ऐसी बात की उन्हें उम्मीद नहीं थी.

"मैं पूछना चाहता हूं कि उस लड़की के प्रति तुम्हारा कोई कर्तव्य है या नहीं?"

"भैया, अलका से मेरा रिश्ता ही क्या है?" चाचा सिर खुजलाने लगे.

"हूं, तुम से उस का कोई रिश्ता नहीं, इसी लिए वह भी अविवाहित बैठी है. खूब कहा?"

"भैया, मैं विवाह न करने की प्रतिज्ञा कर चुका हूं."

"मालूम है, लेकिन उस प्रतिज्ञा को जीवनभर ढोते रहो, यह कोई अक्लमंदी नहीं है."

"कुछ भी हो, भैया. प्रतिज्ञा आखिर प्रतिज्ञा ही है."

"नहीं, गोविंद. मैं ऐसा नहीं समझता. उस दिन भावावेश में आ कर तुम ने जो प्रतिज्ञा की थी, वह तो कब की पूरी हो गई. आखिर इस सब का बोझ तो हम पर ही है न. अब मैं तुम्हें आज्ञा देता हूं कि अलका की खातिर और अपने लिए भी तुम विवाह कर के अपनी सुखी गृहस्थी बसाओ. इस तरह तो एक दिन छीजतेछीजते तुम ही समाप्त हो जाओगे. फिर कहां रहेगी तुम्हारी प्रतिज्ञा. मैं तुम से हाथ जोड़ कर प्रार्थना करता हूं. अपने साथ अब इतना अत्याचार मत करो."

बाबूजी ने सचमुच हाथ जोड़ लिए, आंखों से झरझर आंसू बहने लगे. उन की निरीहता ने गोविंद चाचा को भी विह्वल कर दिया. भरे गले से बोले, "भैया, यह आप क्या कह रहे हैं?"

"वही, जो एक बड़े भाई के नाते मुझे कहना चाहिए. अब तक अपने स्वार्थ में मैं भूला था. यह ध्यान ही नहीं रहा कि हमारे सुख के लिए तुम ने कितनी बड़ी कुरबानी दी है. अब मेरी आंखें खुल गई हैं. जब तक तुम शादी के लिए हां नहीं करोगे, मैं अन्नजल नहीं ग्रहण करूंगा. मेरी भी भीष्म प्रतिज्ञा सुन लो."

"भैया," भावावेश में चाचा की आंखों से भी झरझर आंसू उबल पड़े. अम्मां भी अपनी आंखें पोंछ रही थीं.

"पर भैया, अलका तो मुझ से नाराज है," बड़ी मुश्किल से अपने जजबात पर काबू पा कर चाचा ने कहा.

"उसे मैं खुद जा कर मनाऊंगा, गोविंद, तुम फिक्र मत करो," बाबूजी ने कहा.

तभी अम्मां बोल उठीं, "नहीं गोविंद बाबू, आप को गलतफहमी हुई है. अलका आप से नाराज नहीं है. उसे दीदी ने मना कर दिया था यहां आने से."

"कुछ भी हो, मैं खुद जाऊंगा अलका को मनाने." बाबूजी का फैसला था.

और सचमुच अपनी पहिया कुरसी पर ही बाबूजी जा पहुंचे अलका के दरवाजे पर, "मैं यहां इनकार सुनने के लिए नहीं आया, अलका. गोविंद को मना लिया है, अब तुम्हारी बारी है."

रोमांचित, विह्वल सी अलका बाबूजी के सामने खड़ी रह गई. उस का वह मौन ही स्वीकृति का सूचक था.

बड़ी बूआ ने सुना तो अनायास उन के मुंह से निकल गया, "ऐं, उस चुड़ैल के साथ होगी गोविंद की शादी?"

"हां दीदी," बाबूजी मुसकरा पड़े, "वह चुड़ैल नहीं गोविंद की प्रेरणा है. जब से उस का आनाजाना बंद हुआ, गोविंद ने एक पंक्ति भी नहीं लिखी. तुम सब से बड़ी हो दीदी. आशीर्वाद दो कि वह आगे खूब फलेफूले, दुनिया में उस का नाम रोशन हो."

बड़ी बूआ का चेहरा उस समय देखने लायक था. ●

# मिट्टी से बनी आकर्षक वालप्लेट

**सा**मग्री : एक मिट्टी की मनचाहे आकार की प्लेट, एक पैकेट मार्डलिंग क्ले (बाजार में उपलब्ध). सफेद, नारंगी, भूरे, पीले तथा काले तैल रंगों के ट्यूब, 4, 2, 1 नंबर के ब्रुश, फेवीकोल और चाकू.

विधि : सब से पहले मिट्टी की प्लेट पर कोई नमूना बना लें. फिर उस नमूने की रूपरेखा के हिसाब से फेवीकोल की सहायता से मार्डलिंग क्ले थोड़ीथोड़ी कर के चिपका लें. उसे उंगलियों की सहायता से एकसार करती जाएं. जहां नुकीले या सीधी लाइन वाले स्थान हों, वहां चाकू का प्रयोग करें. पूरा डिजाइन बन जाने पर उसे रंगों से सजा लें.

यहां दी गई वालप्लेट में स्त्री के चेहरे, गहने, बाल और दीपक में क्ले (मिट्टी) का प्रयोग किया गया है. बाकी सारी चीजें जैसे दीपक की लौ, पृष्ठभूमि आदि रंगों से बनाई गई हैं.

इस प्रकार तैयार की गई वालप्लेट में छेद करवा कर उसे दीवार पर टांगा जा सकता है.

—सुधा सिंहानिया ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ

## कीजिए ठोस आहार की आदर्श शुरूआत

४ महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है. उसे सेरेलॅक का अनूठा लाभ दीजिए.

**पौष्टिकता का लाभ :** सेरेलॅक का प्रत्येक आहार आपके शिशु की आवश्यकता के अनुसार सारे पौष्टिक तत्व प्रदान करता है — प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ़ैट, विटामिन तथा मिनरल. सभी पूरी तरह संतुलित.

**स्वाद का लाभ :** शिशुओं को सेरेलॅक का स्वाद बहुत भाता है.

**समय का लाभ :** सेरेलॅक पहले से ही पकाया हुआ है और इसमें दूध और चीनी मौजूद है. केवल इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए.

**पसंद का लाभ :** तीन तरह के सेरेलॅक में से आप अपनी पसंद का चुन सकती हैं.

*कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को संतुलित पोषाहार मिले.*

6 महीने से

4 महीने से

6 महीने से

मुफ़्त
सेरेलॅक बेबी केयर बुक
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé

## सेरेलॅक का बढ़िया स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मैक्सिकन

## ग्वाका मोल

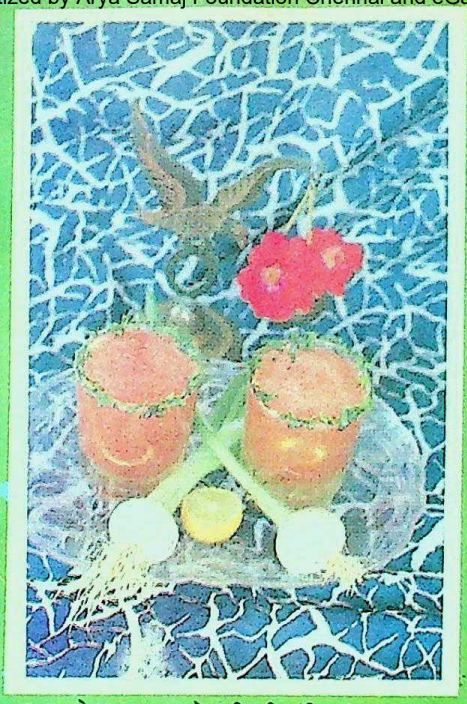
सामग्री : 4 बड़े टमाटर, ½ प्याज, 1 हरी मिर्च, 1 नीबू का रस, 2 बड़े जर्द आड़ू, हरी धनिया, नमक, काली मिर्च स्वादानुसार.

विधि : टमाटर का छिलका उतार कर बीज निकाल दें. छोटाछोटा काट कर रख लें. इसी में बारीक कटा प्याज तथा बारीक कटी हरी मिर्च मिला लें. चुटकी भर नमक, काली मिर्च डाल कर, आधे नीबू का रस मिला लें. ढक कर आधा घंटा ऐसे ही रखा रहने दें.

जर्द आड़ू का छिलका छील कर, कांटे से थोड़ा मोटामोटा पीस लें. टमाटर के मिश्रण में इसे डाल कर मिलाएं. बाकी आधे नीबू का रस व हरी धनिया भी काट कर मिला लें. क्रैकर बिस्कुट के साथ, काकटेल ड्रिंक या डिनर के शुरू में क्षुधावर्धक की तरह पेश करें.

## मैक्सिकन ब्लडी विक्टोरिया





सामग्री : 3 प्याले टमाटरों का रस, ¼ प्याला वोदका, 1 छोटा चम्मच वारसेस्टर शायर सास, 1 बड़ा चम्मच या स्वादानुसार हाट टाको सास, 1 नीबू की गोलगोल कतरनें, 3-4 हरे प्याज या सेलरी की डंडियां, आइस क्यूब.

विधि : एक जग में टमाटर का रस वोदका, दोनों सास मिलाएं और मिक्सी में फेंट कर ठंडा करने के लिए फ्रिज में रख दें.

परोसते समय शीशे के गिलासों या मगों में पहले आइस क्यूब डालें. फिर नीबू की एकदो कतरनें डालें. ऊपर से ठंडा ब्लडी विक्टोरिया भर दें. गिलास के किनारों को बारीक कटी हरी धनिए से सजाएं और हरे प्याज या सेलरी की डंडियों के साथ पेश करें.

## चिली एन नोगैडा

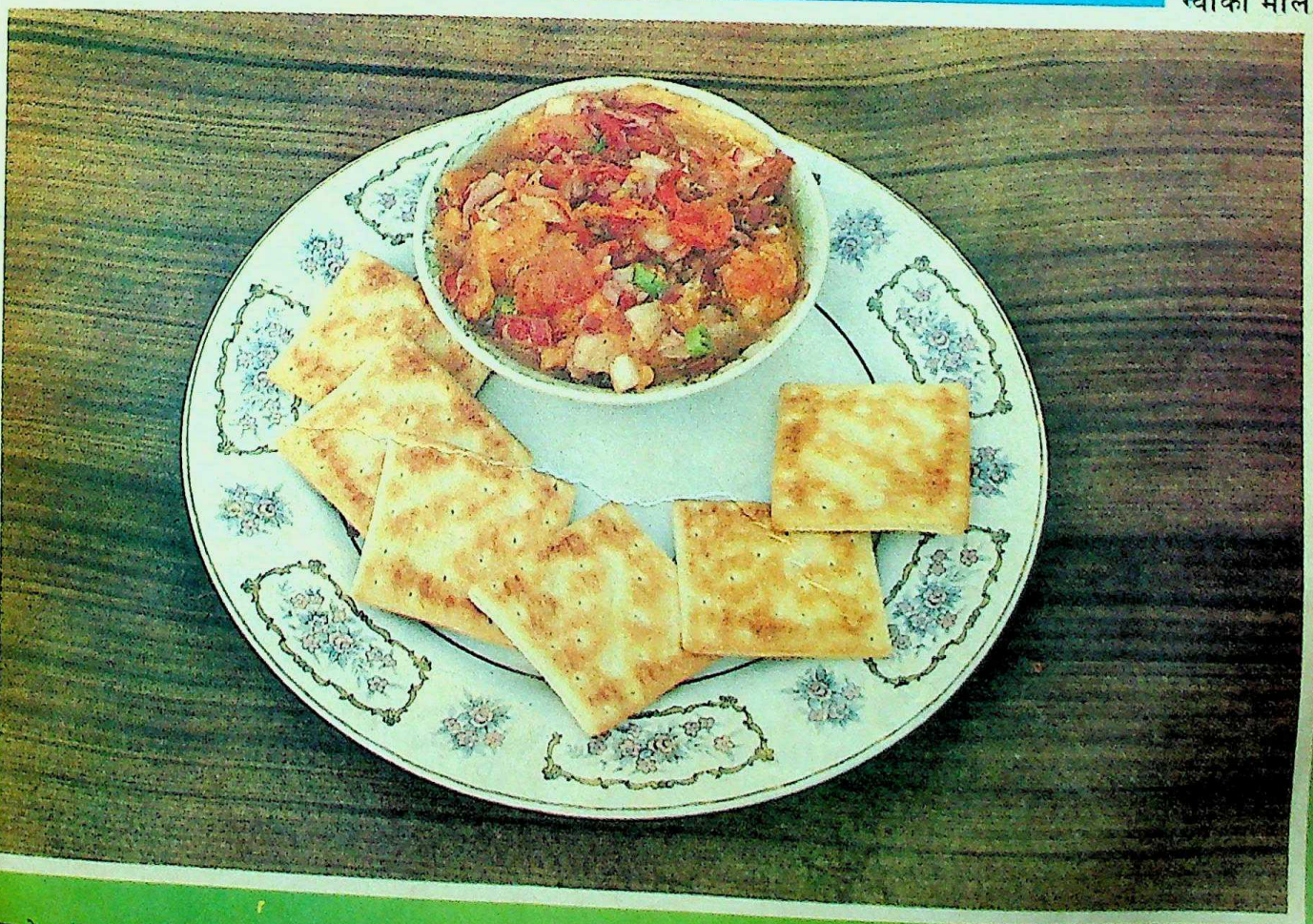
सामग्री : 50 ग्राम सोयाबीन चंक (बड़ियां), 1 प्याज, 2 कली लहसुन, 2 हरी मिर्चें, 2 बड़े टमाटर, ½ चम्मच लौंग व दालचीनी का पाउडर, ½ चम्मच काली मिर्च, 1 चम्मच नमक, 10-15 दाने किशमिश, 8-10 दाने बादाम गिरी कटी हुई, 1 सेब, 4 बड़ी शिमला मिर्चें.

सास के लिए : 50 ग्राम अखरोट गिरी, 30 ग्राम बादाम गिरी, ½ प्याला क्रीम चीज, ¾ प्याला क्रीम, 1 चम्मच नीबू का रस, स्वादानुसार नमक, अनार के दाने सजाने के लिए.

विधि : सोया चंक (बड़ियों) को धो कर, गरम पानी में 15 मिनट के लिए भिगो दें.

प्याज बारीक काट कर गरम घी में हलका भून लें. उस में पिसा लहसुन तथा पिसी हरी मिर्च डाल कर थोड़ा और भून लें. टमाटर

ग्वाका मोल





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

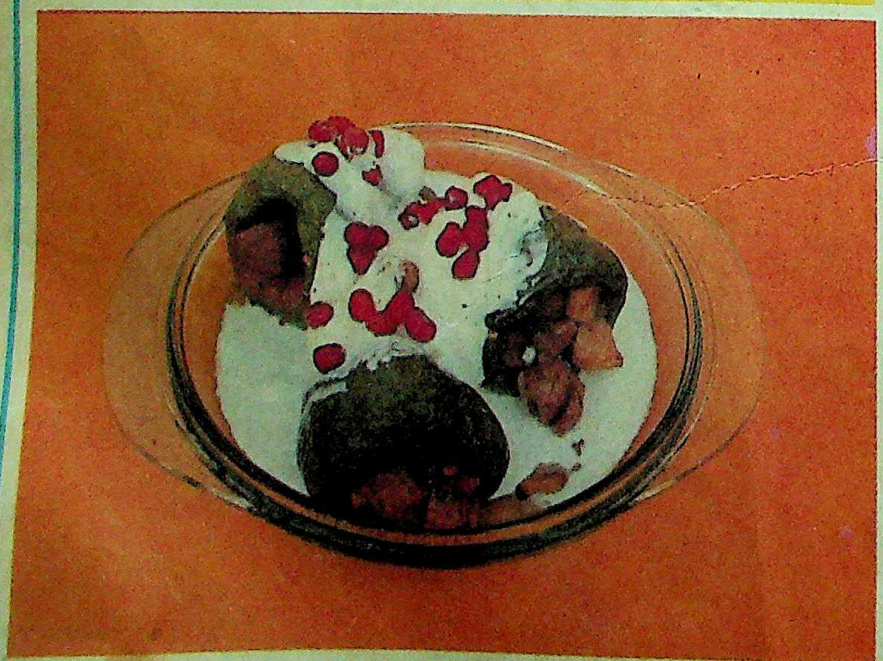
मैक्सिकन करी

का छिलका उतार कर काट लें और तेज आंच पर प्याज व लहसुन के साथ थोड़ा भून लें. नमक, काली मिर्च तथा लौंग व दालचीनी का पाउडर छिड़क दें. इसी में सोयाबीन की बड़ियां (निचोड़ कर) किशमिश, बादाम तथा छोटा कटा सेब डाल कर, हलकी आंच पर चला लें.

शिमला मिर्च धो कर, अंदर से खोखली कर लें. ऊपर तैयार किया मिश्रण चम्मच की सहायता से मिर्च में भर दें तथा मिर्च को किसी ओवनप्रूफ डिश में सजा दें. थोड़ा सा मक्खन छोटेछोटे टुकड़ों में काट कर मिर्च पर जहांतहां रख दें तथा गरम ओवन में 10 मिनट के लिए सेंक लें.

सास : अखरोट तथा बादाम को पीस कर पाउडर सा बना लें. फिर क्रीम, क्रीम चीज, नीबू का रस तथा नमक के साथ अच्छी तरह मिला लें. पेश करने से पहले, गरम मिर्च पर यह ठंडी सास डालें और अनार के दानों से सजा कर परोसें.

## चिली एन नोगैडा



## मेक्सिकन करी

सामग्री : 150 ग्राम फ्रांसबीन, 100 ग्राम गाजर, 100 ग्राम मटर के दाने, 100 ग्राम फूलगोभी, ½ प्याला राजमा (लाल), 2 हरी मिर्चें, 3-4 सूखी लाल मिर्चें, 2 प्याज, 4 बड़े चम्मच टमाटर सास, 2 बड़े चम्मच सिरका, 2 बड़े चम्मच हरी मिर्च सास, 2 बड़े चम्मच तेल. नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार.

विधि : फ्रांसबीन को धो कर तिरछा काट लें. गाजर को भी धो कर छील कर लंबा काट लें. फूलगोभी के भी छोटेछोटे टुकड़े कर लें. मटर सहित सभी सब्जियों को 1½ प्याला पानी में डाल कर हलका सा उबाल लें. सब्जियां निकाल कर पानी फेंकें नहीं. राजमा को पहले चारपांच घंटे पानी में भिगो कर नमक डाल कर उबाल लें. उबले राजमा को पीस कर पेस्ट बना लें. एक बरतन में तेल गरम करें.

गरम तेल में प्याज के टुकड़े काट कर तलें, अधिक भूरा न होने दें. उसी तेल में लाल साबूत मिर्च व हरी मिर्च (बारीक कटी) तलें. सब्जियां उबलने के बाद बचा पानी डाल कर उबालें. सभी उबली सब्जियां डालें. राजमा पेस्ट तथा नमक व पिसी काली मिर्च डालें. टमाटर व हरी मिर्च सास तथा सिरका डाल कर भलीभांति मिला दें. गरमगरम परोसें. यह करी चावल के साथ खाई जाती है.

## टाको

सामग्री : टाको के लिए : 3 प्याले मक्का का आटा, 2 प्याले मैदा, 2 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच नमक व तलने के लिए तेल

भरने के लिए : 2 प्याले राजमा, 2 कटे हुए प्याज, 4 बड़े चम्मच टोमेटो कैचप, 4 बड़े चम्मच घी, 4 बड़े चम्मच मक्खन, नमक स्वादानुसार.

हरी चटनी के लिए : 3 बड़े हरे टमाटर, 1 कटा हुआ प्याज, 4-5 कटी हरी मिर्चें, 2 छोटे चम्मच सफेद सिरका, नमक.

परोसने के लिए : 2 प्याले टोमेटो कैचप, 4 छोटे चम्मच चिली सास, 6 कटे हुए टमाटर, 2 हरे प्याज, 4 प्याले कटी हुई सलाद की पत्तियां, 1 प्याला कटी हुई बंदगोभी, नमक.

विधि : टाको, भरने की सामग्री, हरी चटनी व परोसने की सामग्री को क्रमशः इस तरह तैयार करें.

सर्वप्रथम टाको के लिए : आटे और मैदे को मिला कर नमक, तेल और पानी डाल कर मुलायम गूंध लें. फिर सूखे मैदे की मदद से छोटीछोटी पतली गोल पूरियां बेल लें, उन्हें कांटे से हलकाहलका गोद दें. एक छोटे प्याले में चिकनाई लगा कर पूरियों को रखें और हाथ से गोलाई दें. इन अर्धवृत्ताकार टाको को गरम तेल में तलें. तलते समय टाको


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैक्सिकन बीन बेक

अंदर से भी तल सकें, इस के लिए चम्मच से गरम तेल डाल कर पलट दें दोनों तरफ से सुनहरी होने पर निकालें व हवा बंद डब्बे में भर कर रख दें.

भरावन तैयार करने के लिए : राजमा को रात भर भिगो दें. प्रेशर कुकर में पका कर पानी निकाल दें. गरम घी में प्याज भूनें और उस में राजमा, टोमेटो कैचप, मक्खन, नमक मिला कर कुछ देर पकाएं और पकने पर चम्मच से अच्छी तरह मसल कर रख दें.

हरी चटनी बनाने के लिए : हरे टमाटरों के बड़ेबड़े टुकड़े काट लें. उन में प्याज, हरी मिर्च व एक प्याला पानी डाल कर पकाएं. पक जाने पर एक लिक्विडाइजर में डाल कर चलाएं और छान लें. फिर सिरका और नमक मिला दें.

टोमेटो कैचप और चिली सास को मिला कर लाल सास बना लें. कटे हुए प्याज, लाल टमाटर, हरे प्याज, बंदगोभी, सलाद की पत्तियां और नमक को मिला लें. प्रत्येक टाको में थोड़ा सा भरावन (राजमा वाला मिश्रण) भरें. हरी व लाल सास छिड़कें. कटी हुई सब्जियां भर कर लाल सास फिर से छिड़कें और पेश करें.

आप चाहें तो भोजन की मेज पर टाको, भरावन, चटनी (सास) तथा कटी हुई सब्जियों को अलगअलग प्लेटों में रख दें. आप के अतिथि अपने मनपसंद भरावन बना लेंगे.

## बेक्ड कार्न चिप्स

सामग्री : 5 प्याले मक्का के कुटे चिप्स, 5 प्याज, 2 छोटे चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 2 छोटे चम्मच जीरा पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 3 बड़े चम्मच तेल, 2 प्याले कसा हुआ कुकिंग चीज, स्वादानुसार नमक व गरम सास.

मक्का चिप्स के लिए सामग्री : 3 प्याले मक्का का आटा, 2 प्याले मैदा, 4 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच नमक, तलने के लिए तेल.

विधि : प्याजों के चौकोर टुकड़े काट लें, गरम तेल में इन टुकड़ों को कम से कम तीनचार मिनट गुलाबी होने तक भूनें, उन में मिर्च, धनिया, जीरा व नमक मिलाएं और प्याज नरम होने तक ढक कर पकाएं. एक चिकनाई लगी बेकिंग डिश की तली पर प्याजों को फैलाएं मक्का के चिप्स को कुछ देर गरम पानी में डुबो कर निकाल लें और उन्हें प्याज के ऊपर फैला दें. उन पर गरम सास डालें, चीज बुरकें और गरम ओवन में 450° फारेनहाइट पर 20-25 मिनट तक सेंकें. गरमागरम ही पेश करें.

चिप्स बनाने की विधि : मक्का के आटे व मैदे को मिला लें. नमक व तेल डाल कर पानी से नरमनरम गूंध लें. सूखे मैदे की मदद से गोल पतली पूरियां बेल लें. इन्हें कांटे से हलका गोद दें. फिर दोनों तरफ से गरम तेल में खूब तलें. ठंडा होने पर उन्हें कूट कर चिप्स बना लें.

## मैक्सिकन बीन बेक

सामग्री : 250 ग्राम चिकपी (छोटा चना), 1 चुकंदर, 2 बारीक कटे प्याज, 3-4 तेजपत्ते, ½ छोटा चम्मच दालचीनी व लौंग का पाउडर, 1 बड़ा चम्मच सूखी सरसों, ¼ छोटा चम्मच केसर, नमक व मिर्च स्वादानुसार, 2 बड़े चम्मच मौलासिस, 1 बड़ा चम्मच कटी हरी धनिया.

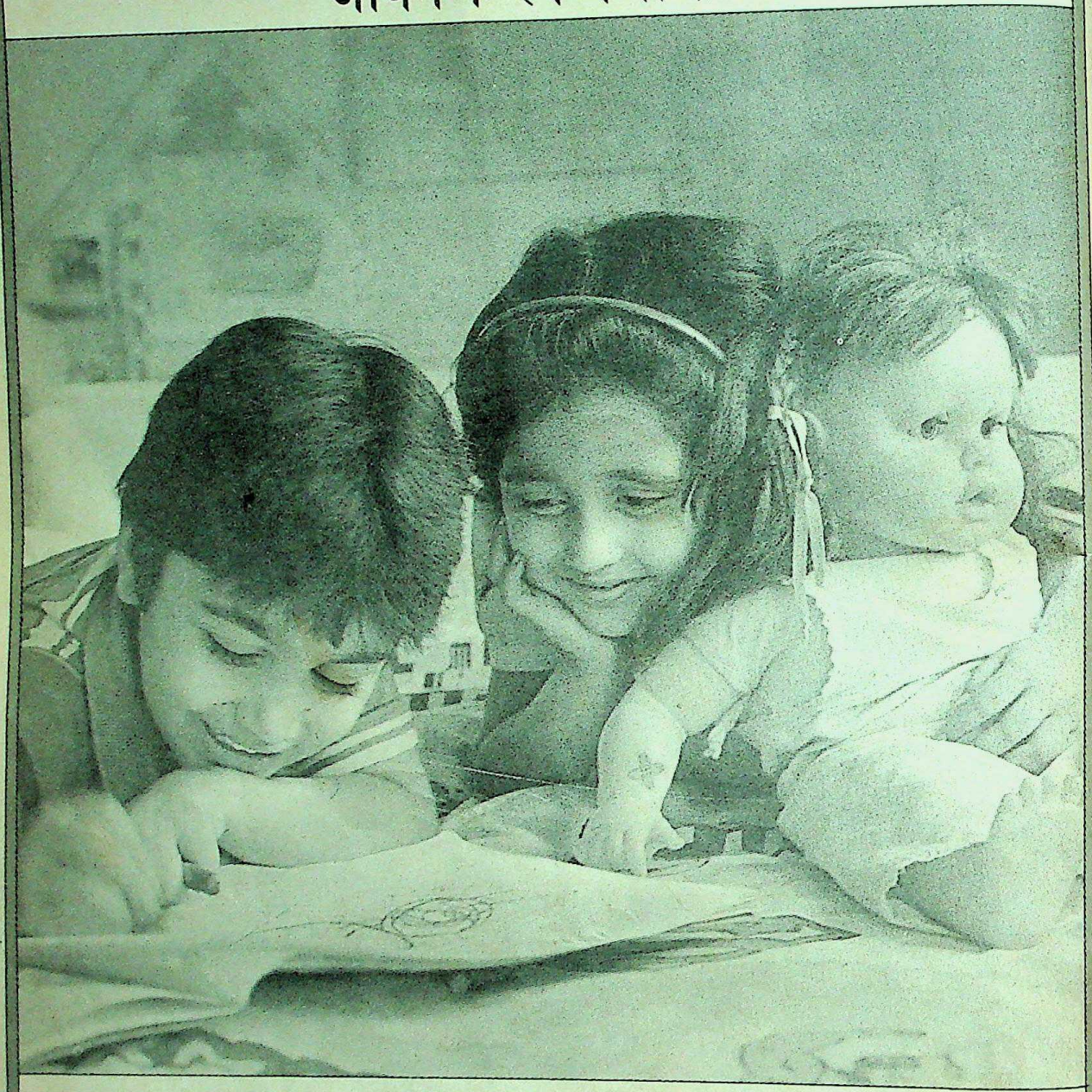
विधि : चिकपी को रातभर पानी में भिगो दें. सुबह निथार कर प्याज, नमक, लौंग व दालचीनी पाउडर, तेजपत्ते आदि मिला कर गहरी बेकिंग डिश में पलट कर, चिकपी डूब जाएं इतना पानी डाल दें और डिश को पहले से गरम किए ओवन में ढक कर करीब दोढाई घंटे या चिकपी के मुलायम होने तक पकाएं. अब चुकंदर की कतरनें सरसों दाने, मिर्च, मोलासिस केसर आदि चिकपी में मिला दें और बिना ढके करीब 20-25 मिनट और बेक करें. कटी हरी धनिया बुरक कर गरमागरम पेश करें.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

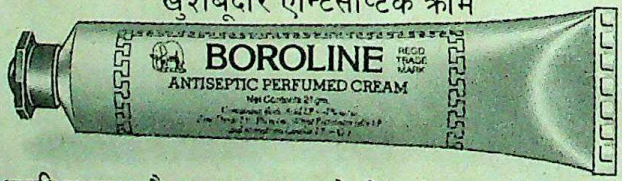
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# जीवन के रंग अजीब...



## शुक्र है बोरोलीन करीब

खुशबूदार ऐन्टिसेप्टिक क्रीम




सुखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

## साठ साल पहले अव्वल, आज भी अव्वल

बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चाइनीज

## कुलाओं चिंग संग

सामग्री: 300 ग्राम लाल गाजर, 3 हरे प्याज, 2 शिमला मिर्चें, 1 प्याला खुंबी (मशरूम), 1 प्याला टमाटर सास, 3 बड़े चम्मच तिल का तेल, ½ छोटा चम्मच अजीनोमोटो, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, ½ प्याला सिरका, 4 बड़े चम्मच चीनी, ½ प्याला पानी, 3 बड़े चम्मच कोर्नफ्लोर (½ प्याला पानी में घुला हुआ), नमक इच्छानुसार, 1 प्याला मटर के दाने.

विधि: साबुत गाजरों को छील कर उबलते पानी में नमक डाल कर एक मिनट उबालें. पानी निकाल कर गाजरों को ठंडा करें. अब गाजरों के एक इंच लंबे टुकड़े काटें. प्याज को छील कर मोटामोटा काट लें. शिमला मिर्च को चीर कर बीज निकाल दें और बहुत ही महीन लंबाई में काट लें.

अब फ्राईंगपैन में तेल गरम कर के उस में

कुलाओं चिंग संग

प्याज डाल कर हलका गुलाबी होने पर गाजर, शिमला मिर्च, खुंबी, मटर के दाने, अजीनोमोटो, नमक मिला कर दोतीन मिनट भूनें. अब इस मिश्रण में टमाटर सास, चीनी, सिरका और पानी डाल कर उबालें. फिर घुला कोर्नफ्लोर डाल कर दो मिनट धीमी आंच पर बराबर चलाते हुए पकाएं. गरमगरम चावलों के साथ या बन के साथ परोसें.

## पोलो चुइर्न चाई

पोलो चुइर्न चाई

सामग्री: 100 ग्राम चाइनीज सेवइयां, 3

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्याले पत्तागोभी महीन कटी हुई, 1 प्याला अनन्नास (छोटेछोटे टुकड़े), 2 छोटे चम्मच सोया सास, ¼ छोटा चम्मच अजीनोमोटो, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, 3 बड़े चम्मच तिल का तेल या रिफाइंड तेल, 2 प्याले पानी, 1 प्याला संतरे की फांकें.

विधि: 2 प्याले पानी उबलने पर पत्तागोभी, सोया सास, अजीनोमोटो और नमक डाल कर बरतन बिना ढके दोतीन मिनट उबालें. फिर छान कर पानी निकाल दें. कड़ाही में तेल गरम कर के पत्तागोभी डाल कर दो मिनट भून कर सेवइयां मिलाएं. ऊपर से अनन्नास के टुकड़े और संतरे की फांकें काली मिर्च डाल कर मिलाएं और गरमगरम खाने को दें.

## हां थाऊ हुआ चाई चाऊ टाचो

सामग्री: 4 प्याले उबले चावल, 3 प्याले फूलगोभी (ऊपर के महीनमहीन फूल), 2 शिमला मिर्चें, 1 प्याला अखरोट की गिरी, 7 बड़े चम्मच रिफाइंड तेल, ½ छोटा चम्मच अजीनोमोटो, 2 छोटे चम्मच सोया सास, 1 छोटा चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच सफेद मिर्च पाउडर, 1 प्याला पानी, 2 टमाटर (टुकड़ों में कटे), नमक इच्छानुसार, 1 प्याला सेब के चौकोर टुकड़े.

विधि: शिमला मिर्च चीर कर बीज निकाल दें और ½ इंच के टुकड़े काट लें. तेल गरम कर के अखरोट तल कर निकाल लें और एक तरफ रख दें इसी तेल में फूलों को दोतीन मिनट तक भून कर, शिमला मिर्च, अजीनोमोटो, सफेद मिर्च पाउडर व नमक डाल कर मिलाएं और दो मिनट तक भूनें. अब इस में सोया सास, चीनी, पानी, चावल और अखरोट डाल कर धीमी आंच पर दो मिनट तक मिलाएं ऊपर से टमाटर के टुकड़े और सेब डाल कर गरमगरम परोसें.

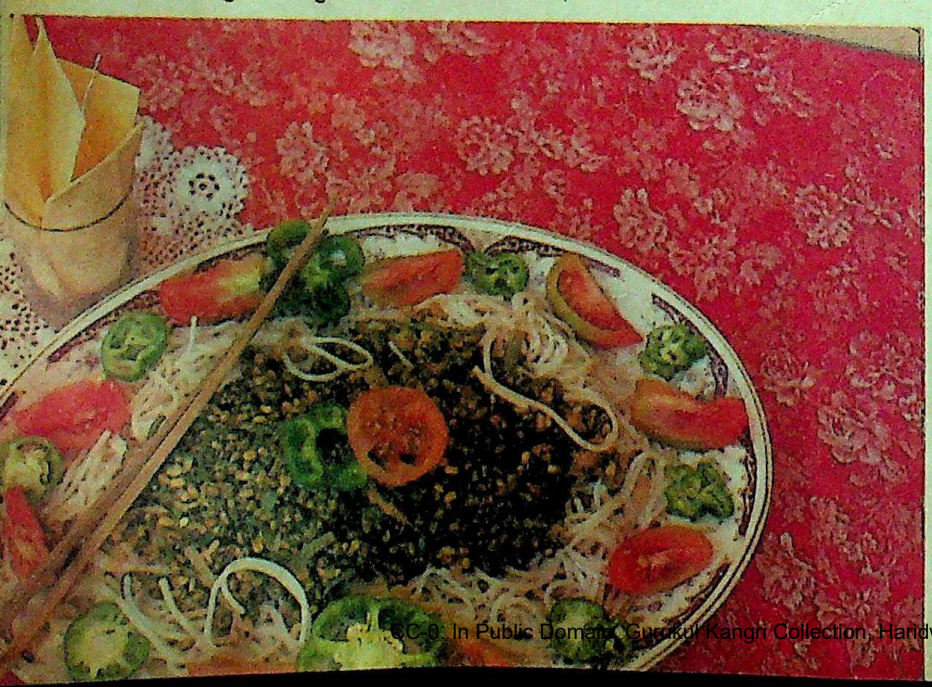
हां थाऊ हुआ चाई चाऊ टाचो ▲

## कुलाओं चुईन चाई चाया चाई

सामग्री: 4 प्याले अंकुरित मूंग, 4 प्याले पत्तागोभी महीन कटी, ½ प्याला शिमला मिर्च, 4 बड़े चम्मच तिल का तेल, ½ छोटा चम्मच अजीनोमोटो, 2 बड़े चम्मच सोया सास, 2 बड़े चम्मच सिरका, 2 बड़े चम्मच चीनी (एक प्याला पानी में घुली हुई), 2 बड़े चम्मच कोर्नफ्लोर (एक प्याला पानी में घुला हुआ), 1 छोटा चम्मच काली मिर्च (दरदरी पिसी हुई), नमक स्वादानुसार, 100 ग्राम बिना अंडे के नूडल उबले हुए.

विधि: दो प्याले उबलते हुए पानी में पत्तागोभी एक मिनट के लिए डुबा कर छान लें और ठंडी होने के लिए रख दें. शिमला मिर्च को चीर कर बीज निकाल दें और बहुत ही महीन लंबाई में काट लें. कड़ाही में तेल गरम कर के अंकुरित मूंग चारपांच मिनट भून कर उस में पत्तागोभी, शिमला मिर्च, अजीनोमोटो, काली मिर्च, नमक डाल कर मिलाएं और दोतीन मिनट भून कर सोया सास, सिरका और चीनी डाल कर उबाल दें और पानी में घुला कोर्नफ्लोर डाल कर मिलाएं और धीमी आंच पर तीन मिनट तक बराबर चलाते हुए पकाएं. अब एक डिश या प्लेट में उबले नूडल फैलाएं और उन के ऊपर गरमगरम मिश्रण फैला कर गरमगरम ही पेश करें.

कुलाओं चुईन चाई चाया चाई ▼



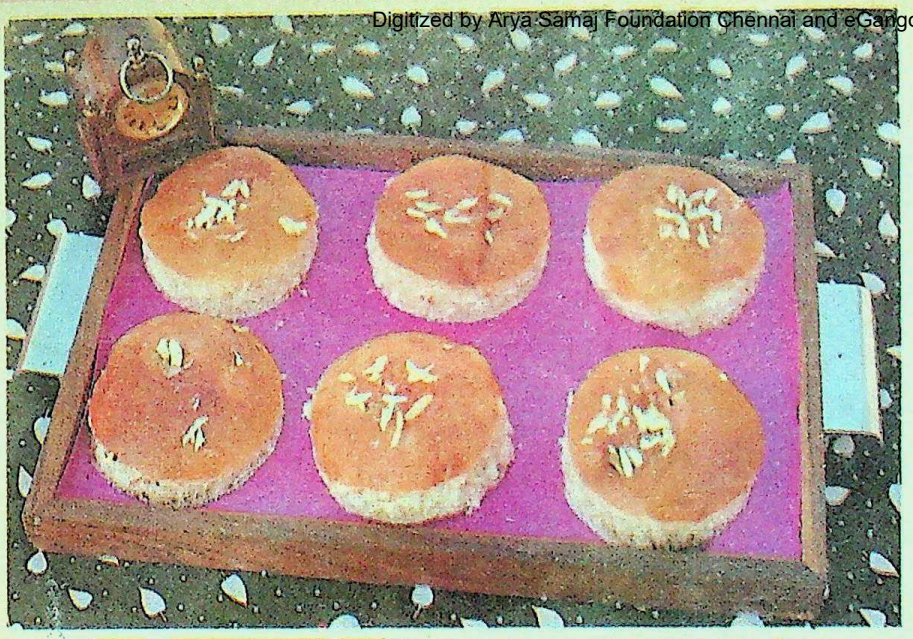
## चाइनीज अनन्नास सास

सामग्री: 1 प्याला पके अनन्नास का रस, ½ प्याला सिरका, 4 बड़े चम्मच चीनी, 1¼ प्याला पानी, 4 बड़े चम्मच कोर्नफ्लोर, 2 छोटे चम्मच सोया सास, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च (दरदरी पिसी), नमक स्वादानुसार.

विधि: अनन्नास का रस, सिरका, चीनी, नमक, मिर्च, सोया सास, कोर्नफ्लोर (आधा प्याला पानी में घुला) सब को आपस में अच्छी तरह मिला कर सासपैन में डाल कर धीमी आंच पर खुला पकाएं. बराबर चलाती रहें. जब मिश्रण में उबाल आ जाए तो तीन मिनट तक और पकाएं. आंच से उतार कर शीशे के कटोरे में भर कर रखें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



आमंड बन

# इंग्लिश

## चीज हूप

सामग्री: 100 ग्राम मैदा, 50 ग्राम मक्खन, 50 ग्राम चीज, चुटकी भर नमक, ¼ चम्मच काली मिर्च.

विधि: मैदे में नमक मिला कर छान लें. मक्खन के छोटे टुकड़े काट कर मैदे में अच्छी तरह मसलें. चीज को कस कर मिला लें. काली मिर्च भी मिला लें. मिश्रण को ठंडे पानी से सख्त गूंध लें. और पालीथीन में लपेट कर आधे घंटे के लिए फ्रिज में रख दें.

फिर मोटी रोटी की तरह बेल कर तीन इंच लंबे तथा आधा इंच चौड़े आकार के टुकड़े काट लें. हर टुकड़े को गोल आकार (हूप) दे कर पानी से सिरा चिपका दें. उन्हें बेकिंग शीट पर रख कर ओवन में 15-20 मिनट सेंक लें.

## आमंड बन

सामग्री: बन के लिए: 200 ग्राम मैदा, 70 ग्राम घी, 60 ग्राम पिसी चीनी, 1 चम्मच बेकिंग पाउडर, चुटकी भर नमक.

भरने के लिए: 30 ग्राम बादाम पिसे हुए, 35 ग्राम पिसी चीनी, 2-3 बूंदें बादाम एसेंस, 10-15 बारीक कटे काजू.

विधि: मैदा, नमक व बेकिंग पाउडर को मिला कर एकसाथ छान लें. अच्छी तरह घी मिलाएं. फिर चीनी डाल कर आटे की तरह गूंध लें और उस के 16 बराबर भाग कर लें.

अब अंदर भरने के लिए पिसे बादाम में पिसी चीनी व एसेंस अच्छी तरह मिला लें. इस के भी 16 बराबर भाग कर लें.

अब जिस प्रकार आलू के परांठे बनाते समय आटे की लोई में आलू भरते हैं, उसी तरह मैदे की लोई में बादाम का मिश्रण रख कर बन बना लें. जब सभी 16 बन तैयार हो जाएं तो उन पर कटे काजू लगा दें व बेक कर लें.

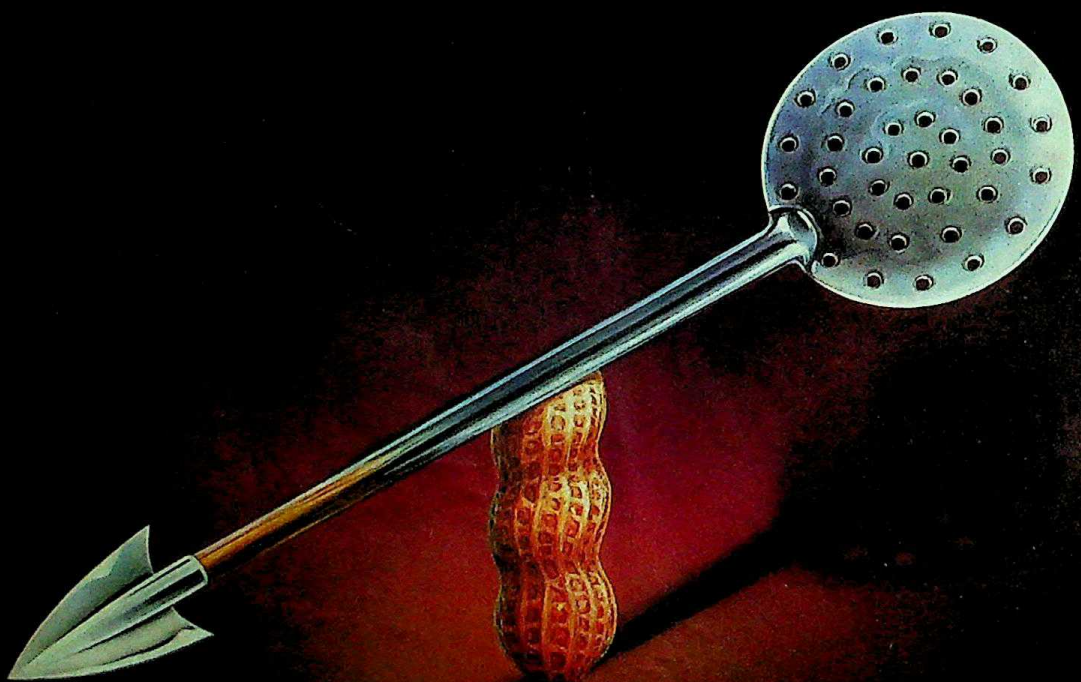
चीज हूप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवार स्वास्थ्य

# मार्गदर्शिका



# कोलेस्ट्रॉल

## दोस्त या दुश्मन ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवार स्वास्थ्य
मार्गदर्शिका
कसौटी

**शुक्र है, मैं कभी इस झंझट-भरी बहस में नहीं पड़ी कि कौन-सा पकाने का तेल सबसे बढ़िया है!**

**क्योंकि मुझे भरोसा है पोस्टमेन पर... बिल्कुल अपनी दादीमां और मां की तरह.**

जब मेरी शादी हुई, तो इस बात में कोई दो राय नहीं थीं कि मैं कौन-सा पकाने का तेल इस्तेमाल करूंगी, पोस्टमेन... स्वाभाविक. क्योंकि यही है बरस-दर-बरस, पीढ़ियों से हमारे परिवार का विश्वसनीय पकाने का तेल. पोस्टमेन रिफ़ाइंड मूंगफली का तेल.

इसलिए नहीं कि मेरी मां कोलेस्ट्रॉल के बारे में सब कुछ जानती-समझती थी. या फिर मेरी दादीमां को इस बारे में कुछ मालूम था. पर मैं जानती हूं. क्या आप आज ऐसा कोई भी अखबार या पत्रिका बता सकते हैं जिसमें कोलेस्ट्रॉल की चर्चा न हो... बता सकते हैं?

### कोलेस्ट्रॉल क्या है?

कोलेस्ट्रॉल एक ऐसा वसायुक्त पदार्थ है जो आपके शरीर में प्राकृतिक रूप से पैदा होता है और आपके शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है. जैसे - यह बहुत कोमल शरीर के स्नायु तंतुओं को एक सुरक्षात्मक परत उपलब्ध कराता है. इतना ही नहीं, यह महत्त्वपूर्ण हारमोन एवं बाइल (पित्त) नमक के निर्माण में भी सहायता पहुंचाता है.

तो फिर कोलेस्ट्रॉल दुश्मन कब बन जाता है? जब आपके शरीर में इसकी मात्रा बहुत अधिक बढ़ जाती है.

क्योंकि जब आपके रक्त प्रवाह में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक हो जाती है तो रक्तवाहिनियां धीरे-धीरे बंद होने लगती हैं और सख्त होती जाती हैं. दिल का दौरा पड़ने के कुछ कारणों में से यह एक प्रमुख कारण है.

### पोस्टमेन— बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित

शुक्र है कि अन्य वनस्पति तेलों की ही तरह पोस्टमेन भी बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित है. मक्खन, चीज़, दूध तथा गोश्त में मौजूद केवल पशु-चर्बी में ही कोलेस्ट्रॉल अधिक मात्रा में पाया जाता है.

जी हां, पोस्टमेन रिफ़ाइंड मूंगफली का तेल न केवल मेरे पकाए भोजन के प्राकृतिक स्वाद और पौष्टिक गुणों को बनाए रखता है, बल्कि यह मेरे परिवार के स्वास्थ्य की भी देखभाल करता है.

पचास वर्ष पहले भी किसी ने पोस्टमेन की इस महत्त्वपूर्ण सच्चाई पर संदेह नहीं किया और न ही आज कोई करता है. फिर चाहे इस बात पर कोई कितनी ही बहस या वाद-विवाद क्यों न करे कि किस तेल में कोलेस्ट्रॉल सबसे ज़्यादा है और किसमें कितना कम!

तो देखा आपने, सदा से ही बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित है पोस्टमेन... स्वाभाविक ही है, मां से बेहतर ये भला और कौन समझ सकता है!

**बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित-पचास वर्षों से.**
**पोस्टमेन... स्वाभाविक.**

CC-0. Prof. Satya Vrat Shastri Collection. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/AM/231

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

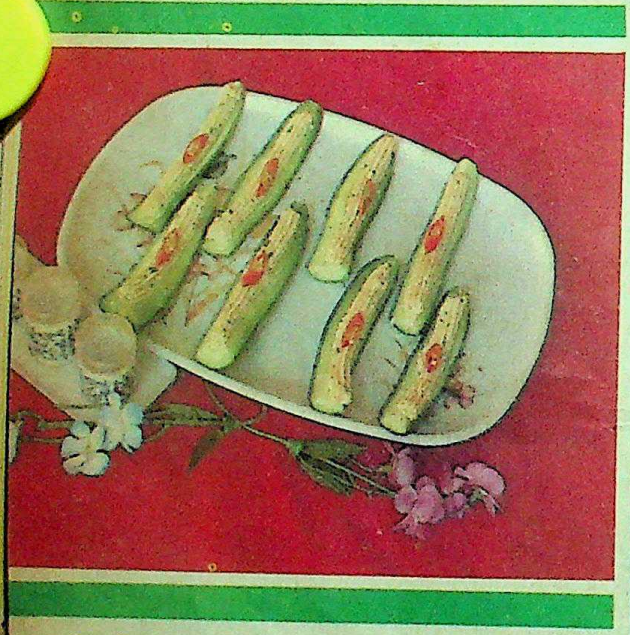
# अमरीकी

## चीज फिल्ड कुकुंबर

सामग्री : 2-3 मध्यम आकार के हरे ताजे खीरे (कुकुंबर), 250 ग्राम पनीर, 2 बड़े चम्मच ड्राई शेरी, 1 छोटा चम्मच वारसेस्टरशायर सास, ½ प्याला बारीक कटा पारसले या पोदीना, स्वादानुसार नमक तथा काली मिर्च, 1-2 ताजा लाल मिर्च सजावट के लिए.

विधि : खीरे को छोड़ कर सभी सामग्री मिला कर खूब फेंटें ओर फ्रिज में ठंडा करें.

खीरों को साफ करें. ऊपर का कड़वा भाग निकाल दें और प्रत्येक की ढाईतीन इंच लंबी चारचार फांकें बनाएं. बीच की बीज वाली जगह थोड़ी गहरी कर के काटें और



चीज फिल्ड कुकुंबर ▲

बीज निकाल दें. इस में चीज भरा जाएगा.

अब तैयार चीज को एक कोन में भरें. चाहें तो उस में नोजल लगा दें. इसे खीरे की फांकों की खाली जगह में डिजाइन बना कर भर दें. लाल मिर्च के टुकड़ों से सजा कर, फ्रिज में करीब एक घंटा ठंडा करें और परोसें.

## ब्रेड कैरट

सामग्री : 1 किलो गाजर के छोटेछोटे चौकोर टुकड़े कटे हुए, 1 प्याला पानी, ½ छोटा चम्मच नमक, 6 बड़े चम्मच मक्खन, 1 प्याला ब्रेड क्रम (सूखी ब्रेड पिसी हुई), 1 बड़ा चम्मच हरी धनिया महीन कटी हुई.

विधि : प्रेशर कुकर में एक प्याला पानी डाल कर जाली रखें और कुकर के डब्बे में गाजर, नमक डाल कर कुकर में रखें और कुकर बंद कर के वेट लगा दें. छः सात मिनट तक प्रेशर दें. फिर कुकर ठंडा होने के लिए रख दें. फ्राइंगपैन में मक्खन भूरा होने तक गरम करें और ब्रेड क्रम लाल होने तक भूनें. नीबू का रस डाल कर मिलाएं गाजर के टुकड़ों को डब्बे से निकाल कर प्लेट में रखें. उन के ऊपर ब्रेड क्रम डालें. ऊपर से हरी धनिया डाल कर परोसें.

## फूलगोभी और खुंबी सास

सामग्री : ½ किलो फूलगोभी (ऊपर के फूल), 1 प्याला खुंबी (एक प्याला पानी में उबली हुई), 1 प्याला दूध, 1 छोटा चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च.

विधि : फूलगोभी को धो लें. उबली खुंबियों को महीन काट लें. प्रेशर कुकर में गोभी के फूल, खुंबियां, ½ प्याला पानी, दूध, नमक, काली मिर्च सब को अच्छी तरह मिला कर कुकर बंद कर के तीन मिनट तक प्रेशर दें. कुकर ठंडा होने पर ब्रेड स्लाइस के साथ पेश करें.

## होट स्लो मैकरोनी

सामग्री : ½ किलो पत्तागोभी, 1/3 प्याला सिरका, 4 बड़े चम्मच मक्खन, 4 बड़े चम्मच शक्कर, 1 प्याज कटा हुआ, 1½ छोटा चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच सरसों के दाने, 1 बड़ा चम्मच जीरा, ½ प्याला पानी, 3 प्याले उबली मैकरोनी, 1 प्याला फूलगोभी महीन कटी हुई.

विधि : कुकर में कटी हुई पत्तागोभी,



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मक्खन, चीनी, सिरका, प्याज, नमक, सरसों के दाने, जीरा और पानी सब को मिला कर कुकर बंद कर के पांच मिनट तक पकाएं और कुकर ठंडा होने के लिए रख दें. फिर कुकर खोल कर मैकरोनी मिला कर गरमगरम परोसें.

## जिंजर आरेंज कैरट डिप

सामग्री : 400 ग्राम गाजर (लंबी कटी हुई), 1 प्याला संतरे का रस, ½ प्याला मक्खन, 1 बड़ा चम्मच शहद या शरबत (चीनी का), 1 बड़ा चम्मच अदरक का रस, ½ छोटा चम्मच नमक.

विधि: प्रेशर कुकर में गाजर, संतरे का रस, मक्खन, शहद (शरबत), अदरक का रस, नमक सब को मिला कर कुकर बंद कर के तीन मिनट तक पकाएं. कुकर ठंडा होने पर खोलें और खाने के लिए परोसें.

## अमरीकी शाकाहारी बम

सामग्री : 1 प्याला कटी हुई गाजर, 1 प्याला कटी हुई शिमला मिर्च, 1 प्याला कटी हुई फ्रांसबीन, 250 ग्राम आलू, 1 छोटा चम्मच नमक, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च पिसी हुई, ½ छोटा चम्मच काली मिर्च पिसी हुई, ½ छोटा चम्मच गरममसाला पिसा हुआ, ½ छोटा चम्मच मैदा, 1 छोटा चम्मच सिरका, ½ छोटा चम्मच चीनी, 1 छोटा प्याज.

अमरीकी शाकाहारी बम

भरने के लिए: 1 प्याला नूडल, 50 ग्राम मक्खन, 50 ग्राम पनीर, 1 प्याला मैदे का घोल, 1 प्याला डबलरोटी का चूरा, 1 बड़ा चम्मच सूखा मैदा, तलने के लिए घी.

विधि: एक बड़ा चम्मच घी गरम करें. उस में कटी हुई सब्जियां नमक व आधा



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरेंज कैंडीड यैम

प्याला पानी डाल कर मंदी आंच पर पकाएं. जब सब्जियां थोड़ी गल जाएं तो नीचे उतार कर उन्हें प्लेट में पलट लें. आलुओं को उबाल कर छिलका उतार कर कद्दूकस कर लें. एक कड़ाही में दो बड़े चम्मच घी गरम कर लें. उस में कटा हुआ प्याज डाल कर चलाते रहें. जब प्याज हलका भूरा हो जाए तो आंच से नीचे उतार लें. उस में उबली सब्जियां, कसे हुए आलू, सब मसाले, सिरका, चीनी, हरी मिर्च आदि डाल कर पतीले को दोबारा आग पर चढ़ा दें और चलाते रहें. जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए और किनारे छोड़ने लगे तो नीचे उतार कर प्लेट में पलट लें और इस के मध्यम आकार के गोले बना कर एक प्लेट में रख लें.

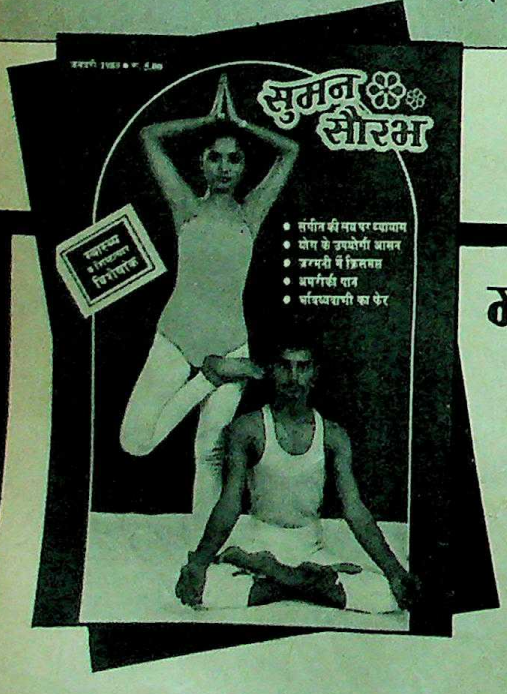
अब नूडल को नमक मिले पानी में उबालें. इन्हें पानी में से निकाल कर रख लें. पनीर और मक्खन के टुकड़े काट लें. एक गोले के ऊपर पहले पनीर का टुकड़ा फिर मक्खन और नूडल लगाएं. दूसरे गोले को फैला कर पहले गोले के ऊपर चारों ओर लपेट कर चिपका दें. इस से एक बड़ा गोला बन जाएगा. अब इस बड़े गोले के ऊपर सूखा मैदा मैदे का घोल और डबलरोटी का चूरा लगा दें. इसी प्रकार सब बड़े गोले बना कर घी में दो मिनट तल लें. इन्हें बीच में से काट कर टमाटर की सास व मनपसंद चटनी के साथ पेश करें.

## आरेंज कैंडीड यैम

सामग्री: ½ किलो यैम (जिमीकंद), 1 प्याला संतरे का रस, 2 छोटे चम्मच संतरे का छिलका कसा हुआ, ½ प्याला शक्कर, 2 बड़े चम्मच मक्खन, 1 छोटा चम्मच नमक.

विधि: यैम को छील कर लंबाई में 1 इंच मोटी फांकें काट लें. कुकर में संतरे का रस, कसा हुआ संतरे का छिलका, यैम की फांकें, चीनी, मक्खन और नमक डाल कर प्रेशर कुकर बंद कर के छः मिनट पका कर कुकर ठंडा होने के लिए रख दें. फिर कुकर खोल कर यैम की फांकें निकाल लें और रस को गाढ़ा होने तक पकाएं और यैम की फांकें डाल कर परोसें.


अपने बच्चों के लिए आज ही खरीदिए




सुमन सौरभ

मासिक

- सुमन सौरभ से आप के बच्चों का संतुलित विकास होगा.
- सुमन सौरभ से उन का स्वस्थ मनोरंजन होगा.
- सुमन सौरभ की शिक्षापूर्ण कहानियां व रोचक स्तंभ आप के बच्चों को जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देंगे.
- सुमन सौरभ उन को देश व समाज के प्रति अपना उत्तरदायित्व निभाने के लिए तैयार करेगी.

किशोरों की सचेतक पत्रिका

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Co

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आस्ट्रेलियन

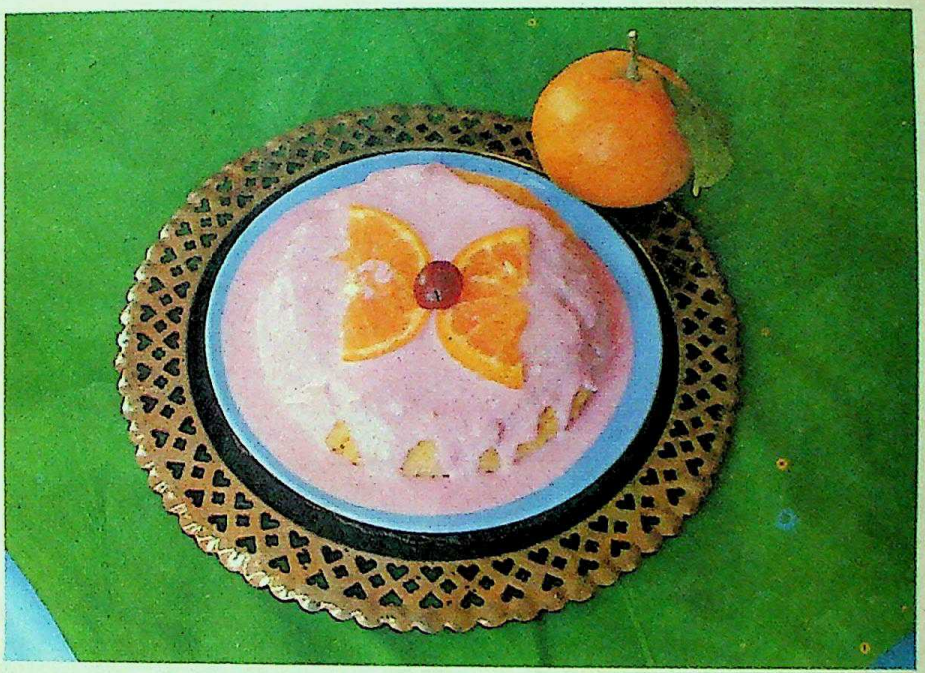
आस्ट्रेलियन समर पुडिंग

## आस्ट्रेलियन समर पुडिंग

सामग्रीः 150 ग्राम शहतूत, 150 ग्राम संतरे की छिली बीज निकली फांकें, 2 मध्यम आकार के सेब, 1 बड़ा चम्मच शक्कर, 1 छोटा चम्मच नीबू का रस, 8-10 टुकड़े (स्लाइस) डबलरोटी के, 1 प्याला चीज क्रीम.

चीज क्रीम के लिए सामग्रीः 100 ग्राम चीज, 1¼ प्याला दूध, कुछ बूंदें वेनीला एसेंस तथा लाल रंग.

विधिः शहतूत की डंडियां निकाल दें. संतरे से सफेद छिलके और धागे हटा दें. सेब को छोटे टुकड़ों में काट कर नीबू का रस लगा दें. अब सभी कटे फलों और चीनी को मिला कर सासपैन में डालें और फलों के मुलायम होने तक पका कर ठंडा करें. डबलरोटी के किनारों को काट कर अलग कर दें. एक पुडिंग कटोरे को चिकना करें. सब से नीचे एक डबलरोटी के टुकड़े को रखें और बाकी टुकड़ों को काट कर कटोरे के किनारों पर चारों तरफ सटा दें. फिर कटोरे में फलों का मिश्रण पलट दें, और ऊपर से डबलरोटी के टुकड़ों से ढक दें, उस के ऊपर एक छोटी प्लेट जो कटोरे के भीतर अट जाए रखें, किसी भारी चीज से दबा दें और रात भर फ्रिज में रखें.



परोसते समय, फ्रिज से पुडिंग निकालें, ऊपर रखा वजन हटाएं. चाकू से पुडिंग के किनारों को ढीला करें और सर्विंस प्लेट में पलट लें. अब आस्ट्रेलियन समर पुडिंग के ऊपर चीज क्रीम डालें मनचाही सजावट करें. फ्रिज में ठंडा कर के पेश करें.

चीज क्रीम बनाने के लिए चीज क्रीम की सभी सामग्री मिला कर मिक्सी में फेंटें. फ्रिज में रख कर ठंडा करें और पुडिंग पर डालें.

## आस्ट्रेलियन सीसेम एंड आमंड च्यू

सामग्रीः 1 प्याला सीसेम (सफेद तिल), ½ प्याला छिले कतरे बादाम, 2 प्याले मुरमुरा (पफ्ड राइस), 1 प्याला शहद.

विधिः एक कड़ाही में शहद को करीब पांचसात मिनट तक गरम करें. आंच से उतारें और उपर्युक्त सभी सामग्री मिला कर शहद में डाल कर खूब हिलाएं, ताकि शहद सब सामग्री में लिपट जाए.

जब गरम हो तभी एक चौकोर चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में सारी सामग्री पलट दें और दबादबा कर एकसार जमा दें. अब इस ट्रे को दो घंटे या कड़क जम जाने तक फ्रिज में रखें. परोसने से पहले चाकू को तेज गरम पानी में डुबाएं और तिल व बादाम का आस्ट्रेलियाई चबेने के मनचाहे टुकड़े काट लें.

चबेने के प्रत्येक टुकड़े को रंगीन जिलेटीन कागज में लपेटें. स्वादिष्ट कुरमुरा व्यंजन बच्चे बहुत पसंद करेंगे.

सीसेम एंड आमंड च्यू

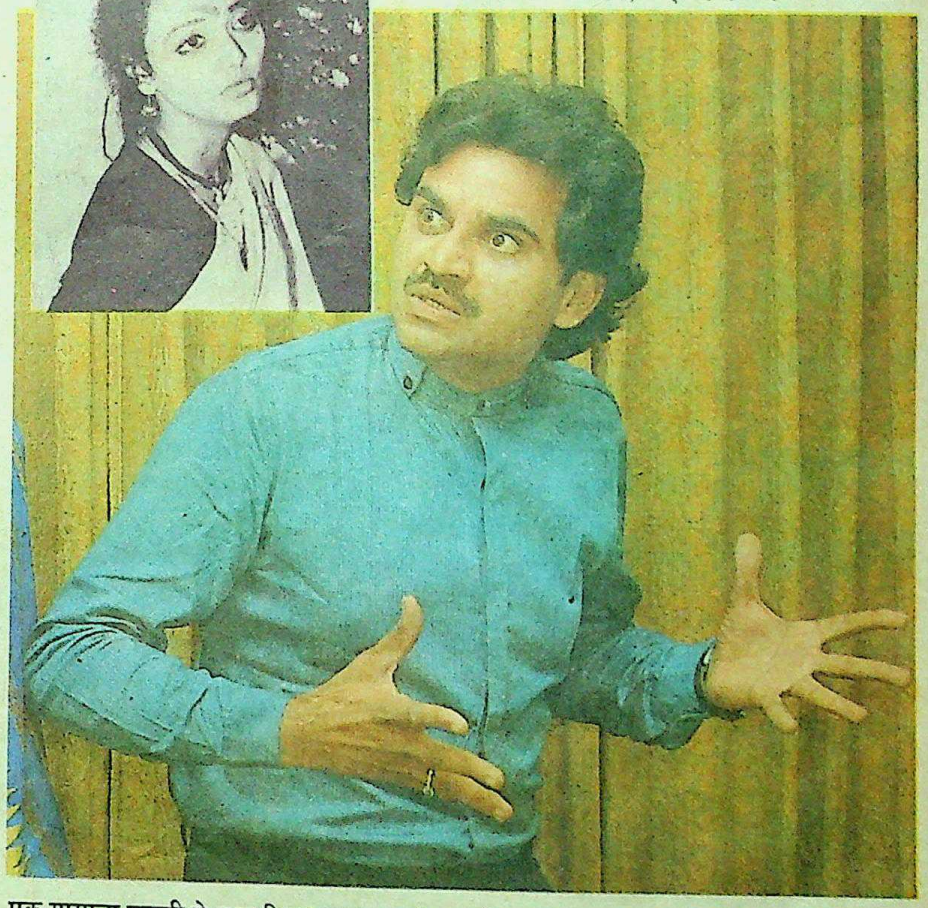
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अनमेल दांपत्य

**अपनेअपने अहम से जुड़े रह कर साथसाथ भले ही रहा जाए और मनचाहे सुख मिल भी जाएं, पर अंततः यह स्थिति विषाक्त ही होती है?**



पति और पत्नी साथ रहते हुए भी बहुधा अकेलेपन से आक्रांत रहते हैं. दुनिया की नजर में पतिपत्नी घरपरिवार बना कर रहते हैं, पर उन में कुछ ऐसा होता है मानो वे एकदूसरे के लिए बने ही नहीं हैं. अनमेल से अभिप्राय शारीरिक दृष्टि, रूपरंग, लंबाईऊंचाई, संरचना आदि से उतना नहीं है जितना स्वभाव और संस्कारगत बातों से है. जब यह अनमेलपन दांपत्य जीवन के केंद्र मे सेक्स के क्षेत्र में होता है तब विडंबना चरमसीमा पर जा पहुंचती है.

इस स्थिति की परिभाषा क्या है, यह कितनी व्यापक है, इस के क्या भिन्न रूप पाए जाते हैं, संबंधित पात्रों की मनःस्थिति, उन का व्यक्तिगत जीवन, उन की गतिप्रगति और परिवार आदि किस तरह प्रभावित होते हैं. इन प्रश्नों पर सिलसिलेवार ढंग से कुछ पता कर पाना संभव नहीं है. जीवन के इस क्षेत्र में अभी तक खोजबीन के प्रयास शून्य रहे हैं.

अतः इस विषय पर वास्तविक उदाहरण बेहतर जानकारी का माध्यम बनेंगे. यहां तीन उदाहरण प्रस्तुत किए जा रहे हैं. ये सभी लेखक के पास अपनी समस्याओं का समाधान खोजने आए थे.

पहली कहानी एक 28 वर्षीय युवक की है. मैं लखनऊ के बलरामपुर हस्पताल में अधीक्षक था. तब यह युवक मेरे पास आया था. उस ने बताया :

"मैं उच्च शिक्षा प्राप्त हूं. अंगरेजी, हिंदी, संस्कृत और बंगला का अच्छा ज्ञान है. लिखनेपढ़ने में विशेष रुचि है. कहानियां, कविताएं लिखता हूं कुछ पत्रिकाओं और अभिनंदनग्रंथों का संपादन किया है. कई साहित्यिक सामाजिक संस्थाओं से संबद्ध हूं. शीर्षस्थ व्यक्तियों से संपर्क है. संस्थाओं के काम के सिलसिले में काफी घूमनाफिरना रहता है.

"इधर कुछ समय से उद्विग्न रहने लगा हूं. किसी काम में मन नहीं लगता. चित्त केंद्रित नहीं कर पाता. रातरात भर नींद नहीं आती. भूख खत्म हो गई है. हर समय एक अजीब सी कमजोरी और थकान बनी रहती है. दिल्ली में कई डाक्टरों को दिखा चुका हूं. सभी का कहना है, 'कोई शारीरिक रोग नहीं है.'

"कुछ बातें और बताना चाहता हूं.

"मेरा घर उत्तर प्रदेश और बिहार की सीमा पर एक गांव में है. परिवार के एक शुभचिंतक ने 22 साल की उम्र में मेरा विवाह एक सामान्य लड़की से करा दिया था. वह मुझे बिलकुल भी पसंद नहीं है. शारीरिक पक्ष, ओढ़नेपहनने का सलीका तो शून्य है ही, बौद्धिक स्तर पर भी मेरे साथ उस का कोई मेल नहीं है. मैं क्या करता हूं, क्या रचता हूं उस के निकट इन सब बातों का कोई मूल्य नहीं है.

"विवाह को अब छः वर्ष हो रहे हैं. अभी तक उस के प्रति अनुरक्त नहीं हो सका हूं. वह गांव में मेरी मां के पास रहती है. मैं अपने कामकाज के सिलसिले में प्रायः दिल्ली, काशी आदि स्थानों में आताजाता रहता हूं. पतिपत्नी के रूप में हम लोग ज्यादा दिनों तक साथ नहीं रहे. साल छः महीने पर कुछ दिनों के लिए गांव जाता हूं. शारीरिक संबंध बन जाता है. मैं चकित हूं कि इतना अल्प संबंध होने पर भी उसे हर साल संतान हो जाती है. मैं दुबलापतला आदमी हूं. उस की सभी संतानें हृष्टपुष्ट हैं.

"घर से परे रहने पर यौन उत्तेजना होती है, अपने काम के सिलसिले में कई लड़कियों के संपर्क में आता हूं. साथ प्रवास के अवसर भी मिले हैं. कई बार घनिष्ठता और फिर अंतरंगता का क्रम भी बन जाता है. यह सब अच्छा तो लगता है, क्योंकि वे मेरी रुचि और स्तर के अनुकूल हैं, पर संतोष नहीं होता. अभाव का एहसास अग्रतर बनने लगता है.

"इस तरह मेरा जीवन बहुत अकेला और अभावयुक्त है. जो लक्षण अब बन रहे हैं इन से विशेष दुखी हूं. कोई दवा लाभ नहीं करती. डाक्टर कहते हैं, "कुछ है ही नहीं. जब से आप के पास आया हूं, आप से बातें कर के आशा बंधी है कि आप कुछ दिशा दे सकेंगे."

परीक्षा, जांचपड़ताल, बातचीत व उपचार के लिए उसे चिकित्सालय में भरती कर लिया गया था. शारीरिक दृष्टि से कोई असामान्य बात नहीं पाई गई. कुछ आत्मीयता भी बन गई थी. तब उसे परामर्श दिया.

"तुम्हारी शिकायतों पर गौर किया. सांगोपांग परीक्षा की, जरूरी जांच भी कराई. दिल्ली के डाक्टर ठीक ही कहते हैं कि तुम्हारे लक्षणों के लिए कोई शारीरिक कारण जिम्मेदार नहीं है. ये मानसिक विकार हैं जो शारीरिक विकार का रूप ले रहे हैं.

"तुम लेखक हो, कहानी, कविताएं लिखते हो. इन के माध्यम से नए विचारों, कल्पनाओं और कथानकों की सृष्टि करते हो. तब तुम्हारी स्वाभाविक आवश्यकता होती है ऐसे पात्र जिन्हें तुम अपनी रचना दिखासुना सको और वे



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तुम्हारे प्रेरणास्रोत बन सकें. ऐसे सुलभ पात्र अपने निजी साथीसंगी ही बन सकते हैं. इसलिए अगर तुम्हें ऐसे जीवनसाथी की अपेक्षा है जो इस स्तर पर उठ कर बौद्धिक और वैचारिक संगत दे सके तो यह कोई अस्वाभाविक बात नहीं है. एक बात और पति जिस सामाजिक वर्ग में रहता है अपनी पत्नी को उस के अनुरूप रख कर और स्वयं को उस के पति के रूप में प्रदर्शित कर के गौरव की अनुभूति करता है.

"वर्तमान स्थिति में पत्नी न तुम्हारी बौद्धिक परितृप्ति कर पाती है न प्रदर्शन की उक्त भावना का पोषण. पत्नी में यौन आकर्षण मात्र नारी होने से ही नहीं बनता. उक्त बातों का महत्त्व भी रहता है. अतः तुम्हारे मन में अभाव की अनुभूति समझ में आने वाली बात है.

"विवाहित जीवन से परे जहां तुम्हारे उक्त मनोभावों की परितृप्ति होती है वहां यौन भावना भी जागती है. तुम ने स्वयं ऐसा बताया है. साथ ही तुम्हारा कहना है कि इस से संतोष नहीं होता अपितु अभाव का एक अग्रतर एहसास मन में बनता है.

"इस तरह तुम्हारा मन एक द्वंद्व से आक्रांत है. तुम्हारी कल्पना और अपेक्षा एक ओर और उस से बिलकुल भिन्न वास्तविकता दूसरी ओर. पत्नी के प्रति नैतिक और सामाजिक दायित्व की अपेक्षा और उस के प्रति अरुचि और विरक्ति के भाव तथा तुम्हारा विवाहेतर यौन आचरण तुम्हारे मन में लगातार संघर्ष बनाए हुए हैं. तुम्हारी रुचि अनुकूल लड़कियों के साथ संपर्क और अंतरंगता के संबंध. पर साथ ही पुनः नैतिक, सामाजिक मर्यादायों की आशंका और यह एहसास कि ये सब अल्पकालिक हैं, इस पर तुम्हारा अधिकार नहीं है, तुम्हारे मन की दूसरी उलझन है. पत्नी के प्रति एक अशुभ शंका भी तुम्हारे मन को कचोट रही है.

"मन की यही उलझनें तुम्हारे वर्तमान लक्षणों का कारण बन रही हैं. इस समय तुम्हें कुछ ऐसी मदद की जरूरत है जो तुम्हारे विवेक को उंगली पकड़ कर सही रास्ता बता सके.

"जब तुम्हारा विवाह हुआ था. तुम बच्चे नहीं थे, पढ़ेलिखे समझदार युवक थे. वह समय था अपनी रुचि और अपेक्षा महसूस करने का. उन्हें अपने अभिभावकों को बताने का और अगर जरूरत थी तो उन की जबरदस्ती के प्रति विद्रोह करने का. एक बार आत्मसमर्पण करने के बाद अब इन बातों के प्रति तुम्हारा ही नैतिक दायित्व बनता है. इस अनमेल विवाह के लिए उस नारी का दोष नहीं है जो तुम्हारी पत्नी बनी है. जब जरूरत थी हिम्मत और विद्रोह की, तुम बुजदिल बन गए, अब जब जरूरत है समझ से काम लेने की तुम नासमझ बन रहे हो. अब तुम्हारी समस्या के निम्न समाधान बन सकते हैं.

"यह ठीक है कि अपने मौजूदा रूप में अपनी पत्नी तुम्हें पसंद नहीं है. पर यह क्यों भूल रहे हो कि वह नारी है उस में वे सब संभावनाएं हैं जो इस उम्र की नारी में होती हैं. अगर कोशिश करो तो शिक्षा, दीक्षा, बौद्धिक विकास, रहनसहन, वस्त्राभूषण आदि में तुम उसे अपनी रुचि के अनुकूल बना सकते हो. पर ऐसा कर पाने के लिए धीरज, लगन और विवेक के साथ मेहनत करनी होगी. पत्नी को गांव में मां के पास छोड़ कर और खुद दिल्ली, काशी रमते रह कर बात नहीं बनेगी.

"उसे अपने साथ रखो. अवसर और प्रेरणा दो कि वह तुम्हारी रुचि और अपेक्षाओं को समझ सके. जल्दी ही उस के व्यक्तित्व में निखार आने लगेगा. घर के बाहर दूसरी लड़कियों को देख कर उन की बहुत सी बातें अच्छी लगती हैं. किसी का बोलने, बात करने का ढंग, किसी की वाणी, भाषा और स्वर, किसी का पहनावा तो किसी की चालढाल. पर यह तो संभव नहीं हो सकता कि जब, जहां, जो भी अच्छा लगे तुम्हारे अधिकार में आ जाए. यह जरूर मुमकिन हो सकता है कि स्वयं और अपनी पत्नी में उन बातों का अनुकरण और विकास किया या कराया जा सके. ऐसे अनेक उदाहरण हैं जहां पति, पत्नी को अपने मनोनुकूल बना सके हैं. तुम भी ऐसा कर सकते हो.

"हो सकता है कि तुम्हारी पत्नी इतनी नासमझ और दुराग्रही हो कि उक्त प्रयास सफल न हों या फिर तुम्हीं में वांछित प्रेरणा, लगन और धीरज का अभाव हो तब यह विकल्प मुमकिन नहीं बनेगा. एक दूसरा विकल्प है.

"परिस्थिति की वास्तविकता, अनिवार्यता और विवशता को स्वीकार करते हुए अपनी यौन ऊर्जा (लिबिडो) को किसी बृहत्तर यौनेतर क्षेत्र में खपा देने का. इस प्रक्रिया को 'सब्लिमेशन' कहते हैं. तब इस क्षेत्र के अभाव निस्सार हो जाते हैं. जीवन के लिए एक नया हेतु और आकर्षण बन जाता है. तुम्हारे पास तो साहित्य साधना का क्षेत्र सुलभ है. तब तुम्हारी पत्नी, गृहिणी व तुम्हारे बच्चों की मां बनी रह कर सामान्य पारिवारिक दायित्वों का निर्वाह करती रह सकेगी.

"तुम कह सकते हो कि यह तुम्हारे जैसे साधारण इनसान के बस की बात नहीं है. यह तो मानवेतर महापुरुषों की बात है. पर ऐसे सभी महापुरुष जीवन की शुरुआत में सामान्य इनसान ही थे. ऐसा कह पाना कठिन जरूर है पर नामुमकिन नहीं.

"पहले विकल्प में दोनों का जीवन बेहतर बनेगा. दूसरे विकल्प में तुम कुछ बृहत्तर उपलब्धियां कर के अपने व्यक्तिगत अभाव में भी संतोष की अनुभूति कर सकोगे.

"दो बातें और—विवाहेतर क्षेत्र में एक वर्जित अनुभूति का आनंद (थ्रिल) छिपा रहता है. अगर यह प्रवृत्ति प्रबल है तो फिर कैसा भी विवाह हो थोड़े दिन में ऊब (मनोटनी) बनने लगती है, तब नवीनता की तलाश बाहर ही करनी पड़ती है. तुम ने अपनी पत्नी के प्रति शंका व्यक्त की है और उस का जो आधार बताया है वह ठीक नहीं है. लगता है तुम्हारा आत्मग्लानियुक्त मन स्वयं अपने आचरण को युक्तियुक्त समझने, समझाने का निमित्त इस शंका के रूप में गढ़ रहा है. साथ ही अपनी ओर भी देखो, तुम्हें ऐसा कह पाने का नैतिक अधिकार भी क्या है?"

## एक अधेड़ वैज्ञानिक की कहानी

दूसरी कहानी मध्य अवस्था पार कर रहे एक वैज्ञानिक की है. यह भौतिक और गणित में एम.एससी हैं. भारत सरकार के एक शोध संस्थान में वरिष्ठ अधिकारी हैं.

इन का विवाह 16 साल की उम्र में हो गया था. तब पत्नी 14 वर्ष की थी. वह निपट ग्रामीण बालिका थी. यह खुद भी गांव के ही रहने वाले थे. विवाह के बाद छः सात साल साथ रहना नहीं हुआ. यह महाशय अपनी शिक्षा में लगे रह कर आगे बढ़ते रहे. पत्नी गांव में ही अटकी रही. साथ होने पर शुरू से ही कुछ ऐसा हुआ कि शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक सभी बातों को ले कर पति के मन में पत्नी के प्रति विरक्ति भाव रहा. यदाकदा शारीरिक संबंध बन जाता था. इसी में तीन संतानें हो गईं. अब ये बच्चे 23, 19, और 14 वर्ष के हैं. पर पतिपत्नी में भावनात्मक एकता की स्थिति नहीं बन सकी. बीचबीच में काफी समय के लिए पत्नी गांव चली जाती. 1964 से 1974 तक बराबर साथ रहे. फिर भी बनी नहीं. अंततः 1974 में पत्नी स्थायी रूप से मांबाप के घर चली गई. अब वैज्ञानिक महोदय बच्चों के साथ अकेले रह रहे हैं.

1980 में एक नया संयोग बना. अपने ही संस्थान की एक अधीनस्थ 25 वर्षीया महिला सहयोगी से संपर्क बना. जो कुछ भी कारण रहे हों उस ने उन की चेष्टा में रुचि दिखाई. स्थिति आगे बढ़ती गई. शारीरिक संपर्क की बातें बनने लगीं. यह महिला अविवाहित थी. उन का कहना है कि इस महिला के साथ उन्हें भावनात्मक परितृप्ति मिलती थी जिस का अब तक के जीवन में अभाव रहा था. मन पींगें लेने लगा.

उस के साथ विवाह की बात मन में आने लगी. तभी उस के प्रति ग्लानिभाव भी बनता. मन कहता जो लड़की 50 वर्ष के विवाहित पुरुष के साथ ऐसा आचरण कर रही है वह भली नहीं हो सकती. अब इस लड़की को ले कर मन में कशमकश होने लगी. शारीरिक आकर्षण एक ओर, ग्लानिभाव दूसरी ओर. इसी बीच लड़की का विवाह भी हो गया. पर दफ्तर में दोनों के बीच बात पूर्ववत बनी है.

अब वैज्ञानिक महोदय के मन में पछतावा भी है कि वह चूक गए. मन की यही परेशानियां अब उन में तरहतरह के



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## ऊह! आह! आउच! को दूर भगाइए!

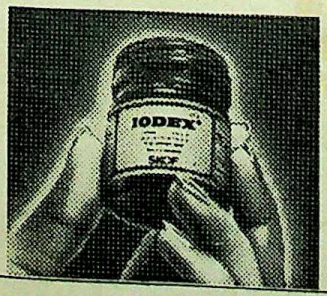
बदन दर्द और पीठ दर्द पर भी उसी तरह ध्यान देने की ज़रूरत है जैसे कि मोच, पेशियों में खिंचाव और जोड़ों की जकड़न पर.

इसलिए, आयोडेक्स हमेशा अपने पास रखिए.

आयोडेक्स न सिर्फ़ दर्द से छुटकारा दिलाता है बल्कि चोट खायी कोशिकाओं को भी अच्छा करता है.

और आयोडेक्स दिन में दो बार मलें तो दुगुना फ़ायदा मिले.

इसलिए 'ऊह! आह! आउच!'को दूर भगाने के लिए आयोडेक्स लगाइए. और काम पर जाइए.



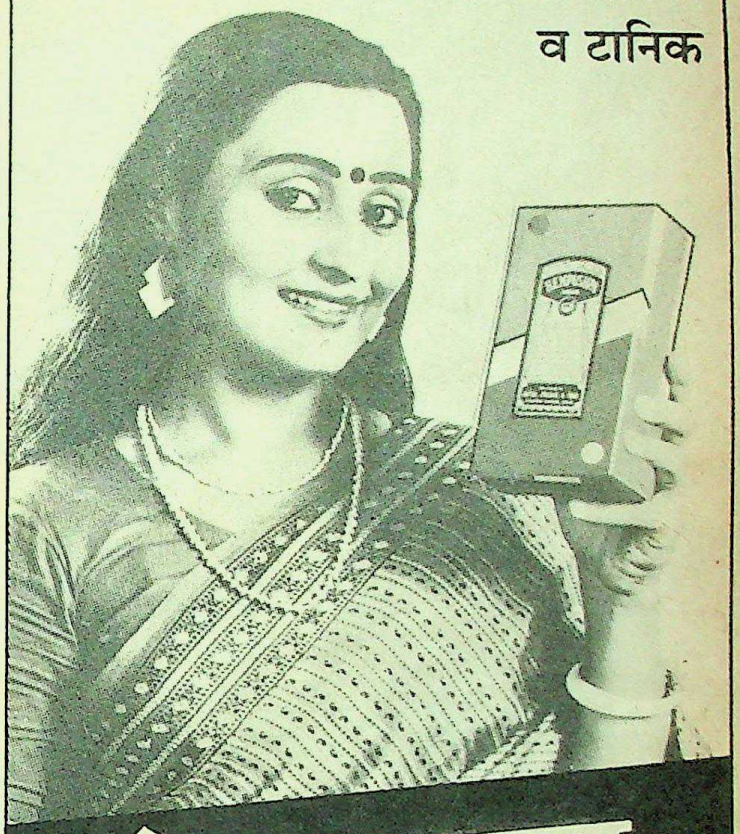

आयोडेक्स मलिए, काम पर चलिए!

**आयोडेक्स®**

SKF एसकेएफ का उत्पादन

HTA 8815

## स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये प्रामाणिक औषधि व टानिक



# हेमपुष्पा

**हेमपुष्पा** स्त्रियों को स्वस्थ बनाने वाली एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि व टॉनिक है जिसका निर्माण उनके शरीर की विशेष रचना और खास जरूरतों को ध्यान में रखकर किया गया है।

**हेमपुष्पा** नये रक्त का निर्माण करने के साथ-साथ रक्त को साफ करती है जिससे नारी सौन्दर्य खिल उठता है।

**हेमपुष्पा** हार्मोनल असंतुलन ठीक करती है।

**हेमपुष्पा** स्त्रियों की घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, भूख न लगना, अनुत्साह, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, कमर तथा पेडू का दर्द तथा मानसिक एवं शारीरिक थकावट को दूर कर जीवन में स्फूर्ति व उमंग लाती है।

**हेमपुष्पा** 50 वर्षों से अधिक आजमाई हुई एक हानिरहित, विश्वसनीय और स्थाई लाभप्रद बेजोड़ औषधि है।

सभी प्रमुख दवा विक्रेताओं के पास उपलब्ध

निर्माता

**राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस**

4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2

शाखाएं : दिल्ली, गाजियाबाद, नागपुर, इन्दौर

Sampan - 130

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लक्षण—सिर में भारीपन, अनिद्रा, यत्रतत्र पीड़ा, उदर में बेचैनी, अपच, डकारें, काम में मन न लगना आदि बन रहे हैं. वर्तमान में वह अपने संस्थान में एक महत्त्वपूर्ण शोध कार्य का संचालन कर रहे हैं. उन्हें आशंका है कि उन की वर्तमान स्थिति उन के कैरियर में बाधा न बन जाए. इन्हीं शिकायतों को ले कर वह मेरे पास आए थे. उन के मन के भीतर टटोलने पर उक्त कहानी उजागर हुई.

मैं ने उन्हें सलाह दी—

"जब आप का विवाह हुआ था आप 16 वर्ष के थे. हाई स्कूल स्तर पर रहे होंगे. स्वयं भी आप गांव से ही निकले हैं. तब आप की पत्नी की उम्र 14 साल की थी. उस में वे सब संभावनाएं रही होंगी, जो इस उम्र की लड़की में होती हैं. आकार, प्रकार और रंगरूप में आप भी किसी तरह सुंदर नहीं कहे जा सकते. तो फिर विवाह के समय आप दोनों बहुत भिन्न नहीं रहे होंगे. समय के साथ आप खुद तो आगे की मंजिलें तय करते गए, पत्नी को गांव के खूंटे से बंधा छोड़ दिया. दोनों की अनमेल बातें बढ़ती गईं. अब आप उसे अपने योग्य नहीं पा रहे हैं. जिस पीढ़ी के आप हैं उस में ऐसी स्थिति बहुतों के साथ हुआ करती थी. ग्रामीण परिवेश से निकल कर लड़कों का नखशिख कायापलट हो जाता था, पर लड़कियों के व्यक्तित्व कम ही बदल पाते थे.

"जिंदगी की जिस मंजिल पर अब आप पहुंच चुके हैं इस सामाजिक, व्यावसायिक, पारिवारिक स्तर पर जैसे भी हो, आप को विवेकपूर्ण समझौता करना चाहिए. जो खेल आप अब खेल रहे हैं वह किसी तरह भी युक्तियुक्त नहीं कहा जा सकता. अपनी महिला सहयोगी को कहें कि अब उस की और आप की भलाई इसी में है कि यह सब बंद किया जाए. फिर उसे आफिस और प्रयोगशाला में ऐसे बरतें कि मानो कभी कुछ हुआ ही नहीं था.

## जीवन यात्रा के अवरोह पर

यह एक ऐसे दंपती का इतिवृत्त है जो जीवन यात्रा के अवरोह पर है. विवाह को लगभग चार दशक बीत चुके हैं. दोनों सुशिक्षित हैं. प्रारंभ से ही दोनों के जीवन के हर पक्ष—खानदान, आचारविचार, सेक्स, संवेदना और दृष्टिकोण आदि में इतना अनमेलपन रहा कि अगर कहें कि वे नागरी के ३ और ६ की तरह थे तो गलत नहीं होगा.

पत्नी के व्यक्तित्व का परिचय संक्षेप में कुछ इस तरह दिया जा सकता है. कुछ नजरअंदाज न करना, कुछ भूलना नहीं और कभी किसी को माफ नहीं करना. जिद इतनी कि भले ही टूट जाएं, पर समझौता नहीं कर सकेगी. मुद्रा से उपालंभ, वाणी में व्यंग्य, एक बार किसी संदर्भ में मुंह से 'न' निकल जाने पर फिर कोई किसी भी तरह 'हां' नहीं करा सकता. संदर्भ भले ही निरापद क्यों न हो शुभ भावना से कही गई बात को भी वह आत्मसम्मान पर प्रहार समझती है. पति के प्रति व्यवहार में अधिक प्रखर.

पति भी जिद्दी, मन में प्रेम प्रचुरता, पर अभिव्यक्ति का अभाव. अपनी मान्यताओं के अनुसार ही दूसरों से अपेक्षा. बारबार टोकने की आदत. त्वरित भावावेगी भी."

पत्नी नारी मुक्ति भावना से इस कदर आक्रांत कि कारण अकारण, बातबात में पुरुषवर्ग के प्रति उपालंभ. साथ ही पति को पुरुषवर्ग का प्रतिनिधि मान कर उस के प्रति अनुदार भाव. सेक्स पति की आवश्यकता, पत्नी की विवशता. वैसे दोनों के व्यक्तिगत आचरण में कोई और आलोच्य बात नहीं. व्यक्तिगत रूप से दोनों को 'भले इनसान' की श्रेणी में रखा जा सकता है. दूसरों के प्रति दोनों ही व्यवहारकुशल और लोकप्रिय.

प्रारंभ में दोनों में रोजरोज झगड़े होने लगे. कारण प्रायः सेक्स के प्रति स्वभावगत विषमता होती. शयनकक्ष की टकराहट जीवन के दूसरे क्षेत्रों में प्रतिध्वनित होती. किसी प्रकार गाड़ी चलती रही. पति अपनेआप को दिनभर अपने काम में खपाए रहता. पत्नी घरेलू धंधों में जुटी रहती. बच्चे भी हो गए. तब दोनों को एक ऐसा हेतु मिला, जहां उन का रुचिसाम्य बना. स्वार्थ एकाकार होने लगे. इस तरह जिंदगी का एक ऐसा ढर्रा बन गया कि पारिवारिक रूप ढकामुंदा बना रहा. संयोग बना कि सभी बच्चे प्रबुद्ध बन कर बहुत अच्छी तरह व्यवस्थित हो गए. बच्चे आज्ञाकारी हैं और मातापिता के प्रति पर्याप्त स्नेहभाव रखते हैं. पर जीवन में रिक्तता और असंतोष के तत्व बने रहे.

अब पति सरकारी नौकरी से अवकाश प्राप्त कर चुके हैं. दिनभर अत्यधिक व्यस्त रहने वाले व्यक्ति के लिए अब दिन रात घर में रहना मजबूरी बन गया. बच्चे दूरदूर चले गए हैं. अब टकराहट फिर होने लगी है. पत्नी उम्र की दुहाई दे कर पति के साथ अंतरंगता से पीछा छुड़ाना चाहती है. मन में तनाव ही रहता है, जीवन में अकेलापन भी गहरा गया है.

इस दंपती की समस्या के समाधान हेतु दो विकल्प बन सकते हैं.

अब एकदूसरे के सुधरने, बदलने सुधारने की दृष्टि से कुछ कर पाना संभव नहीं है. दोनों को चाहिए कि सारी परिस्थिति को मजबूरी मान कर स्वीकार कर लें. दोनों ही कोशिश करें कि टकराव की नौबत न बनने पाए. एकदूसरे की आजादी में खलल न बनें. परस्पर रुचि और ढंग में टोकाटोकी न करें. अगर कुछ अन्यथा भी हो तो प्रतिक्रिया न करें. इस के लिए संयम अनिवार्य होगा. संयम के अभाव में तनाव बढ़ेगा. दोनों को ही बराबर से सक्रिय प्रयास करना होगा. एक पक्ष से सहयोग जितना भी कम रहेगा, दूसरे को उतना ही अधिक अपने व्यक्तित्व को नकारना होगा.

अगर उक्त ढंग भी मुमकिन नहीं हो पाता और स्थिति विषमतर बनती है तो फिर दूसरा विकल्प है कि गृहस्थी समेट कर दोनों अलगअलग बच्चों के पास रहें. परंतु परिकल्पना सुंदर है, पर इसे बरत पाना आसान नहीं बनता. यहां भी आगापीछा सोचना होगा.

## अनमेल दांपत्य की विडंबना

इन तीन सत्य कथाओं की पृष्ठभूमि ले कर अब संदर्भगत विषय पर व्यावहारिक

*प्रारंभ से ही यदि प्रयास करें तो जीवन यात्रा के इस अवरोह पर जीवन सुचारु ढंग से चलता रहता है.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# साकुरा का आया ज़माना
# दीवारों पर पेंट अब लगता पुराना

अब तक तरह तरह के रंगों का
चलता था राज, अब छा गया साकुरा का साम्राज्य.
साकुरा के पास है अनेक डिज़ाइनें और खूबसूरत टेक्सचर इसीलिए तो दीवारों के
रंग अब बदरंग और पुराने ज़माने के लगते हैं.
जी हां, साकुरा वॉल कवरिंग लगाना भी बिल्कुल आसान है. न दीवारों को घिसने
की ज़रूरत. न रंग की गंध का सिरदर्द.
झंझट का नामो निशान ही नहीं.
साकुरा दुनिया की नवीनतम टेक्नोलॉजी से तैयार. धोया जा सकने वाला,
धूल का दुश्मन और टिकाऊ.
साकुरा. घर, दफ्तर, रेस्टोरेंट, दुकान या कम्प्यूटर रूम जहाँ चाहें लगाएं,
अनोखे रंग सजाएं.
साकुरा दीवारों की शान, खूबसूरत आन-बान!

Sakura
साकुरा वॉल कवरिंग्स

साकुरा कोटर्स प्रा.लि.,
कोर्ट चैम्बर्स, ३५ न्यू मरीन लाइन्स, बंबई ४०० ०२०.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विवेचना की जा सकती है.

जब तनाव और घुटन मन को सतत आक्रांत किए रहते हैं तो जीवन के अन्य महत्त्वपूर्ण क्षेत्रों–शिक्षा, प्रशिक्षण, व्यवसाय आदि की गति, प्रगति, प्रोन्नति पिछड़ने लगती है.

तनावपूर्ण वातावरण का दीर्घकालिक प्रभाव संबंधित व्यक्तियों के स्वास्थ्य पर भी होता है. कालांतर में बढ़ा हुआ रक्तचाप, मधुमेह, दिल की बीमारी, विक्षिप्तता व अन्य मनोरोग के रूप में मन के विकार शरीर में परिलक्षित होने लगते हैं. नशा करना भी शुरू हो जाता है. उम्र घटती है.

इस परिवेश में पल रहे बच्चों के व्यक्तित्व विकास में बाधा आ सकती है. जब ये बच्चे अपना दांपत्य जीवन शुरू करते हैं तो प्रायः यही कहानी दोहराई जाती है.

अनमेल दांपत्य कब और किस स्थिति को कहेंगे इस जिज्ञासा का उत्तर दे पाना आसान नहीं है. चाहे जैसा भी विवाह हो दोनों पात्र भिन्न परिवेश से आते हैं. इन में रहनसहन, खानपान, आचारविचार संबंधी भिन्नता तो सामान्यतः रहती ही है. अनेक बार सांस्कृतिक धार्मिक, आंचलिक, जाति और वर्ग आदि के अंतर भी होते हैं, पर स्वभावगत और सेक्स के प्रति दृष्टिकोण संबंधी भिन्नताएं सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बनती हैं.

ऐसा तो कभी भी मुमकिन नहीं हो सकता कि दोनों पात्र ऐसे हों कि जीवन की हर विधा में उन की पटरी बैठ सके. शुरू में सभी में खटपट होती है. साथ ही नवदांपत्य की रागात्मक अनुभूतियां सामंजस्य की प्रक्रिया भी शुरू कर देती हैं. तब प्रायः हर खटपट के बाद राग का नया आरोह बनता है. आगेपीछे सफल सामंजस्य हो जाता है तब दोनों के अहं तिरोहित हो जाते हैं. "मैं", "तू" और "मेरे", "तेरे" की बात नहीं रह जाती. दोनों मिल कर "हम" बन जाते हैं.

## उत्तरदायी कौन, कितना?

पाठकों की जिज्ञासा हो सकती है कि दंपती में से कौन–पति या पत्नी अनमेलपन की इस समस्या को उग्र बनाने के लिए अधिक उत्तरदायी हैं. इस का एक निश्चित उत्तर नहीं दिया जा सकता. सही बात तो यह है कि दोनों ही अन्योन्याश्रय ढंग से इस स्थिति के लिए जिम्मेदार हैं. अनुमान के आधार पर एक बात कही जा सकती है–मध्यवर्ग के भारतीय परिवारों में अभी भी कुछ ऐसा है कि उन की कन्याओं का दृष्टिकोण उपर्युक्त संदर्भों में कुछ अधिक अनुदार रहता है. इस सब के साथ यदि किसी आधुनिक पढ़ीलिखी लड़की के मन में 'नारी मुक्ति आंदोलन' के अवांछित पूर्वाग्रहों के परिणामस्वरूप पुरुष मात्र के प्रति विद्रोह भाव बन जाता है तब ऐसी लड़की का पति पुरुष वर्ग का सहज सुलभ प्रतिनिधि बना रह कर उस के आक्रोश का पात्र बन जाता है.

अनेक पति भी इस दृष्टि से नासमझ और उदासीन रहते हैं. वे इस बात की कोशिश ही नहीं करते, न जरूरत समझते हैं कि पत्नी को अपने कदम ब कदम साथ चलना' सिखा सकें.

## क्या करें?

अब सब से अंतिम प्रश्न बनता है–ऐसी स्थिति को सुधारने के लिए क्या किया जा सकता है?

प्रकट हो चुका है कि भिन्न दंपतियों में समस्या भिन्न प्रकार की हो सकती है. परिस्थिति के अनुसार ही समाधान के प्रयास किए जाएं. इस संदर्भ में ऐसे कोई स्थिर नियम, नियामक दे पाना संभव नहीं है जो सभी जगह समान रूप से लागू हो सकें. उक्त तीनों मामले इस बात का उदाहरण हैं.

अगर दोनों पात्र विवेकपूर्ण ढंग से प्रयास करें तो परिणाम बेहतर हो सकते हैं. 'शुभचेतना, उदारमना और समझदार' अभिभावक ही सहायक बन सकते हैं. अविवेकी मांबाप परिस्थिति जटिल बनाने का कारण बनते हैं.

इस क्षेत्र में विशेष प्रशिक्षित और अनुभवी परामर्शदाता भी सहायक बन सकते हैं. पर अभी तो हमारे देश में इन का तथा संबंधित साहित्य का व्यापक अभाव है.

*–डा. सुरेंद्रनाथ गुप्त* •

---

# मेरी व्यथा

# पति मंत्री हुआ तो क्या हुआ?

**मेरे पति नेता हैं, पर घर से एकदम विरक्त रहते हैं. न मुझ से प्यार के दो बोल बोलते हैं न परिवारजनों से स्नेही व्यवहार करते हैं. घर से बाहर यदि वह सफल हैं भी तो मेरे किस काम के?**

मैं एक साधारण सैनिक परिवार की लड़की हूं. 16 साल की उम्र में मेरी शादी ऐसे घराने में हो गई, जो आर्थिक दृष्टि से हमारे परिवार से बेहतर था.

अब मेरे दो बच्चे हैं. मुझ से शादी के लिए सिर्फ मेरे पति ही राजी थे. मुझे पांचछः साल तक उस घर में बेहद मानसिक कष्ट झेलना पड़ा. मेरे साथ ससुराल वाले आज तक कटु व्यवहार करते हैं, ताने देते हैं. जब तक मैं वहां रही, जिल्लत की जिंदगी ही बसर की.

मेरे पति ने शादी के तुरंत बाद राजनीति में कदम रख लिया. वह मुझे कपड़ा गहना दोनों अपनी स्थिति अनुसार दे देते हैं. मगर वह विधायक बने, मंत्री बने, पर मेरी स्थिति में फर्क नहीं पड़ा.

जब उन के घर वालों ने मेरा जीना मुश्किल कर दिया तो बेटी की पढ़ाई के बहाने दो साल के लिए हम लोग गांव छोड़ कर शहर आ गए.

मेरे ससुर व उन के बड़े भाई दो परिवार इकट्ठे रहते हैं. इतना बड़ा परिवार तथा ऊपर से मेहमानों व रिश्तेदारों की भरमार. मेरी हैसियत उस घर में नौकरानी से भी बदतर है. अब फिर शायद मेरे पति मंत्री बन जाएंगे और मुझे फिर ले जा कर गांव में छोड़ आएंगे.

मेरे मायके वालों की उस घर में कोई इज्जत नहीं होती. न ही अधिक दिनों के लिए मायके जाने दिया जाता है.

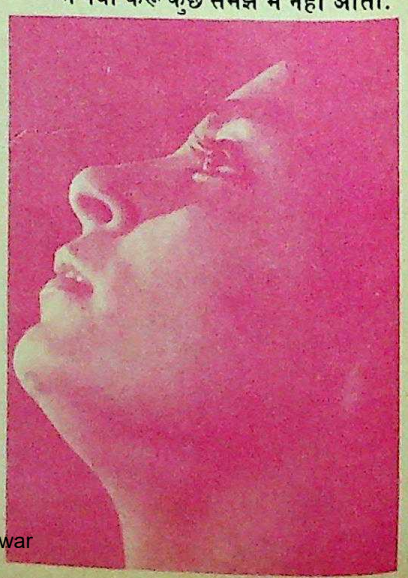
पति दिनरात लोगों से घिरे रहते हैं. रात 12 बजे के लगभग घर आते हैं. विधान सभा का अधिवेशन चलता है तो तीनतीन महीने बाहर रहते हैं. दो बोल कहनेसुनने को तरस जाती हूं.

पति से कभी कहा भी तो उत्तर मिलता है, "मैं समझता हूं, मगर मजबूर हूं. क्या करूं?" मेरे पति पुराने विचारों के हैं. पूरे भर का घूंघट किए सासससुर की नसीहतें और डांट सुनती रहूं, यही पसंद करते हैं. मेरा घर से बाहर निकलना तक पसंद नहीं करते.

दिनरात अकेले दम घुटता है. मेरी न कोई ऐसी सहेली है, जिसे अपने मन की व्यथा कह सकूं. मैं एक बात स्पष्ट कर देना चाहती हूं कि इन के घर औरतों को बिलकुल महत्त्व नहीं दिया जाता.

औरत नौकरानी व बेटे पैदा करने की मशीन समझी जाती है. बेटे न हों तो पति का दूसरा विवाह कर दिया जाता है.

मैं क्या करूं कुछ समझ में नहीं आता. •



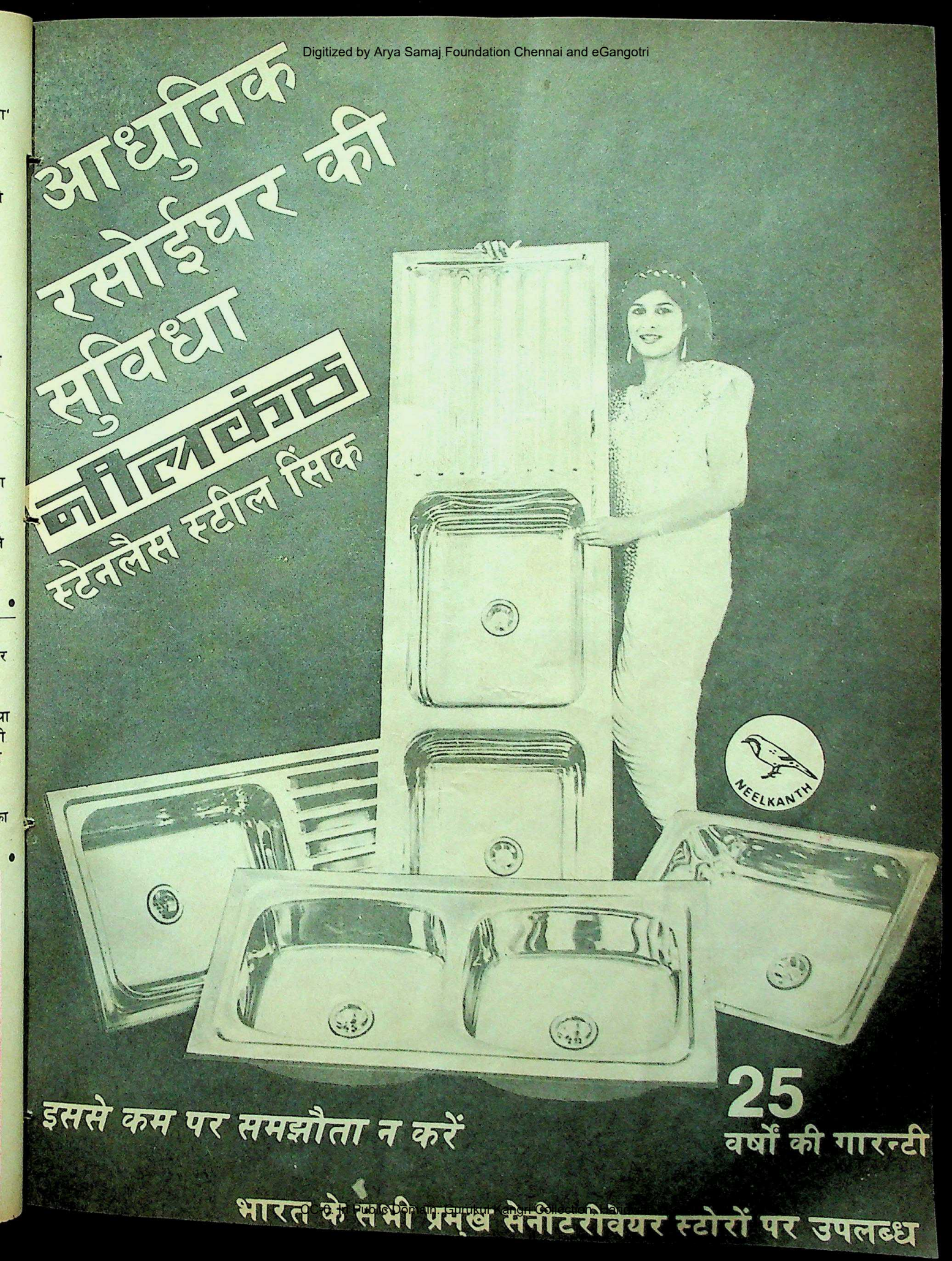
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधुनिक रसोईघर की सुविधा

## nilkanth

## स्टेनलैस स्टील सिंक




इससे कम पर समझौता न करें

25 वर्षों की गारन्टी

भारत के सभी प्रमुख सेनीटरीवयर स्टोरों पर उपलब्ध

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Chennai and eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आप भी पढ़िए कैसे फ़ेयर एंड लवली ने प्राकृतिक कोमलता से राधा को ऐसा गोरा बनाया जो सभी को नज़र आया!

पूजा का दीप जलाते हुए राधा ने मन ही मन भगवान का शुक्रिया अदा किया... जिसने उसकी ज़िंदगी को यह खूबसूरत रूप दिया! शुक्रिया उस गोरे-गोरे कोमलता-भरे रंग-रूप के लिए, जो उसे फ़ेयर एंड लवली ने दिया... ऐसा गोरा रंग-रूप जो सपना है हर लड़की का! सचमुच यकीन नहीं आया उसे. सिर्फ़ दो महीने पहले की ही तो बात है जब उसने फ़ेयर एंड लवली लगानी शुरू की थी. और आज... संजय की वो प्यार-भरी आवाज़ जैसे हर पल गूंज रही है उसकी धड़कनों में— "कितनी फ़ेयर एंड लवली हो तुम!"

राधा की तरह गोरे रंग-रूप का आपका सपना भी सच हो सकता है फ़ेयर एंड लवली से.

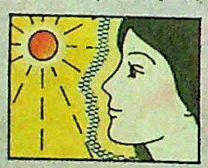
### एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से गोरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है. एक: यह त्वचा के

फ़ेयर एंड लवली के पहले

फ़ेयर एंड लवली के बाद

भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को रोक देता है– जो अन्य कोई क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे:



इसकी दोहरी सनस्क्रीन वाली क्रिया त्वचा को सांवली बनाने वाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नयी त्वचा सतह पर उभरकर आती है, वह होती है उजली-उजली, गोरी-गोरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती गोरापन... कोमलता-भरा, सौंदर्य-भरा!

### इस्तेमाल का तरीका

हाथ-मुंह धोइए और चेहरे, गर्दन और बाहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए. हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए. हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो, लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

### त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है... त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है. और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में...और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :
श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार, पी. ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

फ़ेयर एंड लवली
गोरेपन की क्रीम

## प्राकृतिक कोमलता से ऐसा गोरा बनाए...जो सभी को नज़र आए!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विविध व्यंजन

## स्पेनिश कैसेरोल

सामग्री: 500 ग्राम पीला कद्दू, 500 ग्राम बैंगन, 100 ग्राम शिमला मिर्च, 250 ग्राम प्याज, 500 ग्राम टमाटर, 8 कली लहसुन, 1 प्याला तेल, 1 गुच्छी हरी धनिया, 1 चम्मच लाल मिर्च, नमक अंदाज से.

विधि: कद्दू को छील कर दो सेंटीमीटर मोटे टुकड़े काट लें. इसी प्रकार बैंगन के भी गोल टुकड़े काट लें. शिमला मिर्च लंबीलंबी व प्याज बारीक काट लें. पहले कद्दू व बैंगन को सुनहरा तल लें. प्याज व शिमला मिर्च को हलका सा तल कर रख लें.

टमाटर को थोड़े से उबलते पानी में डाल कर तुरंत निकाल लें और छिलका उतार दें. फिर टमाटर को मिक्सी में लहसुन लाल मिर्च व नमक के साथ पीस कर एक बरतन में पकने के लिए रख दें. प्याज व शिमला मिर्च भी डाल दें. जब करीबकरीब सारा पानी सूख जाए, तब आंच बंद कर दें.

अब ओवन में रखने वाली सुंदर डिश लें. उस में पहले टमाटर की तह लगाएं. ऊपर बारीक काट कर धनिया बुरक दें. फिर कद्दू व बैंगन के आधे टुकड़े सजाएं. उन के ऊपर फिर टमाटर की तह लगाएं. फिर सब्जी के बाकी बचे टुकड़ों की तह लगा कर ऊपर से हरे धनिए से सजा दें. मध्यम आंच रखते हुए ओवन में बेक कर लें.

## धानसाक पुर्तगाली सब्जी

सामग्री: 50 ग्राम मूंग की धुली दाल, 200 ग्राम हरी मटर के दाने, 150 ग्राम पनीर, 3 या 4 हरी मिर्चें, अंदाज से नमक, हलदी व मिर्च, 1 बड़ी लाल गाजर, घी आवश्यकतानुसार.

विधि: मूंग की धुली दाल को पहले अच्छी तरह साफ पानी में धो कर उसे पकने के लिए आंच पर रख दें. दाल में पानी अंदाज से इतना डालें कि दाल के गलने तक पानी भी सूख जाए. पकते समय इस में नमक, हलदी तथा मिर्च डाल दें. यदि दाल गलने पर थोड़ाबहुत पानी बच जाए तो उसे निकाल कर फेंक दें. दाल पक जाने पर निकाल कर कड़ाही में छौंक लें और थोड़ा भून कर निकाल लें. छौंकते समय थोड़ी हलदी भी घी में डाल दें, ताकि रंग अच्छा पीला हो जाए.

हरी मटर के दानों को दोतीन हरी मिर्चें मिला कर कूट लें. कड़ाही में थोड़ा घी गरम कर के उस में कूटे मटर छौंक दें. थोड़ा पानी का छींटा मार कर और नमक डाल कर पकाएं. नर्म हो जाने पर मंदी आंच पर भून कर जरा सुखा लें.

पनीर में नमक और थोड़ा नीबू का रस डाल कर खूब मसलें. फिर इसे अलग छौंक लगा कर भून लें.

अब आप के पास तीन रंगों की चीजें तैयार हैं. पीली दाल, हरी मटर इस में लाल मिर्च व हलदी नहीं डालनी है और सफेद पनीर इस में भी हलदी, काली या लाल मिर्च नहीं डालनी है.

एक चपटा गोल सा डब्बा ले कर पहले उसे घी से थोड़ा सा चुपड़ दें. फिर गाजर को छील कर उस के चारचार पत्तियों वाले

धानसाक पुर्तगाली सब्जी

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फूल काटें इस के लिए गोल चकलियां काटने से पूर्व गाजर के टुकड़े में चारों ओर एकएक चीरा लगाएं. इन गाजर के कटे फूलों को डब्बे के तले पर एक मध्य में व पांचछः आसपास गोलाई में ही रख दें. अब इस पर पहले पनीर की, उस पर मटर की और सब से ऊपर दाल की तह जमा दें. हाथ से दबा कर समतल कर के रख दें. थोड़ी देर बाद पक्का हो जाने पर डब्बे को प्लेट में औंधा कर दें. ऊपर से हाथ की थपकी देने से तिरंगा जमा केक प्लेट में उतर आएगा. नीचे पीला, बीच में हरा व ऊपर सफेद, जिस पर गाजर के सजे फूलों का चौथा रंग प्लेट को और आकर्षक बना देगा. लीजिए प्रोटीन से भरपूर तिरंगी सब्जी गरमगरम परोसिए.

## यूगोस्लावियन पोटेका

सामग्री: 4 प्याले मैदा, ½ प्याला पिसी चीनी, ½ प्याला मक्खन, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 10 ग्राम एक्टिव यीस्ट (सक्रिय खमीर), 1 प्याला दूध, ½ प्याला या आवश्यकतानुसार पानी.

भरने के लिए सामग्री: 1 प्याला किशमिश, 1 प्याला बारीक कटे बादाम, अखरोट आदि, ½ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर, ¾ प्याला शक्कर, 3 बड़े चम्मच पिघला मक्खन.

सजावट के लिए सामग्री: 3 बड़े चम्मच आईसिंग शुगर, ½ प्याला क्रीम, 8-10 चेरी.

विधि: मैदा, बेकिंग पाउडर तथा नमक मिला कर दोतीन बार छान लें. एक कटोरे में एक प्याला मैदा, चीनी और यीस्ट मिला कर रखें.

कड़ाही में दूध, पानी और मक्खन मिला कर गरम करें. जब मक्खन पिघल जाए तो उतार लें. अब इस में मैदे का मिश्रण डाल कर खूब फेंटे. धीरेधीरे बाकी मैदे को भी मिला कर मुलायम गूंध लें. पांचसात मिनट हलके हाथों से गूंधती रहें, जिस से वह मुलायम चिकना और लचीला हो जाए. फिर एक गहरे बरतन को चिकना करें उस में गुंधे मिश्रण को डालें. चिकने भाग को ऊपर कर दें और ढक कर किसी गरम जगह में रख दें. करीब डेढ़ दो घंटे बाद या जब मैदा फूल कर दोगुना हो जाए तब प्रयोग करें.

इस बीच भराई की सामग्री (नट फिलिंग) तैयार कर लें. इस के लिए मक्खन पिघला लें. इस में भरने की सारी सामग्री मिला कर फेंटे और अलग रख लें.

अब खमीर उठे मैदे को हलके हाथों से दोबारा गूंधें और दो भाग कर लें. प्रत्येक भाग को आठदस इंच लंबा और छःसात इंच चौड़ा बेलें.

किनारों को छोड़ कर नट फिलिंग का आधा मिश्रण बीच में डाल कर एकसार फैला दें. ज्यादा चौड़े भाग की तरफ से कस कर रोल करें. किनारों को दूध या पानी लगा कर चिपका दें. अब हलके हाथों से, सावधानी से रोल को थोड़ा लंबा खींचें, जिस से रोल कुछ और लंबा हो जाए. अब इस रोल को जलेबी या चकली की तरह गोलाकार दे दें. अब बड़ी बेकिंग डिश में रख कर ढक दें और गरम जगह में रखें, जिस से फिर से फूल कर दोगुना हो जाए.

इसी तरह दूसरे भाग से भी यूगोस्लावियन पोटेका तैयार कर के रख लें.

अब पहले से गरम ओवन में 350° फेरनहाइट पर करीब 35-40 मिनट या सुनहरा होने तक बेक कर लें. पोटेका को ओवन में से निकाल कर तारों की रैक पर ठंडा करें.

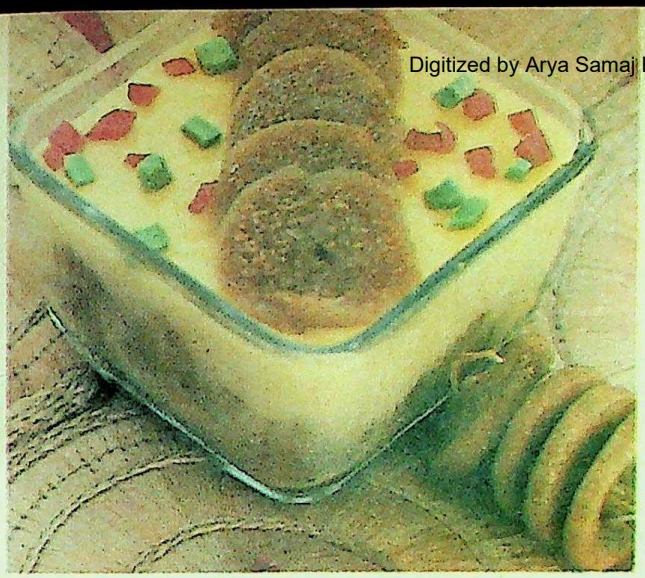
अब क्रीम और आईसिंग शुगर मिला कर फेंटें. जब मिश्रण हलका हो जाए तो पोटेका पर लगा कर चेरी से सजाएं और पेश करें.

## सैबरी पिलाफ

सामग्री: ½ प्याला मक्खन, 2 बड़े प्याज (महीन कटे), ¼ प्याला चिलगोजे, 2 प्याले चावल, 1 छोटा चम्मच सूखा पोदीना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## पुडिम डि फिगोस

पाउडर, ¼ प्याला किशमिश, 2 मध्यम आकार के टमाटर, 1 चम्मच हरा पोदीना, 1 बड़ा चम्मच कटी हुई हरी धनिया, 4 प्याले उबला पानी, 1 प्याला कसा हुआ पनीर घर का बना, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पाउडर, नमक इच्छानुसार.

विधि: भारी तली के पतीले में मक्खन पिघला कर प्याज भूनें. प्याज लाल नहीं होने चाहिए. इसी गरम मक्खन में चावल और चिलगोजे डाल कर चारपांच मिनट भून कर पोदीना पाउडर, हरी धनिया, नमक, काली मिर्च, किशमिश, टमाटर और पानी डाल कर अच्छी तरह पकाएं. चावलों में उबाल आ जाने पर आंच धीमी कर दें. चावलों के गल जाने पर परोसने से पहले कसा पनीर डाल कर पेश करें.

## फिगोस

सामग्री : 12 सूखे अंजीर, ½ लीटर दूध, 3 चम्मच लेमन कस्टर्ड पाउडर, चीनी स्वादानुसार, रंगीन फ्रूट कैंडी सजावट के लिए.

विधि : दूध को उबालें और ठंडा होने दें. सातआठ अंजीरों के छोटेछोटे टुकड़े कर लें. अब बचे हुए साबुत अंजीर और कटे अंजीरों को अलगअलग पानी में भिगों दें. एक प्याला पानी में 2 बड़े चम्मच चीनी डाल कर उबालें. इस मीठे पानी में कटे अंजीर के टुकड़े डाल कर पांच मिनट उबालें फिर छलनी में छान लें. बचे हुए मीठे पानी में साबुत अंजीर उबाल कर छान लें.

अब कस्टर्ड पाउडर को थोड़े से ठंडे पानी में घोल कर रखें. दूध में चीनी मिला कर उबालें, आंच धीमी कर दें. इस में घुला हुआ कस्टर्ड पाउडर डाल कर जल्दीजल्दी हिलाएं. उबाल आने और गाढ़ा होने पर आंच से उतार कर ठंडा होने दें.

कांच का गहरा बड़ा प्याला लें. उस में सब से नीचे कटे अंजीर के टुकड़े बिछाएं ऊपर से कस्टर्ड डाल दें और फ्रिज में ठंडा करें. जब अधजमा हो जाए तो ऊपर से साबुत अंजीर के गोल टुकड़े और रंगीन फ्रूट कैंडी से सजा कर फिर से पूरा जमने के लिए फ्रिज में रख दें. मीठे व्यंजन की तरह परोसें.

## पोटेटो बोनेंजा

सामग्री : 500 ग्राम आलू, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, 400 ग्राम टमाटर, 1 बड़ा चम्मच तेल, 1 बड़ा प्याज, 2 साबुत लाल मिर्चें, 12 काली मिर्चें, 1 छोटा टुकड़ा दालचीनी, नमक अंदाज से.

विधि: आलू उबाल कर छील लें. मिक्सी में पीस कर प्यूरी (लुगदी) बना लें. इस में मक्खन, एक बड़ा चम्मच गरम पानी व थोड़ा सा नमक डाल कर फेंट लें और इस चिकनी प्यूरी को रख लें.

फिर टमाटरों को हलका उबाल दे कर छिलका उतार दें. लाल मिर्च थोड़ी देर पानी में भिगो कर कतर लें. अब टमाटर, लाल मिर्च व काली मिर्च को मिक्सी में पीस लें.

प्याज को महीन कतर लें या कद्दूकस कर लें.

अब एक बरतन में तेल गरम करें. उस में प्याज को हलका सा भून लें. उस में दालचीनी, नमक व टमाटर का तैयार किया मिश्रण डाल कर गाढ़ा होने तक पकाएं.

अब एक फैली प्लेट में आलू की प्यूरी को फैला कर, उस पर यह गरमगरम मिश्रण डाल कर ब्रेड के टुकड़ों के साथ पेश करें.

## बोलो डि बोल्चा मारिया

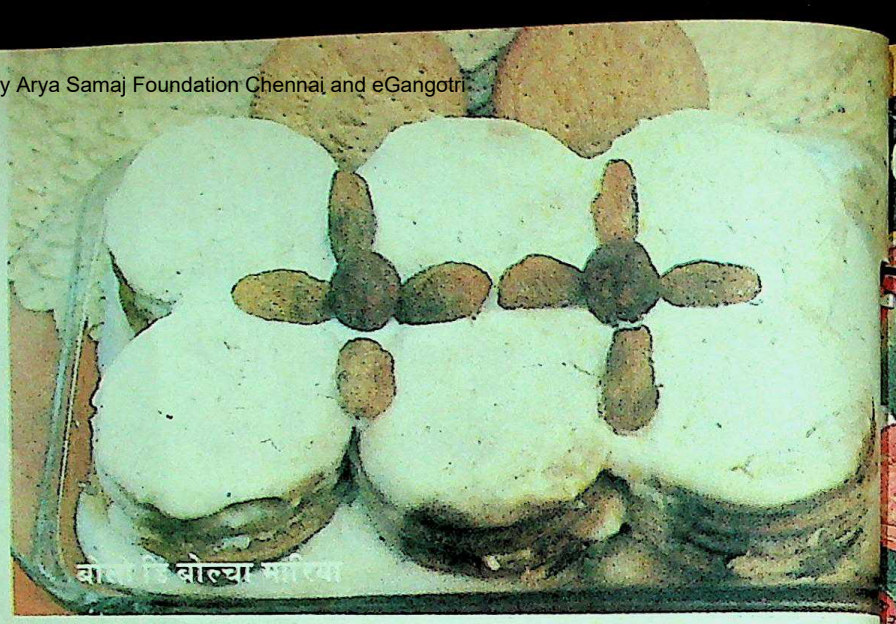
सामग्री : 24 मेरी बिस्कुट, 3 बड़े

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चम्मच मक्खन, 4 बड़े चम्मच आईसिंग शुगर, 1 प्याला गरम काली तेज कॉफी, काला मुनक्का तथा चेरी सजावट के लिए.

विधि: मक्खन और आईसिंग शुगर को मिला कर हलका होने तक खूब फेंटें. अब एक लंबी गहरी डिश लें. छः मेरी बिस्कुट लें और प्रत्येक बिस्कुट को कॉफी में डुबो कर प्लेट में इस तरह जमाएं कि तीनतीन बिस्कुटों की दो लाइनें बन जाएं. फिर मक्खन व शुगर की क्रीम की एक हलकी सी परत इन बिस्कुटों पर फैला दें. अब फिर छः बिस्कुट ले कर कॉफी में डुबो कर नीचे वाले बिस्कुटों पर जमा दें, फिर क्रीम की परत लगाएं. इस तरह सारे 24 बिस्कुटों से चार परतें तैयार कर लें. अब बची हुई क्रीम को ऊपरी परत पर और पूरे केक के आसपास लगा दें. किसी चाकू से ऊपरी हिस्सा समतल कर दें. काले मुनक्कों और चेरी से सजा दें. इस प्रकार तैयार हुए बोलो डि बोल्चा मारिया को फ्रिज में ठंडा करें. परोसने से करीब 10 मिनट पहले फ्रिज से निकालें और पेश करें.



## सबोलब जर्द (ईरान) यानी केसर सुगंधित राइस पुडिंग

सामग्री: 1 लीटर पानी, 1 प्याला बासमती या दूसरे चावल (धुले और भीगे हुए), 2 प्याले चीनी, 8 बड़े चम्मच मक्खन (आधा इंच के टुकड़ों में कटा हुआ), 1½ छोटा चम्मच केसर के रेशे, (केसर को अच्छी तरह पीस कर एक बड़े चम्मच पानी में मिलाएं), 6 बड़े चम्मच छिलका उतरे सफेद बादाम, 4 बड़े चम्मच बारीक कटा हुआ सादा पिस्ता, ½ प्याला गुलाबजल, 1 बड़ा चम्मच पिसी दालचीनी, 8 साबुत छिलका उतरे सफेद बादाम.

विधि: दोतीन लीटर के भारी बरतन में तेज आंच पर पानी उबालें. लगातार हिलाते हुए चावलों को धीरेधीरे इस में डालें. फिर आंच को बिलकुल धीमा कर दें. ढक्कन हटा कर चावलों को आधे घंटे तक धीमा उबालें. फिर इस में चीनी डाल कर हिलाएं. अब मक्खन और केसर मिश्रण डाल कर तब तक हिलाते रहें जब तक कि चीनी पूर्णतः घुल न जाए, मक्खन अच्छी तरह से पिघल न जाए व चावल सुनहरी पीले न हो जाएं. फिर छिलका उतरे सफेद बादाम और एक चम्मच पिस्ते डाल कर तेजी से हिलाएं. इसे आधे घंटे के लिए या तब तक पकाएं जब तक वह गाढ़ा हो कर चम्मच में अपना आकार न देने लगे.

इस में अब गुलाबजल डाल कर मिलाएं और फिर तापसह (हीटप्रूफ) कटोरे में पलट दें. चपटे चम्मच से इसे ऊपर से समतल बना दें. दालचीनी के पाउडर से रेखा खींच कर इसे चार भागों में विभाजित करें. प्रत्येक चौथाई भाग पर शेष बचे हुए तीन बड़े चम्मच पिस्ता और साबुत बादाम से सजावट करें. इसे दो घंटे तक यानी जब तक पुडिंग पूरी तरह जम न जाए फ्रिज में रखें. इस के पश्चात परोसें.

## स्वीडिश रेड कैबेज

सामग्री: 1 मध्यम आकार की पत्ता गोभी, 1 चुकंदर, 2 खट्टे सेब, ⅔ प्याला सिरका, 4 बड़े चम्मच लाल जैली, 3 बड़े चम्मच चीनी, नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार.

विधि: पत्तागोभी को धो कर साफ कर लें ऊपर का एक सख्त छिलका उतार कर पत्तागोभी को बारीक लंबा काटें. सेब छील कर बीज निकाल कर कद्दूकस कर लें. एक भारी तले के बरतन में मक्खन गरम करें. पत्तागोभी व सेब को पांच मिनट भूनें (मध्यम आंच पर ताकि जले नहीं) सिरका, नमक, पिसी काली मिर्च डालें. ढक कर पत्तागोभी गलने तक पकाएं. जैली व चीनी डालें. चुकंदर के दो छोटे टुकड़े आधी कटोरी पानी में पांच मिनट तक भिगोएं. यह लाल पानी तैयार कैबेज पर डालें और एक उबाल आने तक पकाएं. ठंडा होने पर डिश में डाल कर पेश करें.

# अल्जीरियाई

## भरवां खुब्ज

सामग्री: भरने के लिए: 500 ग्राम टमाटर, 200 ग्राम पालक, 200 ग्राम प्याज, छः कली लहसुन, 2 हरी मिर्चें, ½ चम्मच लाल व काली मिर्च पाउडर, ¼ चम्मच दालचीनी (पिसी हुई), 1 चम्मच चीनी, स्वादानुसार नमक, 1 बड़ा चम्मच तेल.

खुब्ज के लिए: 2 प्याले मैदा, 250 ग्राम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तेल, 100 ग्राम जमा हुआ वनस्पति घी, ¼ चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 चम्मच नमक.

विधि: भरने की सामग्री बनाने के लिए तेल गरम कर के उस में बारीक कटा प्याज हलका सा भूनें. फिर उस में टमाटर, पालक, लहसुन व हरी मिर्च काट कर डालें. ढक कर हलकी आंच पर पकाएं. जब सारी सब्जी पक जाए व सारा पानी सूख जाए तो एक बड़े चम्मच से उसे घोट दें और सारे पिसे मसाले व चीनी डाल दें. थोड़ा और भून कर आंच पर से उतार दें. भरने की सामग्री तैयार है.

मैदा, नमक व बेकिंग पाउडर को छान लें. उस में एक बड़ा चम्मच तेल अच्छी तरह मिला कर गुनगुने पानी से मुलायम सा गूंध लें. आधे घंटे के लिए गीले कपड़े से ढक कर रख दें. फिर उस की पांच बड़ी लोइयां बना लें. हर लोई के चार भाग करें. चारों को चकले पर काफी पतला बेल लें. बीच में जमे घी के टुकड़े काटकाट कर डालते हुए चारों की एक के ऊपर एक तह लगाएं. फिर भरने की सामग्री का पांचवां भाग ले कर सब से ऊपर उस की तह लगा कर आधा मोड़ें. एक बार ओर मोड़ कर तिकोने खुब्ज तैयार कर लें.

इसी प्रकार बाकी चार बड़ी लोइयों व भरने की सामग्री से भी खुब्ज बना लें.

अब भारी गरम तवे पर इन्हें अच्छी तरह तेल डालते हुए दोनों तरफ से सुनहरा तल लें.

## खुसखुस शोरबा

सामग्री: शोरबे के लिए: 250 ग्राम लाल बढ़िया टमाटर, 1 बड़ी गाजर, 1 बड़ी मूली, 1 बड़ा प्याज, 1 बड़ा आलू, 1 शिमला मिर्च, 1 गुच्छी हरी धनिया, 1 गुच्छी सेलरी, 1 मुट्ठी काबुली चने भीगे हुए, 1 बड़ा चम्मच मूंगफली का तेल, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच काली मिर्च, ¼ छोटा चम्मच दालचीनी पिसी हुई, सेवइयां व नमक अंदाज से, 1 बड़ा चम्मच टमाटर की प्यूरी.

खुसखुस के लिए: 500 ग्राम सूजी (थोड़े मोटे रवे की), 200 ग्राम मक्खन, नमक अंदाज से.

विधि: पहले शोरबा बनाने के लिए एक भारी तले के बरतन में पानी लें और उस में मूली, गाजर, आलू, प्याज कद्दूकस से कस कर डालें. शिमला मिर्च बारीक काट लें. नमक, तेल व भीगे चने डाल कर आंच पर पकने के लिए रख दें. बरतन के ऊपर छलनी में टमाटर भाप से पकने के लिए रख दें. जब टमाटर गल जाएं तो छिलका उतार कर मिक्सी में पीस लें और बरतन में डाल दें. बरतन में यदि पानी कम हो जाए तो और डाल दें. चने गलने तक पकाएं फिर सेलरी व आधी गुच्छी हरी धनिया बारीक काट कर डाल दें. लाल व काली मिर्च, दालचीनी भी डाल दें. थोड़ा और पका कर हाथ से तोड़ कर सेवइयां डाल दें. पांच मिनट और पका कर एक बड़ा चम्मच भर कर टमाटर की प्यूरी डाल दें. बाकी हरी धनिया भी बारीक काट कर डाल दें, थोड़ा और पकाएं. बहुत बढ़िया सुगंध आने लगेगी. आंच से उतार लें. शोरबा तैयार है.

खुसखुस के लिए सूजी पहले से ही तैयार कर के, धूप में सुखा कर डब्बे में रख लें. फिर जब खुसखुस बनाना हो तो आवश्यकतानुसार उस में से ले लें.

खुसखुस बनाने के लिए सर्वप्रथम एक छोटे बरतन में पानी ले कर उस में नमक डाल दें. परात में सूजी ले कर उस पर पानी के कुछ छींटे दे कर सूजी को अच्छी तरह मिला लें. फिर छलनी से छान लें. इसी प्रकार दोतीन बार करने से सूजी के दाने फूल कर बड़ेबड़े हो जाएंगे और उन में गीलापन भी नहीं रहेगा.

जब शोरबा पक रहा हो तभी ऊपर छलनी में फूली हुई सूजी रख कर ढक दें. उसे 15-20 मिनट तक भाप दे कर परात में पलट दें. उस में आधा मक्खन डाल दें व अच्छी तरह मिला कर फिर 15-20 मिनट भाप दें. खुसखुस तैयार है.

यदि चाहें तो शोरबे की जगह खौलते पानी पर भी भाप दी जा सकती है.

खाते समय ऊपर से थोड़ा मक्खन व काफी शोरबा डाल दें.

यह अल्जीरिया का बहुत स्वादिष्ट व परंपरागत व्यंजन है और त्योहारों पर खूब बनाया जाता है.

गृहशोभा (मार्च, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बदलते दौर का बदलता फैशन

देबी सिल्क के सूट का शृंगार बनी है सुनहरी कढ़ाई, सुनहरी आभूषण, सुनहरी बैलीज और सुनहरा समां, फिर भी ऐसा लगता है गोरी का दिल कह रहा है—इंतहा हो गई इंतजार की.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुनहरे और काले रंग से सुसज्जित चटक लाल सूट और लाल काले चेक का सुनहरे वार्डर का दुपट्टा तो गरबा नृत्य के बाद थकान दूर कर शाम रंगीन बनाने के लिए है.

पीले का लालनीले से तालमेल बिठा कर रबारी कढ़ाई के लालनीले दुपट्टे ने गांव के पारंपरिक रिवाज को शहरों की पसंद बनाया. और गोरी ने पाया संग प्रियतम का.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लिंडा टेलिंगटन जोंस

## जिस की मुसकराहट से खूंखार पशु भी मदहोश हो जाते हैं

गिरगिट के गरदन की मालिश करती लिंडा.

लिंडा के जादुई स्पर्श से सम्मोहित बन बिलाव.

एक चिड़ियाघर का बाघ उग्र हो उठा. लगा अपने सेवकों पर हमला कर बैठेगा. एक और जगह एक विशालकाय अजगर पेट दर्द से छटपटाने लगा. किसी के पास दवा न थी. एक जंगली घोड़ा बेकाबू हो रहा था. ऐसे सभी मामलों में अब डाक्टरों को नहीं, सुनहरे भूरे बालों वाली 50 वर्षीया लिंडा टेलिंगटन जोंस को बुलावा भेजा जाने लगा है.

अमरीका के पहाड़ी राज्य न्यू मेक्सिको में रह रही लिंडा ऐसे मामलों में हर समय, हर कहीं जाने को तैयार है. बुलावा मिलते ही पहला विमान पकड़ कर घबराए हुए चिड़ियाघर प्रबंधकों के पास जा पहुंचती है. उस के पहुंचते ही बहुतों की चिंताएं दूर हो जाती हैं.

लिंडा क्रुद्ध बाघ को शांत करने के लिए बस उस के मसूढ़ों की मालिश करती है. बाघ के खूंखार जबड़ों व दांतों से उसे कोई खतरा नहीं. उस का रहस्यमय स्पर्श कभी व्यर्थ नहीं जाता. यह 'टेलिंगटन प्रभाव' चिड़ियाघर के अधिकारियों को आश्चर्य में डाल देता है.

लिंडा सान डियागो (कैलिफोर्निया) में अजगर को, जूरिच (स्विट्जरलैंड) में दुर्लभ हिम तेंदुए के शावकों को, और अमरीका में जंगली घोड़ों को काबू में कर चुकी है.

**लिंडा टेलिंगटन जोंस का सम्मोहक स्पर्श हिंसक हो उठे पशुओं को भी वश में कर लेता है. इसी लिए उसे दुनियाभर के चिड़ियाघरों में बुलाया जाने लगा है. उस का रहस्यमय स्पर्श यानी 'टेलिंगटन प्रभाव' क्या है? नहीं जानना चाहेंगे आप...**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*आखिर किस अदृश्य ज्ञान से लिंडा जान लेती है बेचैन पशु की तकलीफ.*

आखिर वह, यह सब कैसे कर लेती है? इस का जवाब स्वयं लिंडा के पास भी नहीं. पूछने पर वह इतना भर बता पाती है कि खूंखार पशुओं के शरीर पर गोलगोल हाथ घुमाती हुई मात्र स्पर्श व मालिश से वह इन्हें शांत कर देती है.

साथ ही, किसी रहस्यमय प्रक्रिया द्वारा वह अपने उग्र उद्विग्न मरीज से मनोवैज्ञानिक संपर्क बना लेती है. इस से उसे फौरन पता चल जाता है कि उस बेचैन पशु को क्या तकलीफ है और वह चाहता क्या है.

कैलिफोर्निया के सान डियागो चिड़ियाघर में बरमा से लाया गया 20 फुट लंबा अजगर था. बीमारी की हालत में यह अपने पिंजरे में छटपटा रहा था. इस की सांस अव्यवस्थित थी.

लिंडा सब से पहले तो इसे अपने हाथों से सहलाती रही. फिर उस ने सेवकों की सहायता से अजगर को लयबद्ध व्यायाम कराया. तीसरा काम था स्नान, जिस से अजगर में कुछ स्फूर्ति आ गई. इलाज के अंतिम दौर में लिंडा ने अजगर के शरीर के उस भाग पर उंगलियां फिराईं, जहां उसे स्पष्टतः पीड़ा हो रही थी. अजगर लिंडा के हाथों को चूमने लगा.

काम समाप्त होते ही अजगर ऊपर उठ कर लिंडा के गले से कुछ इस प्रकार लिपट गया मानो आभार व्यक्त कर रहा हो. बाद में इस घटना की वीडियो फिल्म देखने वाले भी द्रवित हो गए. दर्शकों ने बाद में कहा कि सांपों के बारे में वे जो भी धारणाएं बनाए बैठे थे, वे सब गलत थीं.

1985 में लिंडा को स्विट्जरलैंड के जूरिच चिड़ियाघर बुलाया गया. यहां दुर्लभ हिम तेंदुए के सात माह की उम्र के तीन शावक रहस्यमय बीमारी से ग्रस्त हो कर मृत्यु शैया पर थे. लिंडा को मात्र एक शावक पर अपना प्रभाव दिखाने को कहा गया. इस के लिए आधे घंटे की समय सीमा भी तय कर दी गई.

हिम तेंदुए की प्रत्येक सांस के साथ खून में सना बलगम बाहर आ रहा था. लिंडा के इलाज से पहले तो उस की सांस नियमित और व्यवस्थित हुई. बाद में तो उस का वजन भी तेजी से बढ़ा.

मस्तिष्क की रहस्यमय शक्तियों में लिंडा को बड़ी आस्था है. इलाज तो वह केवल एक शावक का कर रही थी पर अपने मस्तिष्क में ऐसा तानाबाना बुन रही थी, जैसे तीनों शावकों का इलाज कर रही हो.

अब आश्चर्य करने की बारी चिड़ियाघर के अधिकारियों व पशुचिकित्सकों की थी. तीनों शावक पूरी तरह नीरोग हो गए. हां, लिंडा को स्वयं कोई आश्चर्य नहीं हुआ.

लिंडा को आश्चर्यजनक कार्य करने की प्रेरणा भी आश्चर्यजनक ढंग से मिली. अकसर वह सपने में देखती कि विभिन्न पशुओं के झुंड गोल दायरा बना कर बैठे हैं और उसे मस्तिष्क तरंगों द्वारा संदेश भेजने की कोशिश कर रहे हैं. कभीकभी उसे लगता जैसे जंगली जानवर उस के कानों में फुसफुसा रहे हों, जैसे उसे दिशानिर्देश दे रहे हों.

इन्हीं अदृश्य, सूक्ष्म व रहस्यमय संचार माध्यमों से संपर्क के कारण लिंडा को विश्वास हो गया कि खूंखार व अन्य जंगली जानवरों का उग्र हो उठना, पकड़े जाने या सताए जाने की आशंका अथवा पकड़े जाने के बाद की निराशा का परिणाम है.

एक बार ओहियो राज्य के सिनसिनाटी चिड़ियाघर की एक बाघिन एकाएक क्रुद्ध हो उठी. सेवकों व कर्मचारियों की जान को खतरा था. तत्काल लिंडा की बुलाहट हुई.

लिंडा ने इस खूंखार बाघिन को सहलाना शुरू किया. हाथों को गोलगोल घुमाती हुई वह बाघिन के शरीर पर स्पर्श व दबाव के चक्र बनाने लगी.

यह पहला मौका था जब कि वह बाघिन जैसे बड़े व क्रूर जंतु को वश में लाने की कोशिश कर रही थी. उस ने अपनेआप को बाघिन के मानसिक स्तर पर लाने की कोशिश की. रहस्यमय संपर्क हुआ. जैसे ही उस ने समझ लिया कि बाघिन चाहती क्या है, लिंडा उस के मसूढ़ों की मालिश करने लगी. बाघिन शांत हो गई.

जंगली घोड़ों को काबू में लाने की प्रक्रिया थोड़ी भिन्न होती है. इस प्रक्रिया को अपना कर लिंडा ने न जाने कितने अश्वप्रेमियों को सुख और संतोष प्रदान किया है. इस में वह अपने चारफुटा डंडे को कुछ इस प्रकार घुमाती है कि उस का प्रभाव तत्काल दिखाई देता है.

वैसे इस डंडे का प्रयोग काफी बिगड़ैल घोड़ों के लिए किया जाता है. घोड़े के थोड़ा शांत होते ही छूने व सहलाने की हमारी परिचित विधि काम में लाई जाती है. थोड़ी देर सहलाने के बाद लिंडा घोड़े को सिर झुकाने का आदेश देती है. जैसे ही घोड़े ने सिर झुकाया तो समझो किला फतह. यानी घोड़ा पूरी तरह काबू में आ गया.

लिंडा स्वयं नहीं जानती कि उस की सफलता का राज क्या है. पर उसे लगता है जैसे कुछ गुण उसे विरासत में मिले हैं.

लिंडा के पिता अश्वारोही सैनिक थे और पितामह घुड़दौड़ के घोड़ों के प्रशिक्षक. पितामह 1901 में रूस के बादशाह की सेवा में थे. वह अपने साईस को बराबर ताकीद करते कि घोड़े के शरीर को देर तक खरहरा करो. लिंडा का तरीका भी तो यही है.

लिंडा ने अपना बचपन जंगल में या जंगली पशुओं के सान्निध्य में बिताया था. जब वह मात्र 11 माह की थी, तब की एक तसवीर है. इस में लिंडा भालू के बच्चे के कान सहला रही है. स्कूल भी वह घोड़े पर चढ़ कर जाती थी. तब उस ने खरगोश भी पाल रखे थे.

विवाह के बाद लिंडा अपने पति के साथ, खानाबदोशों व अमरीकी आदिवासियों में प्रचलित जंतु कथाओं का अध्ययन करने लगी.

पर लिंडा के जीवन में वास्तविक मोड़ 13 वर्ष पूर्व आया जब कि उस ने स्विट्जरलैंड के चिड़ियाघर में भ्रमण के दौरान एक मादा गोरिल्ला को अकेली, उदास बैठे देखा. उस के नेत्रों में बेचैनी, क्रोध व निराशा के भाव थे. तभी लिंडा ने दृढ़ निश्चय कर लिया कि वह इन वन्य प्राणियों के बंदी जीवन को सुधारने में प्राणपण से जुट जाएगी और अब वह अपने निश्चय को सफलतापूर्वक कार्यान्वित कर रही है. ●



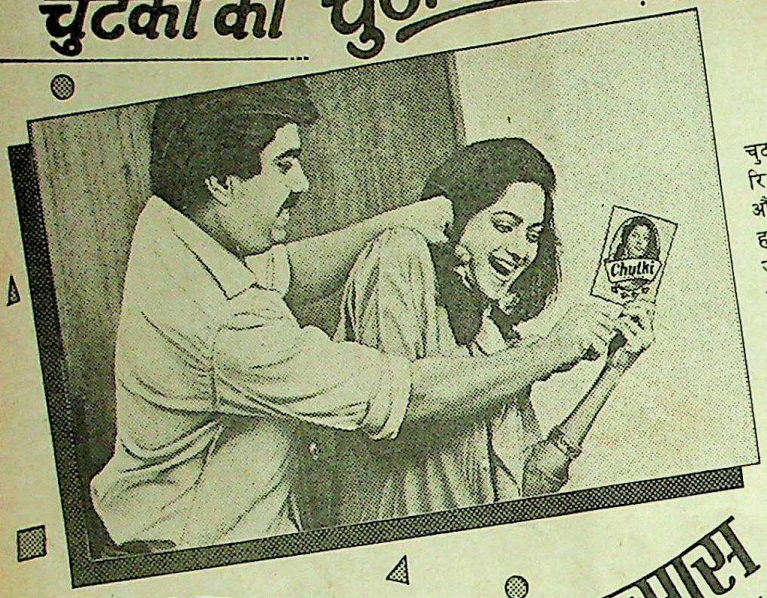


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चुटकी की चुटकियां

ज़िन्दगी की भोली-भाली मस्तियां




चुटकी पान मसाला प्यार के रिश्तों में एक अनोखी ताज़गी और मीठी-मीठी महक लाता है। हर मौके, हर महफ़िल में रंग जमाता है। सौंफ़, छुआरा और इलायची वाला चुटकी पान मसाला कितना है निराला!

अब नये सजधज के साथ नये आकर्षक पाउचपैक में!

## प्यार का मस्ती भरा एहसास चुटकी पान मसाला!

---

अब पेश है

# Herbonic

आयुर्वेदिक हरबल टॉनिक

**नियमित प्रयोग से आश्चर्यजनक रोग निवारण:**

* पुराना नज़ला-ज़ुकाम ठीक करता है।
* स्मरण-शक्ति को विकसित करता है।
* पाचन-शक्ति को बढ़ाता है।
* कमजोरी एवं थकावट दूर करता है।
* नव-जीवन प्रदान करता है।
* नाड़ी-मंडल को शक्तिशाली बनाता है।
* मांस-पेशिया सदृढ़ बनाता है।

**सामग्री :**

* गिरी–बादाम
* खस-खस
* बह्मी-बूटी
* अश्वगन्धा
* छोटी-इलायची
* रूह-केवड़ा
* चीनी आदि।

पानी में मिलायें और शरदाई का आनन्द लें।

हमेशा हर उम्र वालों के लिए

निर्माता :

**हर्बो–फिट फार्मा**

बी-42, सेक्टर-4, नोएडा-201301
गाजियाबाद (यू०पी०)

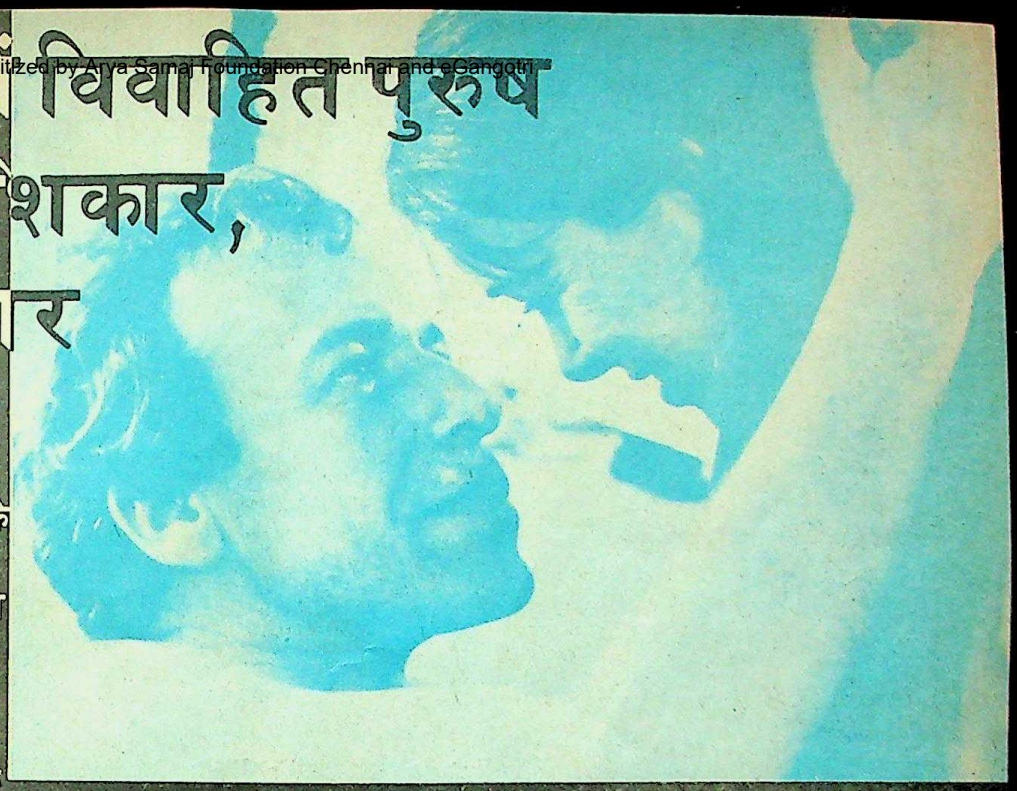
HERBO

इच्छुक वितरक एवं विक्रेता सम्पर्क करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ढलती उम्र में विवाहित पुरुष वासना का शिकार, टूटता परिवार



**उम्र के कुछ तकाजे पूरे करने के लिए हमें कभीकभी सामाजिक दस्तूरों की अवहेलना भी करनी पड़ती है. हर मुकाम पर उमड़तीघुमड़ती भावनाओं के शमन के लिए ढलती उम्र में साथी शारीरिक कम, मानसिक संबल ज्यादा देता है. जब कि वासना के लोभ में जुड़ा संबंध बसेबसाए घरों को उजाड़ता है.**

'ठक, ठक' सुमित्रा ने दरवाजे पर दस्तक दी, "गार्गी, ओ गार्गी, दरवाजा खोलो. देखो, तुम्हारे लिए क्या लाई हूं."

दरवाजा खुलते ही सुमित्रा ने गार्गी के चेहरे को देखा तो उस का सारा उत्साह जाता रहा. घबराहट भरे स्वर में पूछा, "अरे, यह क्या हुआ है तुम्हें, आंखें कैसे लाल हो रही हैं? क्या रो रही थीं? क्या हाल बना रखा है अपना? आज रायपुर से लड़के वालों ने मीता को देखने आना था न? तुम्हारे मेहमान आने वाले हैं और तुम ने अपना यह हाल बना रखा है. मैं खजूर के लड्डू बना कर लाई हूं. मीता को अच्छे लगते हैं न." एक ही सांस में सुमित्रा कह गई.

गार्गी ने सुबकते हुए सुमित्रा को अंदर आने को कहा और फूटफूट कर रो पड़ी.

"अरे, कुछ बताओ तो सही, आखिर बात क्या है?" सुमित्रा ने पूछा.

"क्या बताऊं बहन. रायपुर वालों ने तो आने से मना कर दिया. मीता को बिना देखे ही न कर दी. मेरे भाई के हाथ कहलवा दिया कि जिस बेटी का बाप इतनी रंगीन तबीयत का है, उस की बेटी कैसी होगी? जो ढलती उम्र में भी पराई स्त्रियों के साथ ऐश करता है, हमें उस की बेटी को अपने घर की बहू नहीं बनाना है. यदि ऐसे विलासी पुरुष के परिवार से हम ने संबंध जोड़े तो हमारा खानदान भी बदनाम हो जाएगा. फिर ऐसे विलासी पुरुष का क्या भरोसा? कल को अगर यह बेटी को मिलने हमारे घर आया तो हमारी बहूबेटियों को भी बुरी निगाह से देखने लगेगा. न बाबा, हमें यह रिश्ता नहीं चाहिए."

कितने ही अच्छेअच्छे घरों के रिश्ते मीता के लिए आए परंतु बात आगे न बढ़ सकी. मीता अब 26 वर्ष की हो चली है. मगर उस के पिता तो मेरी एक भी नहीं सुनते. सारी दुनिया एक सी नहीं है. पैसा तो अपनी जगह है, लेकिन शराफत भी तो देखी जाती है. जिस रिश्ते में भी मेरे पति के चरित्र के बारे में पता लगता है तो वे लोग किसी न किसी बहाने से मना कर देते हैं. लेकिन यह किसी की नहीं सुनते. अब तो बच्चों के प्रति उन की जिम्मेदारियां बढ़ती जा रही हैं. मेरी बात को सुनीअनसुनी कर टाल जाते हैं. मैं पत्नी होने के नाते सब सहन कर लेती हूं. शर्म के कारण मायके में भी कुछ नहीं बोल सकती. अपना ही अपमान होता है. मुझे तो यह कह कर टाल देते हैं कि 'तुम्हें मैं ने क्या कुछ नहीं दिया. धनदौलत, मकान, नौकरचाकर, सब कुछ तो दे रखा है. जहां जी में आए कार में घूमोफिरो, पर मेरे काम में दखल न दो.' अब सुमित्रा तुम ही कहो, कब तक लड़की को घर बिठाएंगे? आखिर उस की शादी तो करनी ही है.

सुमित्रा सिर झुका कर सोच में पड़ गई. इस ढलती उम्र में आज तो सुरेशजी ऐश कर रहे हैं. उन के साथ समय बिताने वाली लड़कियां केवल पैसे की खातिर स्वयं को बेचती हैं. ऐसे शारीरिक संबंध उन की सेहत के लिए कितने हानिकारक सिद्ध हो सकते हैं, यह तो शायद सुरेशजी ने न सोचा होगा. आज का मनोरंजन आने वाले समय में दुखों का पहाड़ बन जाएगा. जवान बच्चे, जो कि जिंदगी का सुनहरा भविष्य बनाने की राह पर चल रहे हैं, वे भी कहीं आने वाले कल में अपने पिता के रास्ते पर चल पड़े तो इस परिवार का क्या होगा?

पुरुष अधिक पैसा कमाए या कम लेकिन विवाहित हो कर भी यदि वह वासना का शिकार रहे तो उस का परिणाम क्या होगा? विवाह के बाद मेहनत से ही परिवार को सुखी बनाने की चेष्टा लगभग सभी पुरुषों की होती है, परंतु ढलती उम्र में जहां कहीं पुरुष कामवासना में लिप्त हुआ तो वह परिवार रेत के घरौंदे की तरह ढह जाता है.

यह ठीक है कि मनुष्य अपने जीवन को सुखी बनाने के लिए हर प्रकार के मनोरंजन के सामान जुटाने में लगा रहता है, पर किस हद तक?

किसी शायर ने ठीक कहा है कि जिंदगी जिंदादिली का नाम है, यानी जीवन केवल वर्षों और महीनों की गिनती अथवा सफलताअसफलता का लेखाजोखा ही नहीं बल्कि जीवन का आनंद तो मनुष्य की जीवंतता पर निर्भर करता है. कभीकभी मनुष्य मनोरंजन में इतना मस्त हो जाता है कि कामवासना और विकारों में उलझ कर अपने दांपत्य जीवन की सीमाएं भी तोड़ देता है. ढलती उम्र के पुरुष द्वारा दूसरी स्त्री से दोस्ती उस की जिंदगी को चकनाचूर कर देती है और परिवार टूटे हुए शीशे की तरह बिखर जाता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस बीच सुमित्रा के पति का तबादला हो गया था. वह तीन वर्ष बाद लौटी थी. उस ने फिर गार्गी को बुलाया, परंतु कुछ भी जवाब न मिला. एक दिन गार्गी के एक पुराने नौकर ने बताया कि गार्गी बीबी जी गांव चली गई हैं और साहब का कुछ पता नहीं. भूलीबिसरी यादें एक बार फिर हरी हो गईं. आखिर उस ने पूरी छानबीन कर ही डाली.

सुरेशजी अपने शहर के जानेमाने रईसों में गिने जाते थे. बरसों पहले जब उन का विवाह हुआ था तब वह किसी फर्म में क्लर्क थे. गांव से सीधीसादी गार्गी को ब्याह कर लाए और शहर में आ बसे. वह मन लगा कर नौकरी करते थे इसलिए उन्हें व्यापार समझने में देर न लगी. इधर गार्गी को चूल्हाचौका संभालने से ही फुरसत न मिलती थी. एक ही कमरे में दोनों रहते थे. फिर सुरेश ने नौकरी छोड़ कर छोटामोटा व्यापार शुरू किया. धीरेधीरे प्लास्टिक का बुरादा बनाने की मशीन ले ली. नौकरी के दौरान उन की बड़ेबड़े व्यापारियों से जानपहचान थी. 25-30 वर्षों के अंदर अच्छाखासा उद्योग फैला दिया. अब तो आलीशान कोठी और दोदो कारें उन के पास हैं. उन की बड़ी लड़की बी.ए. कर के बैठी है. उस से छोटे क्रमशः 20 वर्ष और 17 वर्ष के दो बेटे हैं. पैसे की कमी नहीं थी, लेकिन अधिक पैसा उन्हें वासना की अंधेरी गलियों की ओर ले गया. उन की उम्र भी अब 55 वर्ष से अधिक की थी. सर्दी के मौसम में दक्षिण में घूमने जाते और गरमी में किसी भी पहाड़ पर चले जाते. पत्नी को मालूम था कि उस के पति पराई स्त्रियों के चक्कर में रहते हैं. शुरूशुरू में तो वह बहुत झगड़ती भी थी, परंतु अब वह भी अधिकतर खामोश ही रहती है. बेटी मीता के लिए रिश्ते आते और 'इनकार' की मुद्रा में वापस लौट जाते. अब तो मीता भी कुछकुछ बाप की हरकतें समझने लगी थी. पिता की अनुपस्थिति में फैक्टरी में जा कर बैठने लगी थी. वह भी अकेलापन महसूस करती. फैक्टरी में दफ्तर का थोड़ाबहुत काम देखना शुरू किया. गार्गी को भी संतोष हुआ कि चलो, अब मीता का मन तो लगा रहेगा.

फैक्टरी में राजन नाम का एक प्रबंधक था, जो फैक्टरी की मशीनों की तकनीकी जानकारी के साथसाथ, सारे व्यापार का लेनदेन अकसर मीता को बताया करता था. राजन सुंदर और जवान था. वह भी अपने मालिक सुरेश के चरित्र के बारे में पूरी तरह से वाकिफ था और उसे यह भी पता था कि आजकल मीता के दिल पर क्या गुजर रही है. मीता के लिए रिश्तों का आना और वापस लौट जाना, इस सब के बारे में भी राजन को सब मालूम था.

राजन भी अब मौका पा कर मीता से हमदर्दी जताता. धीरेधीरे यह हमदर्दी प्रेम में बदल गई.

जब सुरेश को यह पता लगा कि उन की बेटी मीता, उन के एक कर्मचारी से प्यार करने लगी है तो उन्होंने राजन को फैक्टरी से निकाल दिया. मीता ने भी दृढ़ निश्चय कर लिया कि वह अब घर में नहीं रहेगी, क्योंकि मीता के विवाह होने के अब कोई आसार नजर नहीं आ रहे थे. उस ने कचहरी में जा कर राजन से विवाह कर लिया.

सुरेश का क्रोध भड़क उठा. उस ने राजन पर झूठे मामले बना कर मुकदमा दर्ज करा दिया.

अब क्या था? राजन ने सुरेश की काले धन की कमाई का रहस्य खोल दिया और उसे आयकर की चोरी के मामले में फंसा दिया. फैक्टरी के जितने भी भेद थे वे सब राजन ने सरकार को बता दिए और स्वयं सरकारी गवाह बन कर छूट गया.

अब सुरेश की फैक्टरी में ताला लग गया. जवान बेटों को भी हर तरफ से ताने सुनने को मिलते. फलतः उन की पढ़ाई छूट गई.

अब सुरेश के आंसू पोंछने कोई लड़की न आती थी. वह बुलाए तो भी कोई नहीं आती थी. उन का एक सा ही जवाब सुनने को मिलता, 'बूढ़े खूसट के पास अब रखा ही क्या है?'

यह सब तो पैसे का खेल था. ढलती उम्र में लड़कियां, पैसा और इज्जत सब बरबाद कर गईं. अब सुरेश का कोई हमदर्द न था. अब उस के पास कोई रिश्तेदार न आता था. सुरेश जिंदगी की शाम एक हारे हुए जुआरी की तरह व्यतीत कर रहा था. भोगविलास में उस का पैसा भी डूब गया और साथ ही स्वास्थ्य भी दिन ब दिन गिरता चला गया. परिवार भी टूट कर बिखर गया था. उन का बड़ा लड़का शहर छोड़ कर चला गया. छोटा बेटा कहीं नौकरी करने लग गया. गार्गी गांव चली गई थी. सुरेश अकसर कचहरी में घूमते दिखाई देते.

विलासी पुरुष को समय रहते परिवार की दम दोड़ती खुशियां दिखाई नहीं देतीं. बेचारी गार्गी अब अकेले ही मानसिक संघर्ष में जूझ रही होगी. उस का तो परिवार छिन्नभिन्न हो ही गया.

अब कहीं तो ऐसा भी देखा जाता है कि इश्क करने का भूत कई लोगों के दिमाग में 60 साल की उम्र के बाद ही सवार होता है.

दिल्ली की आधुनिक कालोनी में प्रकाशजी रहते हैं. उन के तीन बेटे हैं. तीनों की शादी हो चुकी है और तीनों बेटों के भी दोदो, तीनतीन बच्चे हैं. प्रिंटिंग प्रेस का अच्छा कारोबार था.

उन की पत्नी रामेश्वरी एक रोज मिलने आई. काफी उदास और बेचैन सी दिखाई दी. मैं ने सोचा, तीन बहुएं हैं, शायद किसी से कुछ खटपट हो गई होगी. उस से पूछा, "कहो बहन, घर में सब बहुएं राजीखुशी हैं. तुम्हारे बड़े पोते का क्या नाम है? हां, उस ने तो नौवीं कक्षा में प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया है, तुम्हें तो खुश होना चाहिए."

मेरे बोलने की देर थी कि रामेश्वरी जोर से रो पड़ी. उस ने कहा, "बहनजी, आप को कुछ नहीं पता. महल्ले में सभी मेरे पति के बारे में जानते हैं."

"क्या हुआ?" मैं ने आश्चर्य से पूछा. "उन्होंने दूसरा ब्याह कर लिया है."

"अरे यह भी कोई ब्याह करने की उम्र है." मैं हतप्रभ सी उस की ओर देख रही थी.

रामेश्वरी ने रोतेरोते बताया, "मेरी बहन, संतोष जो अमरीका में रहती है, अकसर यहां आती रहती थी और मुझे व मेरे पति को भी अमरीका घूमने के लिए कहती रहती. मैं तो अनपढ़ गंवार हूं, परंतु वह बहुत चुलबुली तथा पढ़ीलिखी है. जब भी वह भारत आती तो प्रकाशजी के साथ अंगरेजी में गिटपिट करती रहती. मैं चुप रहती. धीरेधीरे मेरी बहन ने मेरे पति पर पूरी तरह से अपने प्यार का रंग जमा दिया. तीनों बहुएं व बेटे अलग हो गए. और हमें अलग मकान लेना पड़ा. पैसे की कमी न थी. बेटों ने जब बाप को बिगड़ते देखा तो व्यापार में से अपना हिस्सा मांगा. परंतु मेरी बहन की सलाह थी कि बच्चों को कुछ न दिया जाए. मैं ने महल्ले में जा कर बड़ेबड़े लोगों को इकट्ठा किया तथा उन्हें पूरी कहानी सुनाई. मेरे पति को भी लोगों ने समझाया. परंतु उन पर कुछ असर न हुआ. उन्होंने एक ही जवाब दिया, बूढ़ा हुआ तो क्या हुआ, दिल तो अभी जवान है.

"अब वह खुलेआम साली के साथ घूमने लगे और पैसा उड़ाने लगे."

रामेश्वरी की बहुएं भी अब सासससुर की इज्जत न करती थीं. बेचारी रामेश्वरी ने जो गृहस्थी का पौधा इतनी लग्न और मेहनत से सींचा था, अब वह मुरझाता दिखाई देने लगा. प्रकाश ने साली के कहने से अपने तीनों बेटों को अपनी जायदाद से बेदखल कर दिया. बेटों को लोकलाज थी, इसलिए वे पिता के सामने कुछ न बोले.

प्रकाश की साली संतोष 40 वर्ष की थी. उसे अमरीका में रहते हुए भी 15 वर्ष हो गए थे. लेकिन उस ने विवाह नहीं किया था. शायद वह आजाद पंछी की तरह उड़ती फिरती थी. लेकिन यहां आ कर उस ने अपनी ही बहन के घर की हरीभरी बगिया को उजाड़ दिया.

दीवाली का दिन था, प्रिंटिंग प्रेस में छोटा



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized By Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सा उत्सव आयोजित किया गया. प्रकाश ने बच्चों को नहीं बुलाया. बड़े ही बुझे हुए मन से रामेश्वरी तथा संतोष को ले कर कार्य संपन्न किया गया. अचानक कहीं कागजों के ढेर में मोमबत्ती गिर गई. जिस का किसी को पता न लगा. शीघ्र ही आग जोर पकड़ गई और काबू के बाहर हो गई. पांचछः दमकल लगीं, तब कहीं जा कर सुबह तक आग काबू में आई, लेकिन तब तक प्रिंटिंग प्रेस पूरा जल चुका था. दो दिन के अंदर ही रामेश्वरी को दिल का दौरा पड़ा और उस की मृत्यु हो गई.

प्रकाश ने सोचा, "रास्ते का पत्थर हटा. अब तो मैं आराम से अमरीका जा सकूंगा. बाकी जिंदगी ऐशोआराम से कटेगी.'

लेकिन ऐसा हुआ नहीं. संतोष ने प्रकाश को अमरीका ले जाने से मना कर दिया. उस ने प्रकाश से कहा, "जब तुम्हारे पास पैसा ही नहीं तो मैं एक बूढ़े के साथ रह कर क्या करूंगी. वहां तो मुझे जवान दोस्तों की कमी नहीं. फिर जिस ने अपने बीवी और बच्चों को नहीं संभाला, वह मुझे क्या संभालेगा? तुम्हें तो मैं यहीं पर तलाक दे रही हूं. अब मैं तो चली वापस विदेश."

प्रकाश अब सड़क पर घूमता दिखाई देता है. किस मुंह से अब अपने जवान बेटों या बहुओं से रोटी मांगने जाए. उस के पास मकान का किराया देने को भी पैसा नहीं है. फिर रोटी कहां से खाए. बेटे और बहुएं नौकरी कर के अपना गुजारा करते हैं.

रामेश्वरी और प्रकाश ने अपने जीवन रूपी मकान की आज से 40 वर्ष पूर्व बुनियाद रख कर जो भवन बनाया था, आज वह ढह गया है. वासना के अंधे थपेड़ों से वह चूरचूर हो गया है. इस भवन की एकएक ईंट उखड़ चुकी है.

अब यदि ढलती उम्र में पत्नी का साथ न रहे तो बाकी जिंदगी काटना मुशकिल हो जाता है. इस उम्र में जिंदगी काटने के लिए केवल साथी की आवश्यकता होती है, भोगविलास या वासना की नहीं.

अब ढलती उम्र में यदि किसी पुरुष की पत्नी का देहांत हो जाए या किसी वजह से वह अकेला रह जाए तो उसे चाहिए कि वह किसी विधवा, बेसहारा से विवाह कर ले.

कृष्णा और महेंद्र का ढलती उम्र में प्रेम हुआ. कृष्णा ने बताया कि उस का विवाह छोटी उम्र में हुआ था. उस के पति की पहली पत्नी से दो बेटे थे. कृष्णा अपने पति से 20 वर्ष छोटी थी. उस के भी दो पुत्र हुए. शादी के 20 वर्ष बाद उस के पति की मृत्यु हो गई. कृष्णा ने दोनों बेटों का विवाह कर दिया.

उस के पड़ोस में महेंद्र रहते थे. वह अवकाश प्राप्त जिंदगी व्यतीत कर रहे थे. उन के दोनों लड़के दिल्ली से बाहर नौकरी करते थे. महेंद्रजी किसी स्कूल में आधा दिन की नौकरी करते थे. कभी तो नौकरानी आती और कभी छुट्टी लेती. ऐसे समय में वह स्वयं खाना बनाते, स्वयं ही कपड़े धोते और मकान की छत पर जब कपड़े सुखाने जाते तो अकसर कृष्णा उन की मदद करती.

महेंद्र की पत्नी का भी देहांत हो चुका था. एक बार महेंद्र का बेटा सुनील छुट्टियों में पिता से मिलने आया और उस ने देखा कि नौकरानी कई दिनों से नहीं आ रही है और कृष्णा ही उन के घर का सारा काम संभाले हुए है. सुनील को यह अच्छा लगा. उस ने कृष्णा के बेटे पवन से कहा, "तुम बुरा न मानो तो अपनी मां का हाथ मेरे पिताजी के हाथ में दे दो."

पवन ने कहा, "इस से बड़ी खुशी और क्या होगी? हमें पिताजी मिल जाएंगे और तुम्हें मां."

महेंद्र और कृष्णा के बच्चों ने अपने मातापिता का विवाह रचाया. दोनों के बच्चों का दोनों की जायदाद से कोई संबंध नहीं था. ढलती उम्र में दोनों को साथ मिल गया. अब नवदंपती पर कोई उंगली उठने वाला नहीं था. यहां ढलती उम्र में दोनों का संबंध भोग विलास के मकसद से नहीं बल्कि टूटते परिवारों को जोड़ने से था.

—शोभा छुटानी ●


नया बुलवर्कर का टमी ट्रिमर

नतीजों की गारंटी वरना आपका पैसा वापस!

मुफ्त: चर्बी-मापक ● सचित्र कोर्स सहित

अब दो मॉडलों में उपलब्ध एक स्प्रिंग के साथ रु 195/- में सुपर मॉडल: दो स्प्रिंगों के साथ रु 240/- में

एक सरल और इस्तेमाल करने में आसान-सा तरीका, उनके लिए जो शरीर को तेजी से छरहरा बनाने की ख्वाहिश रखते है। टमी ट्रिमर में ऐसा कोई झझट नही और न ही खान-पान में कोई परहेज.

टमी ट्रिमर से आती है ताकत व सहनशक्ति इसके अलावा सुडौल,आकर्षक और आत्मविश्वास से भरा शरीर बनने में भी मदद मिलती है.

**टमी ट्रिमर को १४ दिन तक इस्तेमाल कीजिए और फर्क देखिए. अगर किसी वजह से आप नतीजे से सौ फीसदी संतुष्ट नहीं है, तो सारी सामग्री बिना जोखिम १४ दिनों की आजमाइश की अवधि के भीतर ही हमें लौटा दीजिए और पूरा पैसा वापस ले लीजिए (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) कोई सवाल जवाब नहीं.**

देखिये, महसूस कीजिए और कुछ ही दिनों में असर नापिये

सभी प्रमुख खेल के दुकानों से असली टमी ट्रिमर ही खरीदें.

देखिये! ये वर्जिशकर्त्ता क्या कहते हैं:

*मैंने टमी ट्रिमर के प्रयोग से कमर का घेरा १०" तथा २० कि ग्रा. अतिरिक्त वजन घटाया. उसके लिए धन्यवाद!* डी. मेघलानी बबई ३६

*मेरे कमर और पेट का घेरा २" कम हुआ। अब मैं अपने को चुस्त दुरुस्त और आत्मविश्वास से भरा पाती हू। धन्यवाद!* आर. शाह बबई

*मैं वर्जिश करने पर थकी हुई महसूस करती थी किन्तु टमी ट्रिमर के वर्जिश के बाद अब मैं अधिक शक्ति और सजीव महसूस करती हू।* ए. रानी बबई

बुलवर्कर प्रा.लि. १५ मैथ्यू रोड बम्बई ४०० ००४

आज ही यह कूपन भेज दीजिए.

बुलवर्कर प्रा. लि. मेहता महल, १५ मैथ्यू रोड, बबई-४०० ००४

कृपया मुझे **नया टमी ट्रिमर** का नीचे सही लगाया हुआ मॉडल अपने १४ दिन के **मुफ्त घर में ही आजमाइश ऑफर** के अंतर्गत, फौरन भेज दीजिए. अगर मै नतीजों से पूर्णतया संतुष्ट न हुआ, तो मै आजमाइशी अवधि के अंदर ही सारी सामग्री फौरन भुगतान के लिए वापस लौटा दूगा कोई सवाल-जवाब नही होगा!

अपनी पसंद का मॉडल चुनिये TT-612 HIN

☐ रेगुलर मॉडल १ स्प्रिंग के साथ कीमत रु 195/-
☐ सुपर मॉडल २ स्प्रिंगों के साथ कीमत रु 240/-

कृपया सही खाने में निशान ☑ लगाइये. GS-48

☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजिये रु ..... ड्राफ्ट/भा पो आ/ मनीऑर्डर न. ..... ता ..... द्वारा (बुलवर्कर प्रा लि को देय) भेज रहा हू

☐ वी पी पी द्वारा भेजिए मै डिलीवरी मिलने पर पोस्टमैन को रु ..... देने का वादा करता हू

नाम .....

पता .....

पिन ..... हस्ताक्षर .....

ABHA


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क्या? आपकी नाक बंद है और सिर भारी है?

रु. ७.५०

लीजिए, टू इन वन

## कोलोस

इन्हेलर + लिक्विड बाम

सभी केमिस्ट्स तथा जनरल स्टोर्स में उपलब्ध.

भारत में पहली बार

Marketed by:
**ARISE PHARMACEUTICALS**
10, Krishna Cottage Co-op. Hsg. Society,
Dattapada Cross Road, No. 2, Borivali (E), Bombay-400 066.
Tel. 6056182.

---

# कोमल त्वचाकी स्नेहल देखभाल

खेलकूदमें नटखट बालकोंको छोटे मोटे
घांव, खरौंच एक आमबात है.
इसका त्वरीत इलाज...
विश्वसनीय कैलास जीवन. मृदु और मुलायम.
इसे खा भी सकते है और लगाभी सकते है.
कैलास जीवन याने आयुर्वेदीय औषधियोंका
संतुलित मिलाफ.
कोमल त्वचाका रक्षण किजिए
कैलास जीवनको अपनाइए.

**बेशक...कैलास जीवनसे!**

मल्टिपर्पज आयुर्वेदिक क्रीम.

कैलास, पुणे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

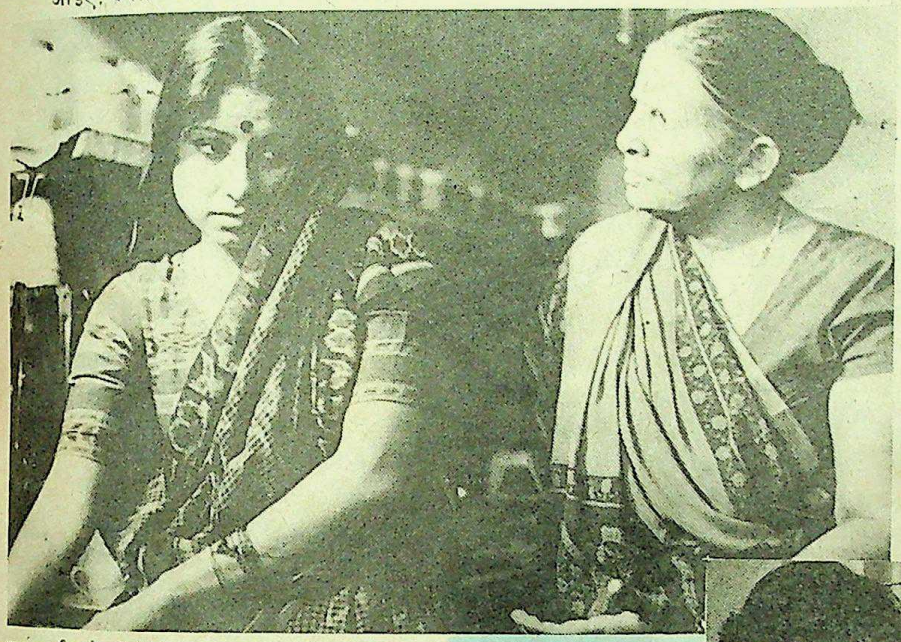
# 'शादीशुदा औरतें नौकरी क्यों करती हैं?

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**महिलाएं नौकरी विवशतावश करती हैं या शौकिया. इस विषय में विचार अलगअलग हो सकते हैं. देखिए, आप के विचार इन में से किसी के साथ मेल तो नहीं खाते.**

आप ने कभी सोचा है, 'शादीशुदा औरतें नौकरी क्यों करती हैं? सवाल काफी कठिन है. चलिए, जवाब ढूंढ़ने चलते हैं. यह एक सरकारी दफ्तर है. यहां सैकड़ों कर्मचारी कार्यरत हैं.

आइए, दफ्तर के अंदर चलें. यहां 30% कर्मचारी औरतें हैं—ज्यादातर शादीशुदा.



सामने कमला बैठी हैं. इन से पता करें कि यह नौकरी क्यों करती हैं. इन के पति भी इन्हीं की तरह एक दूसरे सरकारी दफ्तर में लिपिक हैं. इतनी महंगाई है कि सिर्फ पति की तनख्वाह से गुजारा करना मुश्किल है. दोनों के काम करने से काफी पैसा मिल जाता है. आराम से खर्च चल जाता है. दो बच्चे हैं. दोनों मिशनरी स्कूल में पढ़ते हैं. घर में टीवी है. किस्तों पर नगर विकास प्राधिकरण से एक फ्लैट भी ले लिया है इन्होंने. यह है पहले वर्ग की औरत. ऐसी पत्नियां पति का हाथ बंटाने के लिए काम करती हैं.

उस कुरसी पर रानी बैठी हैं. देखिए कितने सारे गहने पहन रखे हैं इन्होंने. इन की शादी वाकई काफी रईस घराने में हुई है. संयुक्त परिवार है. काफी जमीनजायदाद है. इन्हें अन्न व सब्जी खरीदने की जरूरत नहीं. अपने ही खेतों से आ जाते हैं. तो फिर यह नौकरी क्यों? इन का कहना है, "अरे यह राज की बात है, किसी से कहिएगा नहीं. नौकरी तो घर के झंझटों से बचने के लिए करती हूं. क्या मजे हैं नौकरी करने के. घर के काम से छुट्टी और सास की डांटफटकार से मुक्ति. दफ्तर में बस थोड़ा सा काम और कितना आराम. सवेरे दफ्तर आने की जल्दी रहती है. काम करने का समय ही नहीं रहता. और शाम को तो घर जा कर इतनी शानदार एक्टिंग करती हूं कि घर वाले समझते हैं कि दफ्तर की सारी जिम्मेदारी मैं ने ही संभाल रखी है." यह हैं दूसरे वर्ग की महिला. यह काम करती हैं घर के झंझटों से

*घर की चारदीवारी में सास द्वारा जलीकटी सुनने से बचाव का रास्ता है बाहर नौकरी करना.*

*आर्थिक मोरचे पर पति की मददगार साबित हों इस खातिर भी औरतें नौकरी करती हैं.*

बचने के लिए.

सामने के कक्ष पर एक नामपट्टी लगी हुई है—आइरीन जोसेफ. चलिए, इन से मिलते हैं. यह एक प्रथम श्रेणी की उच्च अधिकारी हैं. इन के पति भी इन्हीं की तरह प्रथम श्रेणी के अधिकारी हैं. फिलहाल उन की नियुक्ति एक हजार मील दूर एक दूसरे शहर में है. पतिपत्नी दोतीन महीने में ही एक बार मिल पाते हैं. वह भी सिर्फ दोतीन दिनों के लिए. यह किन मजबूरियों की वजह से इतनी परेशानियां झेल रही हैं? इन का कहना है कि मजबूरी का सवाल ही कहां उठता है. जमाना बदल गया है. पतिपत्नी दोनों बराबर हैं. आखिर इन के भी तो भविष्य का सवाल है. क्या पति के लिए अपने कैरियर की आहुति देना ठीक बात होगी? तो यह है तीसरा वर्ग. ये नारियां अपने कैरियर के लिए नौकरी करती हैं.

आइए काफी घूम लिए. शाम भी हो चली है. चलिए, क्लब चल कर खाना खा लें. अरे, वह देखिए, राजलक्ष्मी आ रही हैं. इन के पति एक विदेशी कंपनी के निदेशक हैं. बहुत अच्छी कमाई है. सालाना दो लाख रुपए से भी अधिक मिल जाते हैं. कंपनी ने शानदार बंगला, गाड़ी, नौकर सभी दे रखे हैं. यह एक स्कूल में अध्यापिका हैं. 600 रुपए माहवार के मिलते हैं जो क्रीम, पाउडर और आनेजाने में ही खर्च हो जाते हैं. बल्कि अपने पास से भी कुछ खर्च हो ही जाता है. तो इन से पूछते हैं कि यह नौकरी क्यों करती हैं. इन की शिकायत है कि पति बेहद व्यस्त रहते हैं. घर में इतने नौकर हैं कि कोई काम नहीं करना पड़ता. कुछ तो करना ही पड़ेगा. सो इन जैसी औरतें नौकरी करती हैं, समय गुजारने के लिए.

वह देखिए, उस कोने वाली मेज पर फातिमा खान शराब का जाम ले रही हैं. यह एक निजी कंपनी में उच्च अधिकारी हैं. जो सुंदर सा व्यक्ति उन का साथ दे रहा है वह माफ कीजिए, उन का पति नहीं, अफसर है. पति भी बड़े व्यवसायी हैं और वह भी एक पांच सितारा होटल में अपनी निजी सचिव के साथ 'डिनर' कर रहे हैं. पतिपत्नी दोनों को एकदूसरे के 'प्रोग्राम' के बारे में पूरी जानकारी है. शादी तो सिर्फ एक सामाजिक बंधन है. इन्हें नौकरी से प्रेमी और प्रेम दोनों ही मिल जाते हैं.

देख लिया न आप ने, नौकरी क्यों करती हैं शादीशुदा औरतें.

*-अनिला* ●

गृहशोभा (मार्च, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह तल्ख स्वर में कहती हैं "जो नारी स्वातंत्र्य की बातें करती हैं उन्हें मालूम नहीं कि नारी स्वातंत्र्य क्या है? बड़ेबड़े क्लबों, होटलों सेमिनारों में बैठ कर इस स्वतंत्रता की बात करना अलग है तथा उसे वास्तविक धरातल पर देखना और उस से निबटना उतना ही मुश्किल. ऐसी बातें करने वाले लोग विदेशी संस्कृति से प्रभावित हैं. सेक्स स्वच्छंदता और यौन समानता आदि के भौंडे नारों से मैं असहमत हूं.

"आप को हाल की एक दिलचस्प घटना बताऊं. अभी एक सरकारी समारोह में मैं आमंत्रित थी जिस में संभ्रांत वर्ग के लोग भी मौजूद थे मैं ने अपना भाषण शुरू किया. "भगनियों और बंधुओं!" इतना कहते ही संभ्रांत वर्ग की महिलाओं के माथे पर बल पड़ गए, मानो मेरा बहन कहना उन्हें बुरा लगा हो, मैं ने उन्हें लेडीज या मिसेज क्यों नहीं कहा? ऐसी मानसिकता वाले लोग क्या करेंगे? मैं नारी समानता की इस मानी से पक्षधर हूं कि उन्हें शिक्षा, रोजगार के समान अवसर मिलें. सामाजिक परंपराओं में उन्हें बराबरी का दर्जा मिले. वे अपने अधिकारों के प्रति सजग हों. आधुनिक बनें, पर अपनी संस्कृति को न भूलें. यह अपने देश के परिवेश में सही भी है."

"महोदया! एक निजी सवाल. आप ने अभी तक शादी नहीं की. इस की कोई खास वजह?"

"देखिए, इस वक्त शादी की बात बेमानी है. जिस उद्देश्य अथवा कार्य के प्रति मैं समर्पित हूं वह शादी से कहीं ज्यादा जरूरी है. बच्चे पैदा करने तथा मां बनने की अपनी एक अनुभूति है, पर मैं अपने को इस से अलग किए हूं फिर, अपनी बहन के बच्चों को मैं अपने बच्चों जैसा ही समझती हूं." कहती हुई वह इस विषय को टाल देती हैं.

मैं उन्हें कोचते हुए पुनः पूछता हूं.

"क्या आप के मातापिता इस बारे में कुछ जोर नहीं देते?"

"मांबाप तो हैं ही नहीं. जब वे जिंदा थे तभी मैं उन से अलग रहने लगी थी. पिताजी की सन 80 में मृत्यु हो गई. फिर मां भी बीमार रहने लगीं. उसे लकवा मार गया तथा हस्पताल में जाती तो वह रोती और कहती, मेरे सामने ही शादी कर ले. मेरे बाद पता नहीं क्या हो?" एक बार मैं ने उसे अपने उद्देश्य के बारे में बताया कि मैं किस तरह वेश्याओं व अनाथ बच्चों को उन का हक दिलाने के लिए लड़ रही हूं. क्या वह चाहेंगी कि मैं इस काम को छोड़ दूं? आप यकीन करें. मेरी मां के चेहरे के आंसू सूख गए. उस के चेहरे पर एक गौरवपूर्ण मुसकान आ गई और वह बड़े सहज ढंग से बोलीं, "बेटी, मुझे लगता है कि तुम अपनी जगह सही हो. तुम ने अपना जीवन समाज को दे दिया है. मुझे खुशी है और तुम मेरे पास भी मत आया करो, इस से तुम्हारा कीमती वक्त खराब होता है. यह सुन कर मेरी आंखों में भी आंसू आ गए. तब मैं ने कहा, "मां, मैं तुम्हारी बेटी हूं और कभी ऐसा कुछ नहीं करूंगी जिस से तुम्हें शर्मिंदगी उठानी पड़े."

"यह मेरा दुर्भाग्य ही था कि जब मेरी मां की मृत्यु हुई, मैं उस के पास नहीं थी. मैं तब अपनी याचिका के सिलसिले में दिल्ली में थी. इस तरह के हादसों ने मुझे अपने मिशन के प्रति पूर्ण समर्पण की भावना को और पक्का कर दिया." शीला भावुक हो जाती हैं.

मैं विषय का रुख बदलते हुए उन से पूछता हूं, "क्या आप की कोई राजनीतिक आकांक्षा है? किसी खास किस्म की राजनीतिक विचारधारा? किसी राजनीतिज्ञ या नेता से भी प्रभावित हैं क्या आप?"

"नहीं, नहीं," वह जोर देती हुई कहती हैं "मैं इन सब से बहुत दूर हूं. या यों कहिए कि मुझे राजनीतिक समझ नहीं है. मैं इतनी पढ़ीलिखी नहीं हूं कि राजनीति की बारीकियों को समझूं. राजनीतिबाज लोग किस तरह के होते हैं, यह आप अच्छी तरह जानते हैं. न बाबा न. मैं इन से दूर ही रहना चाहती हूं. या यों कहिए कि मैं इस के काबिल नहीं हूं. यद्यपि कभीकभी इन से संपर्क भी काम कर जाते हैं. इस का फायदा तो मैं कभीकभी उठाती हूं, क्योंकि सरकारी अधिकारी व प्रभावी नेता आते रहते हैं." वह हंसती हुई कहती हैं.

फिर गंभीर स्वर में कहती हैं "मेरा कोई आदर्श नेता नहीं है. कारण मैं ने पहले ही स्पष्ट कर दिया है. यह मेरी लाइन नहीं है."

"अच्छा आप अपनी लाइन यानी समाज सेवा, कानूनी पचड़े आदि के परिणामों से संतुष्ट हैं? कोई उपलब्धि? कभी आप को निराशा नहीं हुई."

"नहीं, ऐसा तो मैं नहीं कहूंगी. इन मुकदमों, याचिकाओं, लेखों आदि का कुछ तो प्रभाव हुआ है. इस के परिणामस्वरूप उड़ीसा में अनाथ बच्चों की अभिरक्षा हेतु चार संस्थाएं खुली हैं. मध्य प्रदेश और आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय ने यह आदेश जारी कर दिया है कि किसी बच्चे को जेल न भेजा जाए वरन् अभिरक्षा गृह व सुधारगृहों में भेजा जाए. कुछ और प्रदेशों में भी शुरुआत हुई है." शीला आत्मसंतुष्टि के स्वर में कहती हैं.

अंततः मैं उन से पूछता हूं, "आप की भविष्य की क्या योजनाएं हैं? मेरा तात्पर्य आप की इस मुहिम से है जिसे आप पिछले दस वर्षों से जारी रखे हुए हैं?"

"भई मैं इतनी बड़ी तो नहीं हूं कि लंबीचौड़ी योजनाएं बनाऊं. बस, अपने इसी काम में लगी हूं. इस से जितने लोगों का भला होता है, मेरी साधना उतनी ही सफल है. यों आज के इस दौर में खर्चे को देखते हुए मुझे नहीं लगता कि मैं जनहित के कुछ और मुकदमे लड़ पाऊंगी. बहरहाल मैं ने जो किया है उस से मैं संतुष्ट हूं.

"मैं इज्जत से जीना चाहती हूं. सिर उठा कर, झुका कर नहीं. अभी तक ऐसे ही जिया है. आगे भी ऐसी ही आशा है." कहती हुई वह बात खत्म करती हैं.

आजकल के दौर में हमें कई शीला बारसे की जरूरत है जो राज्य के सभी स्तंभों, विधायिका, न्यायपालिका और कार्यपालिका को उस की सीमा का भान कराती रहें, तथा इन के सहयोग से असहायों के अधिकारों की सुरक्षा द्वारा उन के दुखदर्द कम कर सकें.

*—सतीशचंद्र धींगड़ा*●

## ऐकला चलो रे

रवींद्र नाथ ठाकुर ने कहा था-

यदि तोर डाक शुने केउ ना आशे
तबे ऐकला चलो रे...
यदि केउ कथा न कय
ओ रे ओ रे ओ अभागा केउ कथा न कय
यदि शबाय थेके मूक फेराए
शबाय करे भय
तबे परान खुले
ओ तुइ मूक फूटे तोर मनेर कथा
ऐकला बले रे.

यदि तुम्हारी पुकार सुन कर कोई आगे नहीं आता तो अकेले चलो.

यदि कोई बात न करे, मुंह फिरा ले, तुम से डरने लगे तब उन्मुक्त प्राणों से मुंह खोल कर अपने मन की बात अकेले ही बोलो.

लगता है मानो शीला बारसे को उपरोक्त पंक्तियों से ही प्रेरणा मिली है.

## जनहित के मामले

संविधान के मौलिक अधिकारों वाले अध्याय में ऐसी व्यवस्था दी गई है कि इन्हें लागू करवाने के लिए अथवा इन के हनन की दशा में कोई भी व्यक्ति उच्चतम न्यायालय के द्वार खटखटा सके. यह व्यवस्था है अनुच्छेद 32. इस में प्रयुक्त भाषा 'कोई भी व्यक्ति' की व्याख्या उच्चतम न्यायालय ने पीड़ितों के पक्ष में की, जिस के चलते जनहित के मामले (पब्लिक इंटरेस्ट लिटिगेशन) आज आम बोलचाल के शब्द हो गए हैं.

चूंकि पीड़ित व्यक्ति आम तौर पर असहाय व निरक्षर होता है, अतः समाज सेवा के भाव से प्रेरित 'कोई भी व्यक्ति' उन का मामला उठा सकता है.

पर कोई भी व्यक्ति दुखियों का मामला उठा कर उसे वापस भी ले सकता है ऐसी कहीं कोई संवैधानिक व्यवस्था नहीं है.

तभी उच्चतम न्यायालय ने मामले को वापस लेने की शीला बारसे की प्रार्थना ठुकरा दी. यह भी ज्ञातव्य है कि देश की संवैधानिक व्यवस्था में विधायिका के कार्य पर टिप्पणी करने का अधिकार न्यायपालिका को ही है, ज़िस के अंतर्गत वह विधायिका द्वारा बनाए गए कानून को संविधान विरोधी पाए जाने पर रद्द भी कर देती है.

अतः उच्चतम न्यायालय की टिप्पणी ही देश का कानून है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मोटापा और स्वास्थ्य

एक जमाना था कि मोटा होना अच्छे स्वास्थ्य की निशानी समझी जाती थी. छरहरे बदन वालों को रोगी मानते थे. और तो और मोटी लड़कियों को 'खातेपीते घर की' कह कर नजरअंदाज कर दिया जाता था. परंतु उस समय शारीरिक श्रम का काफी महत्त्व था. मनुष्य को आलसी बनाने के लिए मशीनें भी नहीं थीं.

इस के विपरीत आजकल कोई जरा भी भरे बदन का हो तो उस पर 'मोटे' या 'मोटी' की चिप्पी लगा दी जाती है. दुबली पतली युवतियां भी वजन घटाने के चक्कर में तरहतरह के पापड़ बेल रही हैं.

मोटापा स्वयं में एक विकृति है. यह कई तरह के रोगों को निमंत्रण देता है. जिस प्रकार तैरते हुए हिमखंड का केवल बहुत थोड़ा भाग पानी के ऊपर दिखाई देता है और अधिकांश छिपा रहता है. उसी प्रकार सतही तौर पर देखने से मोटापा एक मामूली लक्षण है. किंतु इस के परिणाम काफी कष्टदायक व भयानक हो सकते हैं.

यदि वजन की तालिका में दिए गए माप के अनुसार 10% से अधिक वजन हो तो परिभाषा से वह व्यक्ति मोटा है. उचित तो यही होगा कि 35 वर्ष की आयु के बाद मनुष्य दिए गए वजन से भी थोड़ा हलका रहे. मोटापा एक ऐसी स्थिति है जो कब वज्र बन कर व्यक्ति पर टूट पड़ेगा, कहा नहीं जा सकता.

मोटापे का मुख्य कारण है आवश्यकता से अधिक भोजन करना और शारीरिक श्रम कम करना. प्रत्येक व्यक्ति को जीवित रहने व दैनिक कार्यों को करने के लिए ऊर्जा या कैलोरी की जरूरत होती है. यह हमें भोजन से प्राप्त होती है.

प्रत्येक व्यक्ति में कैलोरी की आवश्यकता अलगअलग होती है. यह शरीर के अनुपात, शारीरिक श्रम, बचपन व गर्भावस्था में शरीर की वृद्धि, स्तनपान व अन्य कई कारणों पर निर्भर करती है.

यदि व्यक्ति 24 घंटे सोता रहे तो शरीर को जीवित रखने के लिए एक वयस्क को लगभग 1,500 से 1,600 कैलोरी की आवश्यकता होती है. जाग्रत अवस्था व साधारण कामकाज करने के लिए इस में लगभग 700-800 कैलोरी और जोड़ सकते हैं. अधिक शारीरिक श्रम तथा गर्भावस्था के लिए 1,000 या अधिक कैलोरी की वृद्धि आवश्यक है.

मोटे तौर से श्रम के अनुसार व्यक्ति को 2,000 से 4,000 कैलोरी की आवश्यकता होती है. भोजन में 1 ग्राम प्रोटीन (दूध, अंडा, मांस, सोयाबीन, दालें) लेने से 4 कैलोरी, 1 ग्राम कार्बोज (अनाज, आलू, फल) से 4 कैलोरी व 1 ग्राम चिकनाई (घी, तेल, मक्खन) से 9 कैलोरी ऊर्जा मिलती है. विटामिन स्वयं ऊर्जा नहीं देते, किंतु शरीर की रासायनिक क्रियाओं में सहायता देते हैं.

जहां विज्ञान के विकास ने मनुष्य को एक तरफ सुखी बनाया है, वहीं दूसरी तरफ उसे निष्क्रिय व आलसी भी. दैनिक जीवन में थोड़ी दूरी के लिए भी गाड़ी या लिफ्ट का प्रयोग करने, घर के कामकाज के लिए मशीनों या नौकरों पर निर्भर रहने, व्यायाम अथवा खेलकूद में रुचि न लेने या कम लेने के कारण भी कैलोरी की आवश्यकता बहुत कम हो गई है.

दूसरी तरफ भोजन की मात्रा बढ़ गई है. तरहतरह के सुस्वादु व्यंजन उपलब्ध हैं. दावतों का बोलबाला है. मद्य का प्रचलन अधिक हो गया है. गरिष्ठ, चिकने व मीठे पदार्थों का सेवन बढ़ गया है. लोग दिन में कई बार आहार लेने लगे हैं. इन कारणों से कैलोरी की मात्रा बहुत बढ़ गई है. इसलिए मोटापा होना स्वाभाविक है. आनुवंशिक व ग्रंथियों की विकृति के कारण भी मोटापा हो सकता है. किंतु इन कारणों का शिकार होने वाले व्यक्तियों की संख्या बहुत कम है.

संक्षेप में शरीर के हर अवयव को अतिरिक्त वजन के लिए अधिक श्रम करना पड़ता है. कोई रोग न भी हो तो शारीरिक क्षमता बहुत घट जाती है. कल्पना कीजिए कि किसी भी व्यक्ति से कहा जाए कि वह 15-20 किलो वजन गले में डाल कर घूमता रहे तो उस

*मोटापा बढ़ने की एक आम वजह कम शारीरिक श्रम करना है.*

**मोटापा उपहास का विषय बनने के साथसाथ कई गंभीर रोगों का जन्मदाता भी है. संतुलित खानपान और पर्याप्त शारीरिक श्रम से इस त्रासद स्थिति को कैसे टाला जाए?**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की क्या हालत होगी. शरीर के आकार व सुंदरता पर मोटापे का बहुत असर पड़ता है. सारे गुण इस एक अवगुण के कारण ढक जाते हैं.

मोटे व्यक्ति अकसर उपहास का पात्र बनते हैं तथा हीन भावना से ग्रस्त रहते हैं. नौकरी, विवाह आदि के लिए साक्षात्कार के समय उन्हें बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है. प्रौढ़ व्यक्तियों में मोटापे के कारण ही मधुमेह (डायबिटीज) हो जाता है. मोटापे के कारण खून की नलियों में कोलेस्टेरोल जमा हो जाता है तथा रक्त प्रवाह कम हो जाता है, जबकि वजन बढ़ने से अधिक रक्त संचार की आवश्यकता होती है.

परिणामस्वरूप मोटे व्यक्ति को उच्च रक्तचाप, हृदय रोग व हाथपैरों में दर्द रहने की शिकायत हो जाती है. पित्ताशय में पथरी तथा जिगर व हृदय में चरबी जमा हो जाती है जो उन के कार्य में बाधा पहुंचाती है. मोटापे का शरीर के जोड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है. उन में दर्द व सूजन आ जाती है और असमय ही जोड़ों का दर्द (आर्थराइटिस) रहने लगता है. मरीज चलनेफिरने से लाचार हो जाता है. इस से मोटापा और अधिक बढ़ जाता है.

इस प्रकार एक हानिकारक चक्र प्रारंभ हो जाता है जिस का तोड़ना काफी मुशकिल होता है. आप अनुमान लगा सकते हैं कि यदि रिकशे पर टेंपो के लायक या टेंपो पर ट्रक के लायक वजन लाद दें तो उस के पहियों का क्या हाल होगा?

मोटापे का इलाज करने से पहले यह जानना जरूरी है कि यह ग्रंथियों के रोग अथवा शरीर में पानी की अधिकता के कारण तो नहीं है. मुख्यतः थाइरायड, पिट्यूटरी, सुप्रारीनल तथा डिंब ग्रंथियों के रोग से मोटापा हो सकता है.

शरीर में पानी की अधिकता व रुकावट हृदय व गुरदे के रोगों में खून की कमी तथा कुछ अन्य कारणों से हो जाती है. इस के अलावा व्यक्ति को भोजन में कितनी कैलोरी लेनी चाहिए तथा उसे कितना और किस प्रकार का शारीरिक श्रम करना चाहिए, इन बातों को जानने के लिए उचित है कि किसी अनुभवी चिकित्सक का परामर्श लिया जाए.

मोटापा कम करने के लिए उन आदतों को हमेशा के लिए छोड़ना पड़ता है जिन के कारण यह होता है. इस के लिए एक लंबे समय तक अनुशासित जीवन बिताना आवश्यक है ताकि वजन दोबारा न बढ़ने पाए. एक बार भूखे रह कर वजन घटाने के बजाए उचित यह है कि धीरेधीरे सीमित व विशिष्ट प्रकार के भोजन व व्यायाम के द्वारा इसे कम किया जाए. भोजन की मात्रा बढ़ाने व पेट की तृप्ति के लिए कैलोरी रहित पदार्थ प्रचुर मात्रा में दे सकते हैं, जैसे—हरी सब्जियां, साग, सलाद आदि.

पतले होने के लिए जितने भी भोजन (स्लिमिंग फूड) हैं, वे इसी सिद्धांत पर

*फ्रिज साफ करने जैसे कार्य भी एक तरह से व्यायाम जैसे ही हैं.*

आधारित हैं कि उन में कैलोरी कम हो तथा मात्रा ऐसी लगे कि भोजन से तुष्टि हो सके. 1,000 कैलोरी के लिए प्रोटीन लगभग 60 ग्राम (240 कैलोरी), कार्बोज लगभग 100 ग्राम (400 कैलोरी) व चिकनाई लगभग 40 ग्राम (360 कैलोरी) होनी चाहिए. प्रोटीन वाले पदार्थ बहुत महंगे हैं. इन की इस से अधिक आवश्यकता भी नहीं है. खाने को पकाने व भोज्य बनाने के लिए चिकनाई चाहिए. किंतु यदि बिलकुल उबला भोजन ले सकें तो चिकनाई के बराबर (360 कैलोरी) अतिरिक्त भोजन लिया जा सकता है.

हमारे भोजन का मुख्य अंश कार्बोज से आता है. मोटापे का कारण अकसर कार्बोज अथवा चिकनाई वाली चीजें ही होती हैं. इसलिए उचित यह है कि कार्बोज वाली चीजें भी सीमित मात्रा में दी जाएं. फलस्वरूप भोजन में घी, तेल, मक्खन, चीनी, आलू आदि कम होने चाहिए.

भोजन के बीच में अन्य पदार्थों जैसे बिस्कुट, मेवा, मीठा, नमकीन, चाय, काफी, पेय जल आदि का सेवन बिलकुल वर्जित है. कई बार मुख्य भोजन अधिक न होने पर भी मोटापा इन्हीं पदार्थों के कारण हो जाता है. इन के नियंत्रण से वजन में काफी कमी की जा सकती है. वजन घटाने में शारीरिक श्रम का भी महत्त्व है. घूमने, दौड़ने, तरहतरह के व्यायाम करने, घर के कामकाज स्वयं करने से चरबी का नाश होता है व शरीर में चुस्ती रहती है.

दीर्घायु के लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपने नियत वजन के अंदर ही रहे और उसे कोई रोग न हो. यह एक विडंबना ही है कि इनसान दिनभर कई तरह के भोजन करता रहता है. परंतु शारीरिक श्रम बिलकुल नहीं करता. मोटापा होने पर हजारों रुपए खर्च कर के वजन घटाने वाले केंद्रों की ओर भागता है किंतु मूलभूत कारणों को दूर करने का कोई उपाय नहीं करता.

*—शिवप्रसाद अग्रवाल*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ठंडा... और ठंडा:

## अनन्य क्षमता का परिणाम.

**सब तरह से नया मज़बूत कम्प्रेसर और पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन.**

नये गोदरेज 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर की ठंडा करने की क्षमता सचमुच बेमिसाल है.

आधुनिक तकनीक से बना और सब तरह से नया मज़बूत कम्प्रेसर.

साथ ही अंतर्राष्ट्रीय दरजे का पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन. दोनों मिलकर अधिक तेज़ी से ठंडा करते हैं, और बिजली भी बचाते हैं.

बेहतरीन गोदरेज डिज़ाइन के फलस्वरूप दरवाज़े के पैनल और सब्ज़ी ट्रे में अब इतनी जगह, जितनी पहले कभी नहीं मिली. और मनपसंद चुनाव के लिए केवल गोदरेज में ही आपको मिलते हैं सबसे ज़्यादा रंग : इलेक्ट्रिक रेड, सनशाइन यलो, स्प्रिंग ग्रीन, डेज़र्ट सैंड तथा कूल ब्लू. और क्लासिक व्हाइट तो है ही.

Godrej® 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर

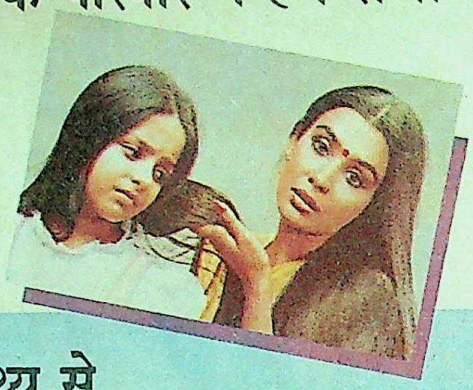
सचमुच बेजोड़

HTA-2090 R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "काश, मैं पहले जान पाती कि परिवार में हम सभी के बालों को साबुन नुकसान पहुँचा रहा है!"



# "लेकिन अब, उनके बाल स्वास्थ्य से चमकते नज़र आते हैं."
# "और मेरा हृदय गर्व से फूला नहीं समाता."

**साबुन वास्तव में आपके बालों को नुकसान पहुँचा सकते हैं**

ज़रा गौर कीजिए! बालों की देखभाल का सबसे बढ़िया तरीका जो मैं जानती थी, वो था, उन्हें साबुन से धोना और तेल डालना. वो तो मेरी पड़ोसन मीना ने मेरी आँखें खोलीं... उसने बताया कि साबुन तो वास्तव में बालों को नुकसान पहुँचाते हैं. साबुन बालों के कुदरती तेल को धो डालते हैं, जिससे वे खुश्क, छूने में रूखे और बेरौनक-बेजान नज़र आते हैं।

**नया क्लिनिक प्लस प्रोटीन युक्त शैम्पू**

मीना ने मुझे नया क्लिनिक शैम्पू आज़माने की राय दी. इसमें प्रोटीन है, जो किसी साबुन में नहीं. इसलिए सचमुच यह आपके बालों के लिए स्वास्थ्यप्रद है. देखिए न, उसके परिवारवालों के बाल कितने साफ़ और स्वास्थ्य से दमकते नज़र आते हैं!

**स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बाल**

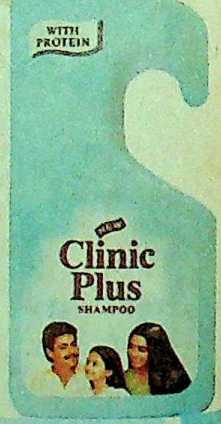
आश्चर्य की बात है! नया क्लिनिक प्लस इतना गुणकारी और गाढ़ा है कि इससे बाल पूरी तरह साफ़ हो जाते हैं. इतना ही नहीं, इसका विशेष फ़ार्मूला बालों को उनके सिरों तक पूरी मज़बूती देने में सक्षम है, जिससे न बालों को नुकसान पहुँचता है और न वे आसानी से टूटते हैं.

बाल मज़बूती से बढ़ते हैं. देखने और छूने में भी ज़्यादा स्वस्थ लगते हैं. उनमें सचमुच स्वास्थ्य की एक विशेष चमक-दमक आ जाती है.

इसके अलावा नया क्लिनिक प्लस इतना सौम्य है कि मैं उसे चाहे जितनी बार इस्तेमाल कर सकती हूँ, यहाँ तक कि बच्चों के बालों के लिए भी.

अपने परिवार को नये क्लिनिक प्लस शैम्पू की विशेष देखभाल अवश्य दीजिए.

और फिर देखिए उनके बाल स्वास्थ्य से कैसे दमकते नज़र आते हैं।




## नया क्लिनिक प्लस

स्वास्थ्य से दमकते साफ़ बालों के लिए

प्रोटीनयुक्त शैम्पू

HTA-2224

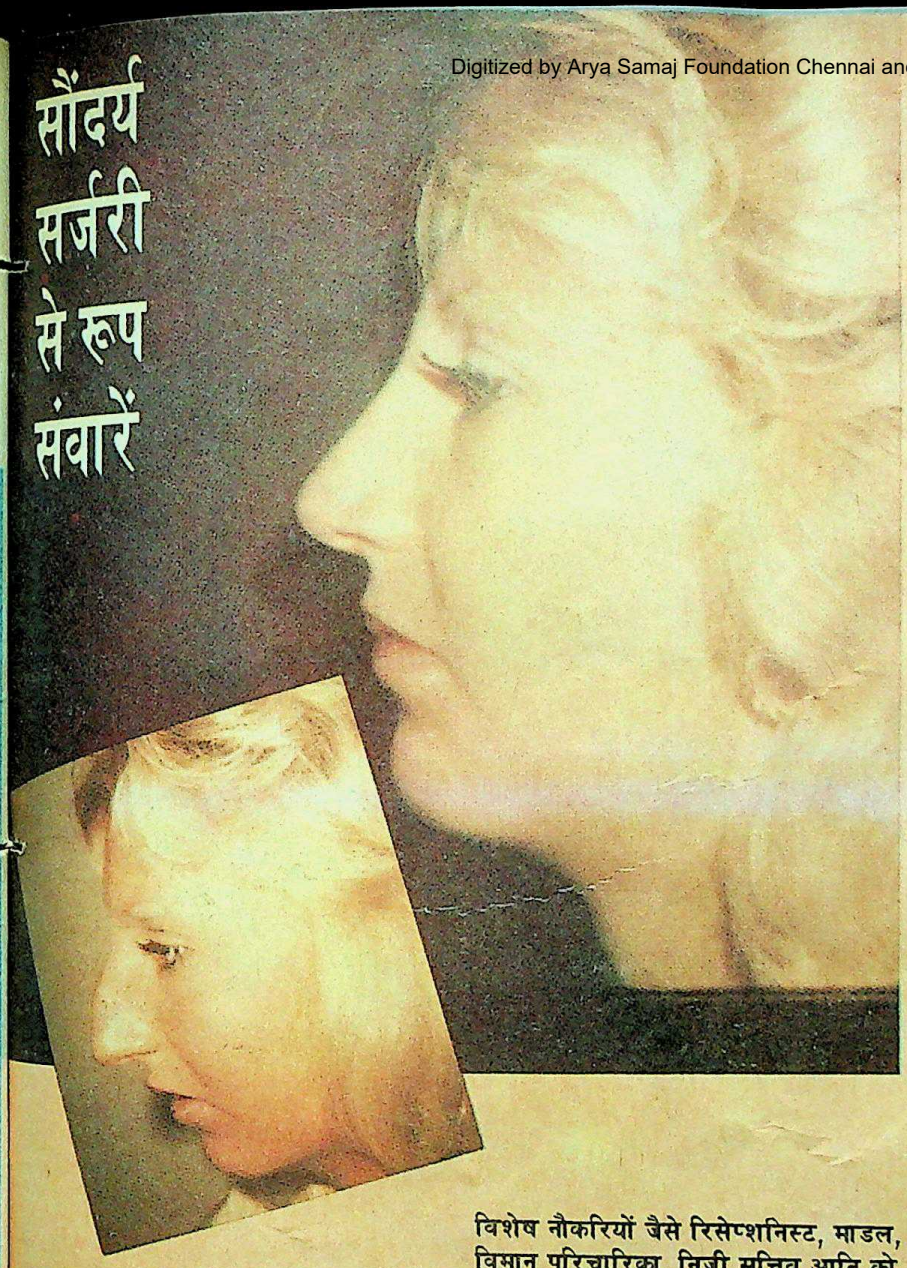
हिन्दुस्तान लीवर लिमिटेड का एक उत्कृष्ट उत्पादन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौंदर्य सर्जरी से रूप संवारें

**उम्र को कितना ही छिपाने का प्रयास किया जाए, वह छिपती नहीं है, पर अब भारत में भी ऐसी चिकित्सा प्रणाली लोकप्रिय हो रही है जो काफी समय तक युवतियों को युवा दिखा सकती है. सौंदर्य सर्जरी आम से आम होती यह कार्य प्रणाली कैसे संवारती है रूप, सौंदर्य?**



नारी प्रारंभ से ही सौंदर्य के प्रति सचेत रहती आई है. परंतु यदि कोई जन्मजात दोष हो, चेहरा बेडौल हो या दुर्घटनावश क्षतविक्षत हो जाए तो यह कुरूपता न केवल स्त्री के सौंदर्य को फीका करती है बल्कि इस से स्त्री का आत्मविश्वास भी कम हो जाता है. ऐसे में वह प्रत्येक व्यक्ति की तरस खाती निगाहों का सामना नहीं कर पाती.

परंतु निराश न हों. चेहरे की विकृतियों को संवार कर नया रूप देती है–कास्मेटिक सर्जरी. यह विधि प्लास्टिक सर्जरी का ही एक भाग है. परंतु सौंदर्य के लिए अपनाई जाने के कारण 'कास्मेटिक सर्जरी' या 'सौंदर्य सर्जरी' कहलाती है. पश्चिमी देशों में यह विधि आम प्रचलित है. वहां सौंदर्य संबंधी समस्याओं को दूर करने के लिए सैकड़ों आपरेशन प्रतिदिन किए जाते हैं.

यदि चेहरे की विकृति के कारण कुछ विशेष नौकरियों जैसे रिसेप्शनिस्ट, माडल, विमान परिचारिका, निजी सचिव आदि को पाने में बाधा उत्पन्न हो रही हो या विवाह होने में समस्या आ रही हो तो सौंदर्य सर्जरी इसे ठीक करने का उत्तम उपाय है. भारत में कुछ लोग सौंदर्य सर्जरी के विरुद्ध हैं क्योंकि वे प्रकृति प्रदत्त शारीरिक रचना को बदलना नहीं चाहते.

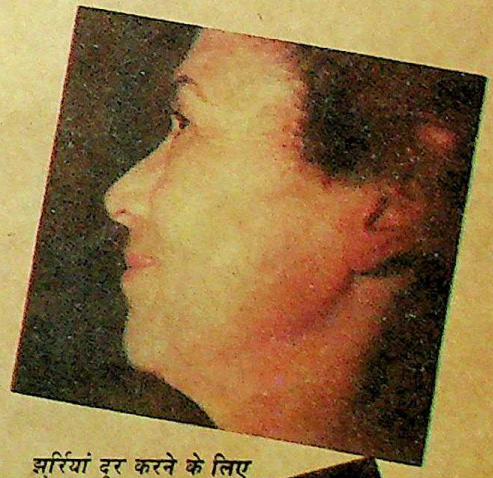
फिर भी भारत में इस की लोकप्रियता बढ़ती जा रही है. विशेषतः धनाढ्य परिवार इस विधि का पूरा लाभ उठा रहे हैं. प्रत्येक बड़े नगर के प्राइवेट क्लीनिक में इस इलाज का समुचित प्रबंध है. यह विधि खर्चीली अवश्य है परंतु सरकारी हस्पतालों में यह इलाज मुफ्त किया जाता है.

## कास्मेटिक सर्जरी क्या है?

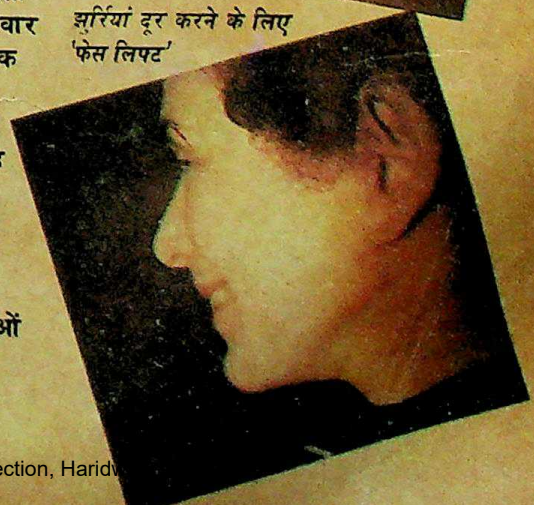
शरीर के किसी भी विकृत अंग को सुधार कर उसे आकर्षित रूप देने व तंतुओं को सुव्यवस्थित करने की शल्यक्रिया का नाम कास्मेटिक सर्जरी है. अंगरेजी का 'कास्मेटिक' शब्द यूनानी शब्द 'कासमास' से बना है जिस का अर्थ है व्यवस्था. कास्मेटिक का प्रयोग व्यक्तित्व को निखारने के लिए किया जाता है. टेढ़ी नाक व ठुड्डी, कटे होंठ व जलने के कारण विकृत त्वचा. झुर्रियां व चेचक के दाग आदि को ठीक करने के कार्य 'सौंदर्य सर्जरी' के अंतर्गत आते हैं, साथ ही कमर से फालतू चर्बी को हटाना व स्तनों की सुडौल बनाना,बांहों का मोटापा कम करना आदि भी सौंदर्य सर्जरी में ही सम्मिलत हैं.

खूबसूरत बनाने की इस शल्य क्रिया को अनेक भागों में विभाजित किया जाता है.

कान की त्वचा एवं विकृति का सुधार 'आंटोप्लास्टी' आपरेशन द्वारा किया जाता है. कान का अधिक बड़ा या छोटा होना, कटा होना, कान के छिद्र बड़े हो जाना, कान लटकना आदि दोष इस विधि द्वारा दूर किए जाते हैं. यों तो यह आपरेशन 6-7 वर्ष की



*झुर्रियां दूर करने के लिए 'फेस लिफ्ट'*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridw

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आयु में ही करवा लेना चाहिए परंतु इस के बाद भी त्वचा की जांच पड़ताल कर यह आपरेशन किया जा सकता है. इस विधि में कान के कार्टिलेज की शल्य क्रिया होती है, इस क्रिया हेतु हस्पताल में 3-4 दिन का समय लग जाता है.

नाक यदि आवश्यकता से अधिक बड़ी, लंबी, चपटी या बीच से उभरी या बैठी हुई हो तो उसे सुडौल रूप प्रदान किया जा सकता है. इस विधि को 'किनोप्लास्टी' कहते हैं. इस में नाक के आंतरिक भाग को छील कर सही आकार दिया जाता है या नाक का कोई हिस्सा बैठ हुआ होने पर शरीर के अन्य हिस्से से मांस का टुकड़ा ले कर यहां जोड़ा जाता है. नाक के बढ़े हुए हिस्से को शल्य क्रिया द्वारा निकाल दिया जाता है नाक की जिस त्वचा को ठीक किया गया हो, वहां इसी के ढांचे के अनुरूप पलास्टर लगाया जाता है जिसे 8-10 दिन बाद हटाया जाता है. परंतु नाक की पूर्ण वांछित आकृति उभरने में 6 महीने तक का समय लग जाता है.

'मेंटोप्लास्टी' द्वारा ठोढ़ी की सुंदरता निखारी जाती है. ठोढ़ी छोटी हो, आगे की ओर निकली हो या दोहरी ठोढ़ी की समस्या हो तो इस विधि द्वारा ठोढ़ी को सही आकार दिया जाता है. आपरेशन के बाद ठोढ़ी पर थोड़ी सूजन अवश्य आ जाती है परंतु एक दो दिन में अवस्था सामान्य होने लगती है.

यदि होंठ मोटे, लटके हुए, अत्यधिक पतले हों या जन्मजात व दुर्घटना में होंठ कट गए हों या चोट का निशान रह गया हो तो इसे 'चीलियोप्लास्टी' विधि द्वारा ठीक कर दिया जाता है.

सुंदर दांतों की पंक्ति नारी के व्यक्तित्व में चार चांद लगाती है परंतु यदि जबड़े ऊंचे उठे हुए या बाहर की ओर हों तो चेहरे को कुरूप बना देते हैं. सौंदर्य सर्जरी में दांतों की पंक्ति का सुधार किया जाता है.

इसी प्रकार यदि गाल व ललाट पर कोई चोट, जले का निशान या चेहरे में कहीं कोई गड्ढा हो तो उसे भर दिया जाता है. इस भराव के लिए शारीरिक त्वचा के अतिरिक्त 'सिलास्टिक मैटेरियल' भी काम में लाया जाता है.

चेहरे पर यदि चेचक के दाग हों तो इस सर्जरी द्वारा गहरे दागों को हलका एवं हलके दागों को मिटाया जा सकता है. इस विधि को 'केमोब्रेशन' कहते हैं. यदि दाग अधिक गहरे हों तो यह आपरेशन पुनः करवाना पड़ता है. त्वचा का स्वाभाविक रूप प्राप्त करने में भी महीनों का समय लग जाता है. यह आपरेशन योग्य सर्जन से पूरी जांच के पश्चात ही करवाना चाहिए.

उम्र के साथसाथ चेहरे की त्वचा ढीली पड़ने लगती है व धीरेधीरे झुर्रियों का रूप ले लेती है. चेहरे व गले पर पड़ी ये झुर्रियां स्त्री की खूबसूरती में बाधा है. अतः झुर्रियों को दूर करने हेतु कास्मेटिक सर्जरी में 'फेस लिफ्ट' का सहारा लिया जा सकता है. वस्तुतः झुर्रियां एक प्रकार की अतिरिक्त त्वचा है जिसे इस विधि द्वारा हटाया जाता है. इस में एक कान से ले कर दूसरे कान तक गोलाई में व सिर के बालों की पंक्ति के पास तक जाते हुए त्वचा को कस कर यानी खींच कर जमा दिया जाता है व टांके लगा दिए जाते हैं. टांके बालों में छिपे हुए होने के कारण दिखाई नहीं देते. इस शल्य क्रिया के बाद त्वचा पर घाव हो जाते हैं जिन्हें बड़ी बारीकी से साफ कर दिया जाता है व इन निशानों को कोई भांप नहीं पाता.

फेस लिफ्ट से स्त्रियां अपनी उम्र से 10 वर्ष कम दिखाई देने लगती हैं. यूरोपीय देशों में लगभग सभी प्रौढ़ स्त्रियां इस विधि का लाभ उठाती हैं व स्वस्थ एवं आकर्षक दिखाई देती हैं. यह सर्जरी अब भारत की धनाढ्य परिवारों की महिलाओं में भी लोकप्रिय होती जा रही है. परंतु यह इलाज स्थायी नहीं है. कुछ वर्षों बाद चेहरे पर पुनः त्वचा एकत्र होने लगती है जिस से झुर्रियां फिर दिखाई देने लगती हैं अतः कुछ वर्षों बाद पुनः सौंदर्य सर्जरी करवानी पड़ती है.

आप जान कर चकित होंगे कि हंसते हुए गाल पर गड्ढा पड़ना, जो प्रकृति प्रदत्त माना जाता है सौंदर्य सर्जरी द्वारा संभव है. जिन्हें प्रकृति द्वारा यह वरदान प्राप्त न हो परंतु इच्छुक हों, तो लगभग 10 मिनट के आपरेशन द्वारा यह 'डिंपल चीक' उन के चेहरे पर उभर आएगा व देखने में भी प्राकृतिक लगेगा. भारत में इस की सुविधा उपलब्ध है.

स्त्रियों के लिए कास्मेटिक सर्जरी का एक महत्वपूर्ण योगदान आकारहीन स्तनों को सही आकार प्रदान करना है. स्तन आवश्यकता से अधिक स्थूल हों या सपाट, दोनों ही स्थितियों में स्त्री को मुसीबत है. वैसे इस समस्या से छुटकारा पाने के सरल साधन व्यायाम, यांत्रिक चिकित्सा, हारमोन चिकित्सा आदि हैं परंतु इन से लाभ न होने की स्थिति में सौंदर्य सर्जरी का सहारा लिया जाता है. इस के लिए की जाने वाली शल्य क्रिया 'मम्मा प्लास्टी' कहलाती है. इस में तंत्रिका को सुन्न करने की विभिन्न तकनीकों का प्रयोग कर संतोषजनक परिणाम प्राप्त किए जाते हैं.

छोटे स्तनों के लिए इस शल्य क्रिया के अंतर्गत प्रत्यारोपण किया जाता है. रेट्रोमैमरी पाकेट' हटा कर उस स्त्री के शरीर के अन्य हिस्से से मांस ले कर भरा जाता है या 'सिलास्टिक बैग' भरे जाते हैं. यह इस पर निर्भर है कि स्त्री की आयु कितनी है स्वास्थ्य कैसा है व आपरेशन विधि क्या है.

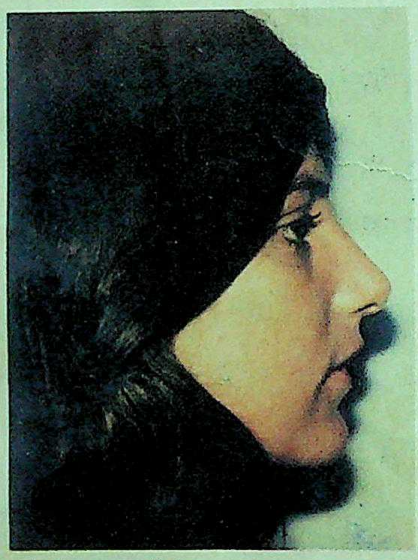
भारी बेडौल स्तनों को छोटा आकार देने का एकमात्र इलाज कास्मेटिक सर्जरी ही है. जिस में अतिरिक्त त्वचा व चरबी को निकाल दिया जाता है. स्तनों के नीचे इस शल्य क्रिया का लंबा निशान भी रह सकता है जो प्रारंभ में स्पष्ट दिखाई पड़ता है परंतु 8-10 महीनों में धीरेधीरे हलका हो जाता है. इस आपरेशन के लिए 8-10 दिन हस्पताल में रहना पड़ता है.

इस विधि में प्रत्यारोपण किया जाने वाला पदार्थ विदेशों से आयात करना पड़ता है जिस का मूल्य 3 हजार रुपए या अधिक भी हो सकता है.

कास्मेटिक सर्जरी में जोखिम कम है परंतु इसे कुशल चिकित्सक के हाथों से करवाना ही उचित है, ताकि वे जांच कर संभावित प्रतिक्रियाओं व परिणाम का सही पूर्वानुमान कर सकें. साथ ही इस शल्य क्रिया की इच्छुक स्त्री का पूर्णतया स्वस्थ होना आवश्यक है.

—हरजीत कौर

सौंदर्य सर्जरी के चमत्कारी परिणाम आप देख सकते हैं





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# एन् फ्रेंच हेयर रिमूवर नर्माई से बालों की सफ़ाई

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर की नर्माई और सुविधाजनक सफ़ाई आज़मा लीजिए और अब अलविदा कीजिए रेज़र से कटने छिलने और वैक्सिंग से होनेवाली असुविधा और त्वचा की तकलीफ़ को.

एन् फ्रेंच में मौजूद विशेष बेबी आयल आपकी त्वचा मुलायम बनाए. और एन् फ्रेंच त्वचा की तह में जाए, बड़ी नर्माई से अनचाहे बालों की सफ़ाई कर दिखाए, आपकी त्वचा हफ़्ता-ब-हफ़्ता इतनी कोमल बनाए, जिसे बार बार छूने को जी चाहे.

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर प्रयोग करने में कितनी सुविधाजनक है. आप इसे बगलों, बाहों और पांवों पर इस्तेमाल कर सकती हैं... आप जब भी चाहें.

तीन भीनी भीनी सुगंधों में से अपनी मनपसंद चुनिए. फ़्लोरल, लेमन और संदल और पाइए अधिक साफ़ और अधिक ख़ूबसूरत त्वचा.

लेमन और संदल सुगंधों में भी.

**एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर अंग अंग सफ़ाई और ख़ूबसूरती का एहसास**

1897/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# नीम से बनी, यह बड़े गुणवाली

# करे आपकी त्वचा की पूरी रखवाली.

Orbit/MP-C/731-89 Hin

नयी क्यूरोलीन में हैं बरसों से आजमायी हुई नीम की सारी खूबियां. इसमें मिले आयुर्वेदिक पदार्थ, त्वचा पर हल्के-हल्के असर करते हैं. क्यूरोलीन त्वचा के कटने-छिलने और खरोंच आदि में ठंडक पहुंचाती है. फटे होठों, चकत्तों और जलने के छोटे-मोटे घावों में राहत दिलाती है.

## क्यूरोलीन

त्वचा-रक्षक एन्टीसेप्टिक क्रीम

त्वचा की रखवाली करने वाले नीम - गुण — अब क्रीम में.

From the House of Cuticura

Curoline Antiseptic Skin Cream With Neem Oil

एक आयुर्वेदिक औषधि


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी

–बेदी

सुनिए, पता नहीं आजकल मेरी तबीयत को क्या हो गया है. हर वक्त सिर में दर्द रहता है, आंखें रिंची-रिंची रहती हैं और घबराहट सी महसूस होती रहती है. कभी कभी चक्कर भी आते हैं.

शायद मेरे साथ डाक्टर के पास चलना.

शाम को डाक्टर को दिखाने पर–

आपका ब्लड प्रेशर हाई हो गया है. आपको अधिक सोचना और भारी काम नहीं करना चाहिए. कुछ दिन आपको पूर्ण आराम लेना चाहिए.

घर लौटने पर-

मैं सोचता हूं, एक महीने के लिए घर के काम करने के लिए नौकरानी रख लें. तुम्हें पूरा आराम मिल जाएगा.

जैसा आप ठीक समझें!

उन्होंने एक युवा और सुन्दर नौकरानी रख ली. एक दो दिन बाद-

अरे, आजकल तो ये रसोई के बहुत चक्कर लगाने लगे हैं. कहीं नौकरानी के कारण तो नहीं... कम्बख्त है भी तो सुंदर और जवान...

शाम को-

अरे, ये तो नौकरानी से हंसहंस कर बातें कर रहे हैं... हाय, मेरा तो ब्लड प्रेशर और भी बढ़ता जा रहा है... जल्दी से गोली खाऊं...

दो तीन दिन बाद-

अरे, ये कम्बख्त नौकरानी कोई न कोई चीज पकड़ाने के बहाने इन की उंगलियों से उंगलियां छू रही है... आज हाथ छू रही है... कल का पता नहीं क्या करेगी... हाय मेरा ब्लड प्रेशर...

डाक्टर से दोबारा जांच कराने पर-

अरे, आप का ब्लड प्रेशर तो पहले से भी ज्यादा हो गया है. क्या आप दवाई नहीं खा रहीं?

जी, वह तो नियमित रूप से खा रही हूं.

इन्हें कैसे बताऊं कि ये ब्लड प्रेशर नौकरानी के कारण बढ़ गया है.

एक सप्ताह बाद-

सुनिए, आज मैंने डाक्टर से जांच कर वाई थी. आज मेरा ब्लड प्रेशर सामान्य हो गया है.

अच्छा! शायद तुमने नियमित रूप से दवा लेनी शुरू कर दी होगी या फिर देसी घी खाना बंद कर दिया होगा.

जी नहीं. इन में से कोई कारण नहीं है... बस मैंने केवल नौकरानी को निकाल दिया है.

क्या?

हाय! लगता है, मेरा ब्लड प्रेशर हाई हो रहा है... चक्कर आ रहा है...

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फिल्मों में

टी. वी. धारावाहिक 'बुनियाद' की 'लाजोजी' को आप भूले नहीं होंगे. पर वह अपनेआप को भूलना चाहती है. अपनी सतीसावित्री की फिल्मी छवि से वह बहुत दुखी है.

आजकल वह जो फिल्में कर रही है, उन सब में उस की ग्लैमरयुक्त एवं मारधाड़ वाली भूमिकाएं हैं. जैसे, 'बंदूक दहेज के सीने पर', 'सात बिजलियां', 'तुम्हारे सहारे' आदि.

यों अनीता कंवर वास्तविक जिंदगी में काफी बिंदास है. उस के लिए सिगरेट, शराब का प्रयोग करना आम बात है. पूछने पर कहती है, "मैं अपनी यह 'लाजो' वाली छवि बिलकुल भुला देना चाहती हूं."

इसी बिंदास छवि के कारण उस के भूतपूर्व प्रेमियों जैसे आलोक नाथ, दिलीप ताहिल, पवन कौल आदि सभी ने उस से किनारा कर के अपने घर बसा लिए हैं और अनीता अभी तक चिर कुंआरी ही है.

*अनीता कंवर, बिंदास छवि का पुरस्कार : न घर मिला, न घरवाला.*

•

आदित्य पंचोली फिर खबरों में है. पिछले दिनों अपने सह कलाकार बलबिंदर से मारपीट के जुर्म में वह एक रात जेल में काट आया है.

इस से पहले अपनी पत्नी जरीना वहाब से तलाक लेने और रेखा से प्रेम पेंगें बढ़ाने के किस्से अभी पुराने नहीं हुए थे कि उस ने यह नई बहादुरी कर डाली.

पूछने पर बोला, "ये प्रेस वाले मेरे पीछे पड़े हैं. मैं किसकिस से इश्क लड़ाऊंगा और अब इन अफवाहों से मुझे कोई फर्क नहीं पड़ने वाला. हिंदुस्तान का आम आदमी अखबार कहां पढ़ता है? मैं तो रोजीरोटी के लिए सब करता हूं. पैसा कमाने के लिए तो मैं कुली भी बन सकता हूं."

*आदित्य पंचोली : पैसा कमाने के लिए किसी भी स्तर पर जाना स्वीकार.*

*"शादी के बाद भी मैं आकर्षक लगती हूं.": पूनम ढिल्लों*

पूनम ढिल्लों शादी के बाद बुझीबुझी सी नजर आने लगी है. "क्या शादी के बाद उस की मांग कुछ कम हुई है?" पूछने पर वह बोली, "ऐसा तो नहीं है." फिर कुछ सोचने के बाद कहने लगी, "अभी तो शादी के बाद कोई फिल्म ही प्रदर्शित नहीं हुई है. हां, 'मालामाल' शादी से पहले बनी थी, पर प्रदर्शित बाद में हुई है. वह ठीकठाक रही है."

"और दर्शकों की अभिरुचि के बारे में कुछ कहेंगी?"

वह बोली, "मेरी परदे की जिंदगी अलग है और असली जिंदगी अलग और शादी के बाद भी मैं आकर्षक लगती हूं."

यह तो दर्शक ही बताएंगे कि शादी के बाद आप कैसी लगती हैं. पर अपने मुंह मियां मिट्ठू बनना शायद इसी को कहते हैं.

•

निर्देशक अनिल शर्मा छोटी उम्र में ही बड़े सितारे वाली फिल्में कर रहा है.

'ऐलाने जंग' फिल्म के सेट पर मुलाकात के दौरान पूछा, "आप की फिल्मों में इतनी हिंसा क्यों होती है. इस की कोई खास वजह?

वह बोला, "यह दौर ही हिंसा का है. हम भी फिल्मों में वही दिखाते हैं, जो समाज में हमें दिखाई देता है. रही कहानी की बात तो वह सब फिल्मों में लगभग एक सी ही होती है.

"फिल्मों में एक अच्छा आदमी, एक बुरा आदमी और बुराई पर अच्छाई की विजय होती है. सो मैं भी वही कर रहा हूं."

"फ्रिल्म 'फरिश्ते' से डिंपल को निकालने के बारे में कुछ कहेंगे?"

"उस से सिर्फ बात हुई थी. ऐसे प्रस्ताव तो बनतेबिगड़ते रहते हैं.

"और स्वप्ना के साथ क्या चक्कर है?"

"उस से मेरे सिर्फ व्यावसायिक संबंध हैं."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूप में रंभा
गुणों में उर्वशी,
मेनका-सी तुम
मोहिनी उर बसी.

वरेली वटर क्रेप फैब्रिक्स

Garden*

VARELI

फैशन फैब्रिक्स

CC-0. Gurukul Kangri Collectio

G/424/3/Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*स्वपना : अनिल शर्मा से संबंध केवल व्यावसायिक हैं या...?*

*गुलशन ग्रोवर : किसी तरह से निभ रही है.*

"लेकिन स्वप्ना ने तो आप से मेलजोल की बात स्वीकार की है?"

इस पर अनिल शर्मा खामोश हो गया. शायद व्यावसायिकता से ही व्यक्तिगत संबंध बनते हैं.

•

गुलशन ग्रोवर सफल फिल्मी खलनायक होते हुए भी सहज है, चाहे उस की असली जिंदगी में जहर घुला हो.

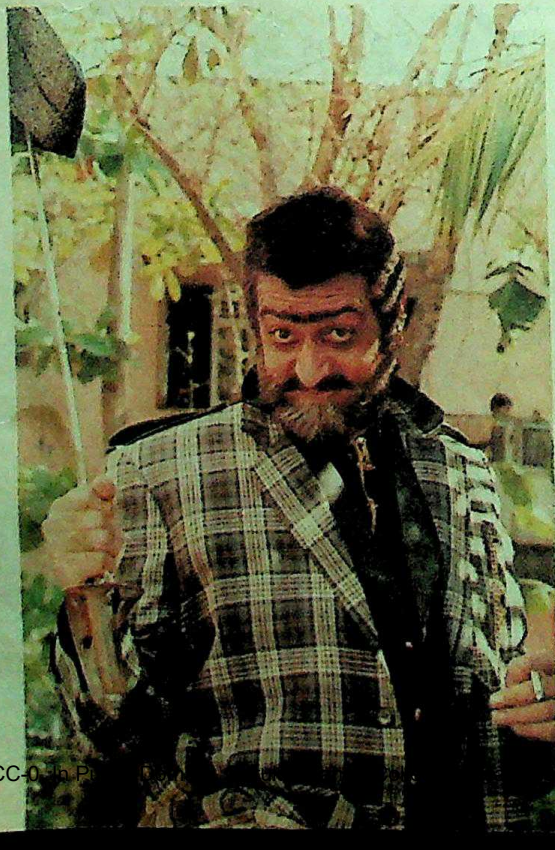
बात हुई तो वह बोला, "मेरी बीवी यतीम है. उस का कोई आगेपीछे नहीं. इतना सुख वैभव वह पचा नहीं पाई."

"आप की अपनी पत्नी मीना से तलाक की जो बात चल रही है, उस के बारे में क्या कहेंगे?"

वह गोलमोल जवाब देते हुए बोला, "बस ठीक ही है."

"क्या इस से आप को तनाव नहीं होता?"

अब गुलशन ग्रोवर खुल कर बोला. "होता तो है, पर किस से दुखड़ा रोऊं. यहां रोजाना तीनतीन शिफ्टों में काम कर रहा हूं. घर पर झगड़ा करूं तो पागल हो जाऊं. बस, किसी तरह निभा रहा हूं. मेरा लड़का ही दोनों को बांधने का सूत्र है. देखिए कब तक यह व्यवस्था चलती है?"



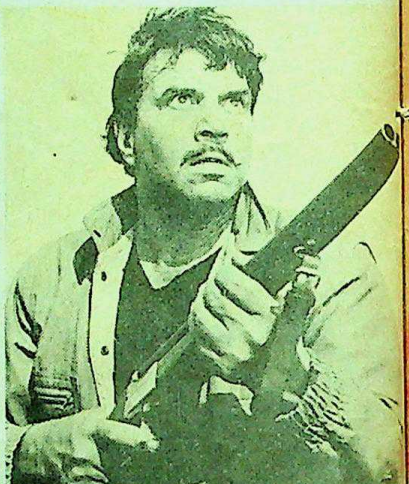
•

धर्मेंद्र आजकल काफी दुखी और परेशान है. 1988 का साल उस के लिए काफी बुरा रहा. किसी सीमा तक उस का यह वक्तव्य सही भी है. व्यावसायिक स्तर पर उस की प्रदर्शित सभी फिल्में टिकट खिड़की पर असफल हुई हैं और उस की मांग भी कम हो गई है.

उस की छोटी बहन (निर्माता पाछी की पत्नी) की छः महीने तक मस्तिष्क ज्वर से पीड़ित रहने के बाद मृत्यु हो गई है.

दूसरे, उस के मौसेरे भाई और पंजाबी

*धर्मेंद्र : आतंक के गहराते साए.*



फिल्मों के प्रसिद्ध अभिनेता वीरेंद्र की आतंकवादियों ने गोली मार कर हत्या कर दी है. और धर्मेंद्र को भी धमकी दी है कि अगर तीन करोड़ रुपए नहीं दिए तो उसे भी गोली मार दी जाएगी.

इसलिए धर्मेंद्र हमेशा घबराया हुआ रहता है. उस की सुरक्षा हेतु एक निजी अंगरक्षक राइफल लिए हुए और पुलिस का एक सिपाही स्टेनगन लिए साए की तरह उस के साथ रहते हैं.

धर्मेंद्र का लोगों से मिलनाजुलना बहुत कम हो गया है और इसी तनाव में आए दिन वह अपनी शूटिंग कैंसिल कर रहा है. इस से निर्माता बहुत परेशान हैं. फिल्मी लोगों का खयाल है कि धर्मेंद्र शायद फिल्मों से संन्यास ले लेगा. आखिर जान है तो जहान है.

CC-0. In Public Domain.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जयाप्रदा : दूसरी औरत की कहानी

**अच्छी सूरत और सीरत होने के बावजूद जयाप्रदा नंबर एक हीरोइन नहीं बन पाई. अपने निजी जीवन में भी वह दूसरी औरत की त्रासदी का शिकार हुई है. लेकिन बावजूद इस के वह अपने वर्तमान से संतुष्ट होने का दावा करती है. क्या वाकई ऐसा है?**

जयाप्रदा की कहानी मसाला फिल्म की कहानी जैसी है. जिस में दुःखांत, सुखांत तथा कामेडी के साथसाथ प्रेम का एक दिलचस्प त्रिकोण है. जिस के मुख्य पात्र हैं जयाप्रदा स्वयं, उस के पति श्रीकांत नाहटा तथा नाहटा की पहली पत्नी चंद्रा.

कहानी में यदाकदा प्रकाश मेहरा, शबनम कपूर जैसे मेहमान कलाकार आते रहते हैं. इस से कई बार कहानी की धारा बदल जाती है. लगता है चरम बिंदु नजदीक आ गया है. फिर कहानी नाटकीय मोड़ लेती है तथा स्थिति सामान्य हो जाती है. आरोहअवरोह का यह क्रम अनवरत रूप से जारी है.

"जयाप्रदा आज फिल्म उद्योग की सब से खूबसूरत नायिका है." सत्यजीत राय का यह कथन अतिशयोक्तिपूर्ण लग सकता है पर जयाप्रदा अन्य फिल्मी नायिकाओं से अधिक खूबसूरत है इस में दो राय नहीं. अपनी अभिनय कला से परंपरागत भारतीय नारी की छवि को वह खूब उभारती है. पिछले दिनों 'घरघर की कहानी' की सफलता के बाद से बनने वाली पारिवारिक फिल्मों का वह जरूरी अंग बन गई है.

पिछले तीनचार महीनों में उस ने एक दर्जन से ज्यादा फिल्में साइन की हैं.इन सब की कहानी पारिवारिक पृष्ठभूमि लिए है. उदाहरणतः 'सपनों का मंदिर', 'पूरब पश्चिम उत्तर दक्षिण', 'ममता का मंदिर', 'घराना', 'यह कैसा संसार', 'घर का महाभारत' आदि. इन के अलावा वह 'गंगा यमुना सरस्वती' में मिथुन, 'इंद्रधनुष' में अमिताभ, 'घराना' में ऋषि कपूर, 'सौतन की बेटी' में जितेंद्र, 'पापी देवता' में धर्मेंद्र तथा 'बास और उस्ताद' में विनोद खन्ना के साथ है.

इस तरह जयाप्रदा के पास 40 से अधिक फिल्में हैं, जिन में वह सभी बड़े सितारों के साथ काम कर रही है.

आज जयाप्रदा सफल है. इसलिए उस में काफी आत्मविश्वास आ गया है. चेहरे की लालिमा बढ़ गई है तथा वह अब अटपटे सवालों का जवाब भी बखूबी देती है. समस्या सिर्फ उस से मिलने और बात करने की है.

जयाप्रदा का घर एक चलताफिरता काफिला है जिस में एक निजी सहायक, एक मेकअप मैन और एक नौकर है. और हां, इस के अलावा उस के भाई राजा बाबू हैं, जो उस के सब कुछ हैं, पति के अलावा. वह उस के सचिव हैं, गाइड हैं. मैनेजर भी हैं.

दर्जनों फोन कालों, अलगअलग स्टूडियो और विभिन्न फिल्मों के सैटों पर हमारी बातचीत हुई.

भूमिका बनाते हुए मेरा पहला सवाल था, "हिंदी फिल्मों में आप का प्रवेश सरगम से हुआ, जो सुपर हिट फिल्म थी. उस में आप के हीरो ऋषि कपूर थे. आज दस साल बाद भी ऋषि कपूर के साथ आप की जोड़ी कायम है. कुछ खास पसंद? आप का यह फिल्मी सफर कैसा रहा?"



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

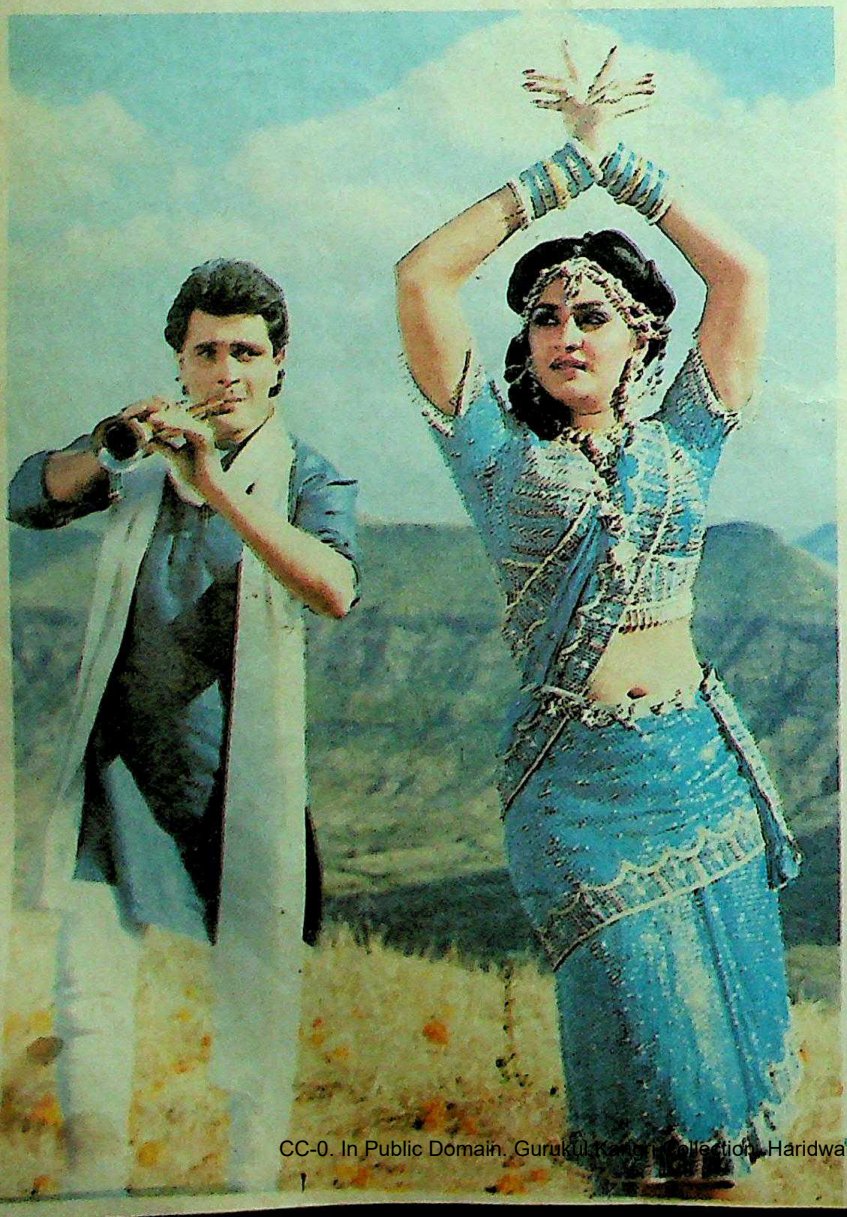
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जयाप्रदा सोचती हुई कहती है, "बहुत सादा सवाल है, पर उतना ही व्यापक भी. दस साल की यह यात्रा दस युगों के बराबर है. बहुत कुछ बदल चुका है, मैं भी. 'सरगम' के निर्देशक के. विश्वनाथ थे, जो मेरे गुरु रहे हैं. मुझे हिंदी फिल्मों में आने की राह उन्होंने ही दिखाई. रही हीरो की बात तो यह मौके मौके की बात है. यह ठीक है कि हाल की प्रदर्शित सफल फिल्म में हीरो भी चिंटू साहब हैं. मेरा उन का सोचने, काम करने का ढंग एक जैसा है. इसी लिए मैं ने अपनी निर्माणाधीन फिल्म 'सावन का महीना' में उन्हें ही हीरो की भूमिका के लिए चुना है." वह हंसती हुई कहती हैं, "यों और भी हीरो हैं जिन के साथ मैं काम कर रही हूं."

"अच्छा, आप पर पारिवारिक फिल्मों की हीरोइन का ठप्पा लग गया है. इस पर कुछ टिप्पणी करेंगी?"

*ऋषि कपूर और जयाप्रदा : मोहक अदाएं.*

▲ *फिल्म 'पराया घर' के एक दृश्य में जयाप्रदा . सफल नायिका ही नहीं कुशल नर्तकी भी.*



"ऐसा ठप्पा गलत है. मूलतः मैं अभिनेत्री हूं और चाहती हूं कि मुझे अभिनेत्री के रूप में ही जाना जाए. मुझे मधुबाला और मीना कुमारी जैसी भूमिकाएं पसंद हैं. शायद इसी परिप्रेक्ष्य में आज मेरी छवि पारिवारिक फिल्मों की हीरोइन की बन गई है. पर मैं ग्लैमर वाले रोल भी कर रही हूं." वह प्रतिवाद करती हुई कहती है.

प्रसिद्ध फिल्म निर्देशक कल्पतरु का कहना है कि जयाप्रदा, मधुबाला की सुंदरता और मीना कुमारी की अभिनय प्रतिभा का संगम है. सूरत और सीरत का यह संगम कम ही देखने को मिलता है. ज्ञातव्य है कि कल्पतरु जयाप्रदा की आधा दर्जन से अधिक फिल्मों का निर्देशन कर रहे हैं. इसी बात को आगे बढ़ाते हुए मनमोहन देसाई का कहना है कि जयाप्रदा में मीना, नूतन और श्रीदेवी का संमिश्रण है. इसलिए वह लाजवाब है.

मनमोहन देसाई का यह कथन उन की मसाला फिल्मों की तरह है जो समयानुसार बदलती रहती हैं. जया की ज्यादा तारीफ शायद इसलिए है, क्योंकि वह उन की हाल ही में प्रदर्शित फिल्म 'गंगा जमुना सरस्वती' की हीरोइन है.

मेरा अगला सवाल था, "आप एक अच्छी नर्तकी अभिनेत्री हैं. शायद इसी कारण आज आप की फिल्मों में नृत्य आदि की भरमार रहती है. इस पर कुछ कहना चाहेंगी?"

जया कहती है, "दक्षिण में लगभग सारी लड़कियां बचपन से संगीत सीखती हैं. नृत्य सीखना भी इसी प्रक्रिया में शामिल है. मेरे लिए तो यह एक साधना है. एक दिलचस्प बात यह है कि फिल्मों में मैं इसी वजह से आई. मैं स्टेज पर नृत्य कर रही थी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

गृहशोभा (मार्च, 1989)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नारी का वह राज़, जिससे दुनिया है अनज़ान

## रूपा सोफ्टलाइन पेन्टीज़

यह उसका अपना राज़ है। अपनी त्वचा पर इसका स्पर्श रेशम सी कोमलता का एहसास दिलाये। इसकी इलास्टिक बनी है इम्पोर्टेड रबड़ से। शत प्रतिशत सुपरकॉम्बड सूती धागे से निर्मित सॉफ्टलाइन उसकी त्वचा को कोमल बनाये रखे। प्लेन व रिब क्वालिटी में, अनेक मनभावन रंगों में उपलब्ध।

RUPA®
Softline
Panties

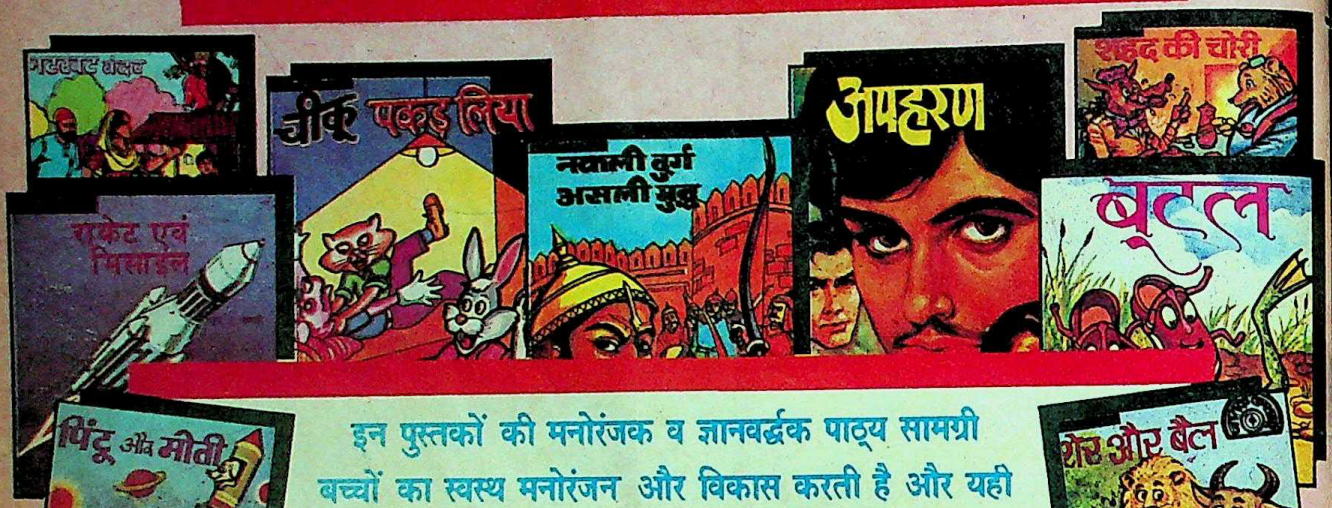
रूपा सोफ्टलाइन पेन्टीज़-
रेशम सी कोमलता का एहसास।

उत्कृष्ट उत्पादन के निर्माता
विनोद होसियारी, कलकत्ता-७०० ००७

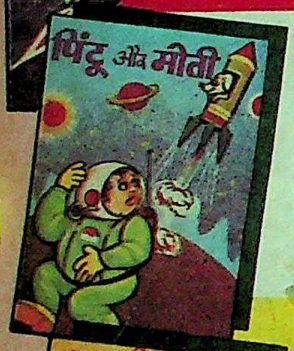
Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

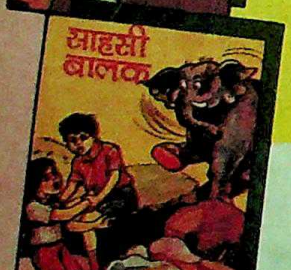
# विश्व बाल साहित्य




इन पुस्तकों की मनोरंजक व ज्ञानवर्द्धक पाठ्य सामग्री बच्चों का स्वस्थ मनोरंजन और विकास करती है और यही विशेषता है विश्वबाल पुस्तकों में. ये पुस्तकें बच्चों को जीवन में बढ़ कर कुछ कर दिखाने की प्रेरणा तथा देशभक्ति की भावना भी जाग्रत करती हैं.



इन की आकर्षक रंगीन छपाई बच्चों का मन मोह लेती है. लुभावने चित्रों में चीकू, चुंचू, पप्पू, पिंटू व मोती के कारनामों का रोचक वर्णन देर तक बच्चों के मन को गुदगुदाता है.



**प्रत्येक रु. 2.00**

दीपू और मोती
अंधेर नगरी
सोन चिरैइया
पप्पू का दोस्त
साहसी चालू

**प्रत्येक रु. 2.50**

नटखट बंदर
पिंटू और मोती
तेनाली और कुत्ते की दुम
चुंचू घोड़े की सवारी
चुंचू गड्ढे से निकला
चीतू का उपचार
मां को बता देना
नकली दुर्ग असली युद्ध
शेर और बैल
नन्हा घड़ियाल

**प्रत्येक रु. 3.00**

अनोखा मित्र
शहद की चोरी
बूटल
राकेट एवं मिसाइल

**प्रत्येक रु. 4.00**

अपहरण
स्वतंत्रता के सेनानी
अनमोल शंख
घमंडी भैंसा

**प्रत्येक रु. 5.00**

नए द्वीप का रहस्य
चीकू पकड़ लिया
दुष्ट का अंत
साहसी बालक

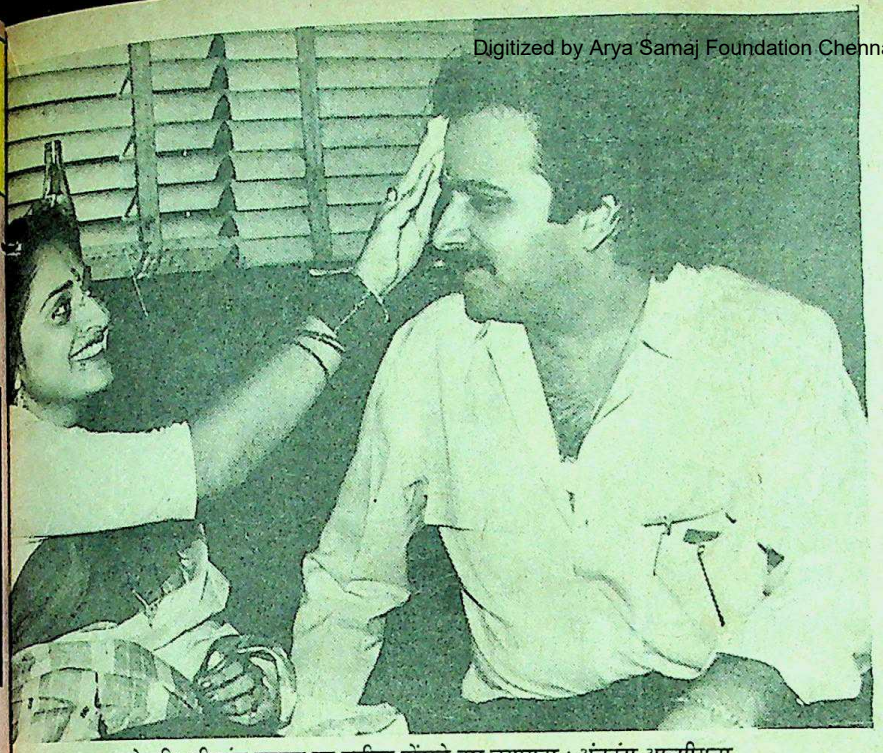
सैट नं. 15

**प्राप्ति स्थल : दिल्ली बुक कंपनी, एम -12, कनाट सर्कस, नई दिल्ली -110001**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

• सेट नं. 15 पूरा 66 रुपए का. मूल्य अग्रिम भेजने पर डाक खर्च केवल 2 रुपए, वी.पी.पी. से. चुनी हुई पुस्तकें मंगवाने पर 10 रुपए अग्रिम भेजें. चैक नहीं. बैंक ड्राफ्ट/ पोस्टल आर्डर/मनी आ

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*अपने पति श्रीकांत नाहटा का पसीना पोंछते हुए जयाप्रदा : अंतरंग आत्मीयता.*

कि मुझे किसी ने देखा. फिर मेरे पिता से बात की. तब मेरी उम्र थी सिर्फ 14 साल. इस उम्र में मैं ने अपनी पहली फिल्म साइन की और जब तक वह पूरी होती तब तक 10 फिल्में और जुड़ गईं. इस तरह फिल्मों का जो सिलसिला शुरू हुआ वह अभी तक जारी है."

"आप हिंदी फिल्मों में कैसे आईं?"

"हिंदी फिल्मों में मेरा प्रवेश 'सरगम' से हुआ. इस के निर्देशक के. विश्वनाथ थे. वस्तुतः यह एक हिट तेलगू फिल्म का हिंदी पुनर्निर्माण था. उस में मेरा रोल एक मूक नर्तकी का था जो गीतसंगीत द्वारा अपने भाव व्यक्त करती थी. बाक्स आफिस पर यह सफल हो गई तो मेरे लिए हिंदी फिल्मों का दरवाजा खुल गया."

"तब तो आप ने दर्जनों के हिसाब से फिल्में साइन की होंगी?" मैं पूछता हूं. वह "हां" में सिर हिलाती हैं. बकौल उस के प्रचार अधिकारी के अब तक उस की 20 से अधिक हिंदी फिल्में प्रदर्शित हो चुकी हैं तथा वह अपेक्षाकृत सफल रही है. अभी भी उस के पास 40 से अधिक फिल्में हैं, जिन में दो दर्जन से ऊपर निर्माणाधीन हैं.

"इन फिल्मों में आप के कैसे रोल हैं?"

"सभी तरह के. इन में मुझे अपनी प्रतिभा दिखाने का पूरा अवसर मिला है." वह शुद्ध अंग्रेजी में कहती है. "आई एम हैप्पी विद द प्रेजेंट लाट."

मैं इसी प्रसंग में उस से आगे पूछता हूं. "आप की तुलना श्रीदेवी से की जाती है. इस बारे में आप कुछ कहेंगी?"

वह कुछ आक्रोश के साथ कहती हैं, "इस सवाल को इतनी बार दोहराया जा चुका है कि मुझे जवाब देते हुए उकताहट होती है. यह सही है कि हम दोनों दक्षिण की हैं तथा घर पर तेलगू बोलती हैं. पर हमारी समानता यहीं खत्म हो जाती है. श्रीदेवी की अपनी अभिनय शैली है और मेरी अपनी. उस की शैली में शरीर के प्रदर्शन पर अधिक जोर है जबकि मेरी शैली में अभिनय व भाव प्रवणता पर." वह स्पष्ट करती है.

"माफ कीजिएगा, आप के आलोचकों का कहना है कि जिस तरह के चपल रोल श्रीदेवी कर सकती है, आप नहीं. बकौल उन के आप विशिष्ट वर्ग की हैं. रेखा ने भी कई बार यह विचार प्रकट किया है?"

"चलिए, आप लोगों ने विशिष्ट वर्ग तो माना. पर विशिष्ट छवि और विशिष्ट अभिनय में काफी फर्क है. यदि आप ने विशिष्ट फिल्मों में काम किया है और वह फ्लाप हो गईं तो आप सिर्फ सजावट की वस्तु रह जाती हैं. वैसे विशिष्ट अभिनय व्यावसायिक फिल्मों में भी हो सकता है. सब से जरूरी है फिल्म का सफल होना. सफलता का मतलब है, ज्यादा दर्शकों द्वारा आप के काम को पसंद किया जाना और मैं इस दृष्टिकोण को सही समझती हूं. रही रेखा या अन्य लोगों की बात तो प्रत्येक को अपनी राय देने का हक है."

"आप ने कहा कि श्रीदेवी और आप की अलगअलग अभिनय शैली है. फिर आप साथसाथ काम क्यों नहीं करतीं?"

"दिक्कत यह है कि मेरे और श्रीदेवी के बारे में इतना उछाला जा चुका है कि चाह कर भी हम बहुत अच्छे मित्र नहीं बन सकते. कई बार ऐसा हुआ है कि जितेंद जैसे कुछ मित्रों ने प्रयास किया कि सब सहज हो जाए, पर विचारों का आदानप्रदान न हो सका और बात बन नहीं पाई. वैसे हम ने कई दक्षिण की फिल्मों में साथसाथ काम किया है. हिंदी फिल्में भी एक दो की हैं. कैमरे के सामने हमारा दृष्टिकोण पूरी तरह व्यावसायिक है." वह स्पष्ट करती हुई बोलीं.

"आजकल नंबर एक और नंबर दो की चर्चा है. इस में श्रीदेवी को नंबर एक माना जा रहा है और आप...?"

वह बात काटती हुई कहती है. "यह भी एक अजीब गोरखधंधा है. किसी की एक दो फिल्में हिट हुईं कि निर्माता उस की ओर भागने लगते हैं. पर मेरी राय में एक दो फिल्में हिट होने से कोई नंबर एक नहीं हो जाता. वस्तुतः यह क्रम देने वाली बात ही बेमानी है."

उस की बात की पुष्टि करते हुए उस का एक फिल्म निर्माता कहता है, "श्रीदेवी की सन 87 में दो फिल्में हिट हुईं और वह फिल्मों की टाप हीरोइन बन गई. इस साल उस की 'शेरनी' और 'राम अवतार' फ्लाप हो गईं जबकि जयाप्रदा की 'घर घर की कहानी' सुपर हिट है. इसे आप क्या कहेंगे?" वह पूछता है.

इस का मेरे पास कोई उत्तर नहीं है. मैं बात का रुख पलटते हुए कहता हूं. "आप ने फिल्म 'मवाली' में श्रीदेवी के साथ काम किया था और उस में आप का एक उत्तेजक नृत्य गीत था. शिफोन की साड़ी और पेटीकोट...."

वह बात को काटती हुई कहती है, "इस तरह के सीन दक्षिण की फिल्मों में स्वीकृत मानदंड के अनुरूप हैं. मैं ने जब 'मवाली' देखी तो मुझे लगा कि साड़ी उड़ने वाला सीन मेरी कल्पना के अनुसार नहीं था. पर किया क्या जा सकता था? इस के बाद मैं ने कभी ऐसा सीन नहीं किया." वह सफाई में कहती है.

पर मेरे एक साथी ने बताया कि फिल्म 'हैसियत' और 'मर्दों वाली बात' में भी जयाप्रदा ने ऐसे ही डांस किए हैं. ये फिल्में फ्लाप हो गईं. इसलिए यह बात चर्चा में नहीं आई. देखने वालों का कहना है कि चंद्रा बारोत द्वारा निर्देशित फिल्म 'बौस' में वह विनोद खन्ना के साथ उत्तेजक भूमिका कर रही है, जिस में काफी बेबाकी से देहप्रदर्शन है. इस फिल्म की सफलता और असफलता ही उस की छवि की रूपरेखा निर्धारित करेगी.

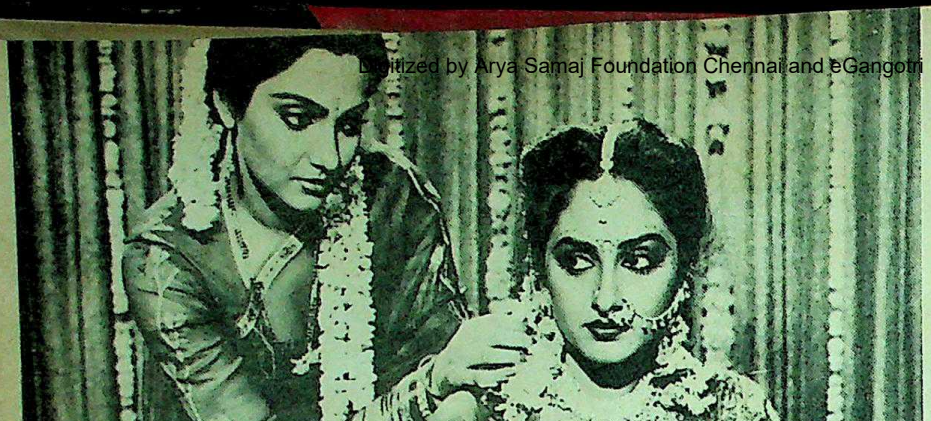
"सुनने में आया था कि पहले 'नगीना' आप को आफर की गई थी. आप ने इनकार कर दिया था. क्या इस में कुछ सचाई है?" मैं सादगी से पूछता हूं.

वह कहती है, "यह सही है कि 'नगीना' मुझे आफर की गई थी. पर मुझे



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*'पराया घर' के एक दृश्य में माधवी के साथ जयाप्रदा.*

सांपों से डर लगता है. इसलिए चाह कर भी मैं ने मना कर दिया. इस का भी एक दिलचस्प किस्सा है. बहुत साल पहले मैं ए. त्रिलोक चंदर की 'बावरी' कर रही थी. उस के एक दृश्य में मुझे सांप को हाथ से पकड़ना था, पर एकाएक सांप कूद कर मेरे चेहरे पर चढ़ गया और मैं डर कर बेहोश हो गई. तब से मैं इस तरह के रोल करने से डरती हूं."

"जयाजी, पिछले दिनों सुनने में आया था कि आप के भाई राजा बाबू की फिल्मों में रोल करने की जबरदस्त इच्छा ने आप के काफी निर्माताओं को परेशानी में डाल रखा है, क्योंकि राजा बाबू आप को फिल्म में साइन करने से पहले यह शर्त रखते हैं कि फिल्म में उन का भी रोल होगा. इस में कहां तक सचाई है.

वह गुस्से में कहती है, "यह सब गलत और भ्रामक प्रचार है कि राजा बाबू रोल के लिए जबरदस्ती करते हैं. उन्हें अभिनय का शौक है, पर उन की अन्य कई गतिविधियां हैं. उन के सिनेमा हाल हैं. वे वितरक और फिल्म निर्माता भी हैं. ये सब काम ही उन्हें व्यस्त रखने के लिए काफी हैं..."

पर पिछले दोतीन महीनों में जयाप्रदा की जितनी नई फिल्मों की घोषणा हुई है, उन सब में राजा बाबू अनिवार्यतः मौजूद हैं. एक दिलजले प्रचार अधिकारी ने टिप्पणी की—गांव की एक कहावत है, शादी की है तो दहेज में साला भी लेना पड़ेगा.

मैं जयाप्रदा से उन प्रचलित अफवाहों के बारे में पूछना चाहता था जिन में उस के अपने पति से मतभेद, उस की सौतन चंद्रा के प्रेस में आक्षेप, श्रीकांत नाहटा का नया प्रेम प्रकरण (शबनम कपूर—'प्यार का मंदिर' की निर्मात्री) तथा स्वयं उस के और प्रकाश मेहरा के संबंध शामिल हैं. पर उस का रूख देख कर मैं टाल गया, वरना शायद बात वहीं खत्म हो जाती. फिर भी मैं ने घुमाफिरा कर उस से पूछा.

"एक विवाहित पत्नी और फ़िल्म की नायिका के रूप में आप कैसे सामंजस्य कर पाती हैं?"

वह प्रश्नवाचक नजरों से मुझे देखती हैं और कहती है, "परदे की और असली जिंदगी में बहुत अंतर होता है. मैं अपने इस जीवन से खुश हूं." वह बात को टालना चाहती हैं.

वस्तुतः जयाप्रदा की त्रासदी यही है. एक ऐसी खूबसूरत हीरोइन जिस का दिल एक विवाहित व्यक्ति में फंसा हुआ है, वह भी ऐसा व्यक्ति जो स्वयं उस के लिए पूरी तरह समर्पित नहीं है. फिल्मों में यह पहला दृष्टांत नहीं है. हेमा ने भी शादीशुदा धर्मेंद्र से शादी की थी. जीनत से शादी करने से पहले मजहर तलाकशुदा था. मीना कुमारी ने भी शादीशुदा कमाल अमरोही से शादी की थी. अभी हाल में कृत्तिका देसाई ने चार बार शादीशुदा इम्तियाज से शादी की है.

जयाप्रदा की कहानी इस से थोड़ी अलग है. एक पत्रिका को दिए साक्षात्कार में उस ने श्रीकांत नाहटा के बारे में कहा था कि श्रीकांत से शादी करने से पहले उस का रोमांस व प्रेम आठ साल तक चला. वह अजीब ही रिश्ता था. वे पतिपत्नी की तरह व्यवहार करते थे, जबकि उस समय वे पतिपत्नी नहीं थे. जयाप्रदा के लिए वह संक्रमण काल था. अपने मांबाप से लड़ कर वह अलग रहने लगी थी. श्रीकांत ने उसे उस समय सहारा दिया —आर्थिक और भावात्मक दोनों स्तरों पर. उस ने पहले उसे एक फिल्म के लिए साइन किया. फिर लगातार उस को सात फिल्मों के लिए साइन किया.

इस तरह हर साल उन की फिल्म बनती रही और उन का इश्क परवान चढ़ता रहा. उन के प्रेम प्रसंग फिल्म उद्योग में काफी चर्चा का विषय बने. इस दौरान जयाप्रदा मानसिक रूप से बहुत क्षुब्ध थी. पर श्रीकांत ने उसे उस अवसाद से बचाया. यहीं प्रेम की कोंपलें फूटीं जिस की परिणति शादी में हुई.

आज स्थिति बदली हुई है. जयाप्रदा सफल है और फिल्मों में व्यस्त है. दूसरी ओर श्रीकांत का परिवार है. उस का व्यवसाय है. इसलिए वह अधिकांशतः मद्रास में रहता है. यह अभिनय और सफलता का मूल्य है जो सब को चुकाना पड़ता है. पिछले दिनों श्रीकांत की पहली और वैध पत्नी चंद्रा ने एक फिल्मी पत्रिका में जयाप्रदा पर काफी कड़े आक्षेप लगाए. इस का श्रीकांत ने भी प्रतिवाद नहीं किया. इसी तरह की एकदो और दुर्घटनाएं हुईं जिस से जयाप्रदा काफी विक्षुब्ध हो गई थी और अपुष्ट सूत्रों के अनुसार उस ने नींद की गोलियां खा कर आत्महत्या करने की कोशिश की थी.

पर जयाप्रदा इस बारे में बात करना ही पसंद नहीं करती. वह उस का अपना अतीत है. कुछ महीने पहले श्रीकांत के शबनम कपूर के साथ प्रेम प्रसंगों के चर्चे गर्म होने लगे तो जयाप्रदा काफी विक्षुब्ध हो गई थी. बाद में प्रत्युत्तर में उस ने फिल्म निर्देशक प्रकाश मेहरा के साथ कुछ स्वच्छंद व्यवहार शुरू कर दिया.

कुछ प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार जयाप्रदा के निवास 'सिलवर बीच' के नीचे प्रकाश मेहरा की गाड़ी अकसर खड़ी रहती थी. जयाप्रदा प्रकाश मेहरा की निर्माणाधीन फिल्म 'जादूगर' की नायिका है. लोगों ने दबी जबान में जब इस पर चर्चा शुरू की तो जयाप्रदा ने सफाई में कहा, "प्रकाशजी से मेरा संबंध 'शराबी' के दिनों से है. वह एक सफल निर्देशक हैं. उन की निर्माणाधीन फिल्म में मैं काम कर रही हूं. यदि उन से फिल्मों के बारे में विचारविमर्श होता है तो इस में बुरा क्या है?" पर जयाप्रदा के पास इस बात का उत्तर नहीं है कि अपनी अन्य फिल्मों के निर्देशकों के साथ भी क्या वह ऐसे ही विचारविमर्श करती है?

प्रकाश मेहरा वाला प्रकरण सही जान पड़ता है, क्योंकि पिछले दिनों उस की बिन ब्याही बीवी पद्मिनी कपिला उस के साथ बरसों रहने के बाद अलग हो गई. उधर जयाप्रदा को भी ऐसे ही दौर से गुजरना पड़ा. इन परिस्थितियों में यदि दो दुखी (?) अपने दुख (!) बांट कर सुखी हो जाएं तो इस में आश्चर्यजनक क्या है?

जयाप्रदा से मैं ने इसी पृष्ठभूमि में पूछा, "आप की भविष्य की क्या योजनाएं हैं?"

उस का उत्तर रटारटाया था, "अभी तो मुझे वर्तमान अनुबंधों को पूरा करने में कई बरस लग जाएंगे. आगे की स्थिति तो वक्त ही बताएगा. कहती हुई वह बात खत्म करती है.

*—सतीशचंद्र धींगड़ा*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझाव सुलझाव
## व्यक्तिगत समस्याएं

5

मेरी आयु 20 वर्ष है. मेरे विवाह को नौ महीने हुए हैं. बहन की मृत्यु हो जाने के कारण मेरे घर वालों ने मेरे जीजा से मेरा विवाह कर दिया. मेरे पति विवाह के बाद से ही छोटीछोटी बातों को ले कर लड़ते रहते हैं. उन के इस प्रकार खीझने का कारण मेरी समझ में नहीं आता. मेरे पति को बच्चे की भी चाहत है लेकिन मुझे अभी तक गर्भ नहीं ठहरा है.

हो सकता है आप के पति अपनी पूर्व पत्नी की मृत्यु के शोक से अभी तक उबर न पाए हों, या आप की कुछ आदतें उन्हें नापसंद हों. आत्मनिरीक्षण कीजिए, कारण आप को मिल जाएगा. उन के स्वभाव को समझने का प्रयास कीजिए और स्वयं को उन के अनुसार ढालिए. यह न भूलें कि चाहे आप के लिए यह पहला विवाह है, उन के लिए दूसरा है और वह नए दूल्हे की तरह व्यवहार नहीं कर सकते. जहां तक संतान प्राप्ति की बात है. अभी आप की शादी को बहुत कम समय हुआ है और आप की उम्र भी अभी काफी कम है. तनाव के कारण भी कई बार गर्भ नहीं ठहरता.

●

मैं 24 साल की अविवाहित लड़की हूं तथा बी.ए. में पढ़ती हूं. कुछ समय पहले मुझे अपनी ममेरी बहन के पति से प्रेम हो गया था. फिर हम दोनों को ही आभास हुआ कि यह उचित नहीं है और हम ने यह संबंध समाप्त कर लिया. लेकिन चाह कर भी मैं उन्हें अपने मन से निकाल नहीं पाई हूं. इसी कारण मेरा स्वास्थ्य निरंतर गिरता जा रहा है.

गलत रास्ते पर बढ़ते कदमों को रोक कर आप ने निहायत समझदारी का परिचय दिया है. अन्यथा बदनामी और पछतावे के सिवा कुछ हाथ नहीं लगता. अपने मन से विगत की स्मृति को पूरी तरह से हटाने के लिए अपने आप को व्यस्त रखें. अपना ध्यान पढ़ाई में लगाएं. खानपान पर भी पूरा ध्यान दें. अपनी ममेरी बहन या उस के पति से बिलकुल न मिलें. यदि आप के पास उन की कोई चीज, पत्र आदि हैं तो नष्ट कर दें. ताकि उन की याद न आए. कुछ समय बाद जब आप का विवाह हो जाएगा तो आप स्वतः सामान्य हो जाएंगी.

●

मैं 26 वर्षीया दो बच्चों की मां हूं. मैं पढ़ीलिखी और सुंदर हूं. करीब छः वर्ष पूर्व मेरा प्रेम विवाह हुआ था. अब मेरे पति कालिज की एक नवयुवती के चक्कर में हैं. वे दोनों विवाह करना चाहते हैं. मैं ने उस लड़की को भी समझाने का प्रयास किया लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ. अब मेरे भाई तथा स्वयं मेरे पति भी चाहते हैं कि मैं तलाक ले लूं. मेरे अपने पति से मतभेद काफी बढ़ गए हैं. क्या करूं?

यदि आप के मतभेद इतने बढ़ गए हैं कि सामंजस्य नहीं हो सकता तो आप तलाक ले लें, पर यह न भूलें कि फिर आप और आप के बच्चे जीवन भर भटकते ही रहेंगे. यदि पति दूसरी के साथ पींगे भी बढ़ा रहे हैं तो विवाह तलाक के बाद ही संभव होगा. अतः तलाक देने से आप को नहीं पति को ही लाभ होगा. आप पति के पास ही डटी रहें और शांतिपूर्वक रहें तो शायद थकहार कर वह उस युवती को छोड़ भी दें. विवाहित पुरुष से कोई भी अविवाहिता ज्यादा दिन निभा नहीं सकती.

●

**मेरे विवाह को केवल दो महीने हुए हैं. सुहागरात के दिन मुझे रक्तस्राव नहीं हुआ जब कि मेरा शारीरिक संबंध केवल मेरे पति से ही हुआ है. यदि प्रथम रात्रि को प्रत्येक स्त्री को रक्तस्राव होता है तो मुझे क्यों नहीं हुआ. मेरे पति मुझ पर शक करने लगे हैं. मैं स्वयं भी बहुत चिंतित हूं. एक बात और. करीब एक वर्ष से मुझे हस्तमैथुन की आदत पड़ गई है, जिसे मैं चाह कर भी नहीं छोड़ पाती. क्या करूं.**

प्रथम रात्रि को रक्तस्राव होना सच्चरित्रता का प्रमाण नहीं है. आज की भागदौड़ वाली जिंदगी में चोट लगने, खेलनेकूदने या अन्य किसी कारण से भी योनि के भीतर स्थित झिल्ली फट सकती है. हस्तमैथुन से भी ऐसा होना संभव है. जहां तक हस्तमैथुन की आदत का प्रश्न है विवाहपूर्व कई युवकयुवतियों को इस प्रकार के अप्राकृतिक मैथुन की आदत पड़ जाती है परंतु विवाहोपरांत यह प्रक्रिया दांपत्य के लिए सुखकर नहीं होती. इसे छोड़ देना चाहिए.

●

प्रस्तुत स्तंभ के अंतर्गत आप की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर लिख कर भेजिए : गृहशोभा व्यक्तिगत समस्याएं, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.




डायमंड पाकेट बुक्स में

लाखों पाठकों के प्रिय उपन्यासकार

एम. इकबाल का नया उपन्यास

अद्भुत शैली में अविस्मरणीय उपन्यास

तीन सहेलियाँ

सस्पैंस, थ्रिल एवं इन्वेस्टीगेशन के जादूगर

एहुल का नया सामाजिक थ्रिलर

लाशों का अपमान

डायमंड पाकेट बुक्स प्रा. लि.
2715, दरियागंज, नई दिल्ली-110002


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जाही बिधि राखे मैडम ताही बिधि रहिए

व्यंग्य • जवाहर चौधरी

भले ही कितने भी विज्ञापन आप ने देख लिए हों, खूब पड़ताल भी कर ली हो, पंडित से कुंडली मिलवा ली हो फिर भी जोरू तो जोर की, नहीं तो किसी और की हो जाती है. माहौल ही कुछ ऐसा है कि पति का जोर नहीं चल पाता. वह 'डोमेस्टिक हेल्पर' या घरेलू नौकर से अधिक दर्जा हासिल नहीं कर पाते.

अब कमल भाई को ही लीजिए. टीचर हैं बेचारे. टीचरी करने के बाद घर में ही रहते हैं. अपनी श्रीमती जी को कमल भाई 'डोमेस्टिक क्वीन' घर की रानी कहते हैं. इन्हें स्टील के बर्तनों का बड़ा शौक है. बड़े नगरों में स्टील के बर्तन पुराने कपड़ों के बदले भी मिलते हैं.

एक दिन 'डोमेस्टिक क्वीन' का मन स्टील के बड़े भगोने के मोह में उलझ गया. वैसे ही जैसे सीता स्वर्ण मृग को देख कर मोहित हो गई थीं. बहुत से पुराने कपड़े ढेर करने पर सौदा पट नहीं रहा था. बर्तन वाला एकदो कपड़े और मांग रहा था.

तभी कमल भाई पधार गए. मैडम ने उन की पैंट और शर्ट यह कह कर उतरवा ली कि पुरानी हो गई हैं. फिर उन्हें स्टील का भगोना थमाते हुए उसे अच्छी तरह मांजने धोने का हुक्म दे दिया.

कमल भाई इन बातों से दुखी नहीं हैं. उन की बस यही तमन्ना है कि उन की इज्जत कम से कम स्टील के भगोने जितनी तो होनी ही चाहिए.

सब जगह ऐसा नहीं होता. कुछ देवियां पति का विशेष ध्यान रखती देखी गई हैं. क्यों न रखें, पति कैसा भी हो, ड्राइंग रूम की शोभा होता है. अच्छी तरह पाला गया पति चार लोगों में सूट टाई पहना कर ले जाओ तो इंप्रेशन पड़ता है. मूंछवाला, 'हेल्दी' और अच्छी नस्ल का पति साथ हो तो शान दूनी हो जाती है.

बड़ी पार्टियों में दूसरे का पति उधार मांग कर भी ले जाया जा सकता है. पर आप तो जानती हैं उधार मांगना ठीक बात नहीं है. घर का पति और घर की कार हो तो किसी प्रकार का रिस्क या तनाव नहीं रहता. अकेले में पांव दबाने वाला पति भी चार लोगों के बीच गुर्रा पड़े, भरोसा नहीं. फिर किराए के या उधार के पति का क्या भरोसा.

इस मामले में मिसेज छड़ीवाला का जो रोबदाब है वह शायद ही कहीं देखने को मिले. हमारा दोस्त छड़ीवाला कुआंरेपन में बिलकुल आजाद पंछी था, मन का राजा और ठस विचार. यानी ज्ञान के ब्रह्मचारी, मूंछवाले पहलवान. जमाने को देखते हुए हमें लगता था कि हर दूसरे साल छड़ीवाला की बारात जाएगी. क्योंकि वह न केवल पांच लीटर वनस्पति बल्कि पुलिस वगैरह भी 'अफोर्ड' कर सकते थे.

लेकिन शादी के बाद कुछ ही दिनों में वह समझ गए कि श्रीमती जी 'ही मैन' का नारी संस्करण हैं. मैडम की मर्जी न हो तो वह उसे प्यार भी नहीं कर सकते थे. एक बार, होली पर रंग की बालटी उड़ेलने गए तो मैडम ने उन की बालटी उन्हीं पर उड़ेल दी. तब से पांच लीटर वनस्पति का टिन भी उन्हें कोई सहारा नहीं दे पाता. पस्तहिम्मत हो गए.

मैडम दहेज भी लाई हैं इसलिए उन के सितारे और हौसले बुलंद हैं. छड़ीवालाजी दार्शनिक हो गए हैं. "जाही बिधि राखे बीवी ताही बिधि रहिए."

मिसेज छड़ीवाला प्रतिदिन सुबह उन्हें स्नान भी करवाती हैं, डंडे के जोर पर उन के लिए यही काम सब से भारी है. स्नान के मामले में वह खुद कई रेकार्ड बना कर तोड़ चुके हैं. पहले जब वह ज्यादा बास मारने लगते थे तो उन का स्नान मित्रों को संपन्न कराना पड़ता था.

अब तो वह निरंतर बदलते जा रहे हैं. अंतिम बार उन की मूंछे शादी के दूसरे दिन देखी गई थीं. पहले वह जंगबहादुर छड़ीवाला के नाम से जाने जाते थे अब मिसेज छड़ीवाला के हसबैंड के रूप में पहचाने जाते हैं.

रेस में दौड़ते तो सब हैं, पर जीतने के लिए उड़न परी या उड़न सिक्ख होना जरूरी है. मामला सुंदरलाल वकील साहब का है. वकीलनजी बहुत ही होशियार हैं. रुआब इतना कि सुंदरलालजी उन के सामने आते ही बदसूरत हो जाते हैं. सुंदरलालजी शहर के बड़े वकील हैं इसलिए मैडम कहती है, "वकील तो मेरी मुट्ठी में रहते हैं."

खैर, इन का एक छोरा है. इंगलिश मीडियम में, हर कक्षा का तीनतीन साल का तजुर्बा रखते हुए, पढ़ा है.

वकील साहब तो बेफिक्र थे. लेकिन मैडम ने जब से छोरे की नाक के नीचे मूंछों का कालापन होते देखा, वह चिंतित हो गईं. जानती हैं कि वकील साहब से कुछ नहीं होगा,

**शादी से पहले भले ही दबंग शेर रहे हों, पर बीवी के राज में अच्छोंअच्छों की बोलती बंद हो जाती है. बाद में गिड़गिड़ाने से बेहतर है क्यों न पहले ही घुटने टेक दिए जाएं?**

*बरतन वाली के एक दो कपड़े और मांगने पर मैडम ने पति देव की पैंट उतरवा ली.*

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कालोनाइजर ने बहुत नानुकर की लेकिन मैडम अड़ गई कि नातियों के नाम से तीन प्लाट जरूर लेंगी.

किसी टटपुंजिए की छोरी ब्याह लाएंगे. इसलिए वह खुद कोई पार्टी (लड़की का पैसे वाला बाप) देख रही थीं.

कई जगह देखने के बाद उन्हें एक पार्टी जंची. लड़की का बाप कालोनाइजर है यानी प्लाट काटने वाला. इंदौर के लोग कालोनाइजर का मतलब अच्छी तरह समझते हैं आज की डेट में. मैडम वकीलन ने देखा कि इधर दहेज के अलावा प्लाट की भी संभावना है. बात आगे बढ़ी.

कालोनी वाले सेठ ने बताया कि लड़की के नाम एक प्लाट है, दामाद को भी एक दे देंगे.

वकील साहब तो मामला यहीं 'फिट एंड फाइनल' कर रहे थे. लेकिन मैडम कोई मजाक नहीं थीं, वकील साहब को कानून पढ़ा देती थीं. मैडम अड़ गईं कि तीन प्लाट और दे दो, नातियों के नाम.

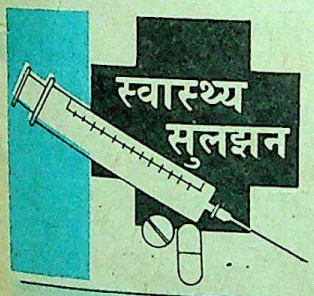
कालोनाइजर और वकील साहब दोनों नहीं समझे. मैडम बोलीं, "अरे, इन छोरा छोरी की शादी होगी तो बच्चे नहीं होंगे क्या? और वो बच्चे हमारे नाती नहीं लगेंगे क्या? तीन बच्चे होंगे और तीनों के नाम प्लाट दो."

बहुत नानुकर की. कालोनाइजर ने कहा, "बच्चे हो जाएंगे तब दे देंगे, वादा रहा. लेकिन मैडम किसी पर भरोसा करना जानती ही नहीं थीं. वकील साहब भी अंदर ही अंदर कालोनाइजर से सहमत थे, लेकिन बीवी के सामने इस जनम में बहस करना मुशकिल था.

तभी कालोनी वाले सेठ बोले, "भाई पता नहीं तीनों में कौन लड़का होगा और कौन लड़की, तब अभी से न उन का नाम रखा जा सकता है और न ही प्लाट."

मैडम स्वयं संविधान थीं. फिर हल क्यों नहीं मिलता इस समस्या का. कुछ ही देर में उन्होंने रास्ता बना दिया बोलीं, "पहले बच्चे का नाम होगा सूरज, दूसरे का नाम पूनम और तीसरे का नाम संतोष. बच्चा लड़का हो या लड़की ये तीनों नाम कामन हैं."

आखिर मामला फाइनल हुआ. लड़की का बाप ससुर बाद में बना, नाना पहले हो गया. वह बच्चे प्लाट के मालिक हो गए जिन के मांबाप की शादी अभी हुई नहीं, होने वाली है. ●




• डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्नः मेरी उम्र 22 वर्ष है. पिछले तीन वर्षों से सांस उखड़ने की बीमारी से परेशान हूं. इलाज भी करवाया है, पर कोई फर्क नहीं दिखाई दिया. मैं महसूस करती हूं कि कब्ज रहने पर यह समस्या ज्यादा प्रबल हो उठती है. कभीकभी रक्तचाप भी निम्न रहता है. उस से हाथ की उंगलियां कांपने लगती हैं. इस कारण अत्यधिक परेशान हूं.**

उत्तरः आप ने अपनी समस्या के बारे में खुल कर नहीं लिखा है, न ही लक्षण विस्तार से बताए हैं और न ही डाक्टर का निदान हमें लिखा है. तब भी जो लक्षण आप ने लिख भेजे हैं, उन से ऐसा लगता है कि शायद आप को 'ब्रोंकिअल अस्थमा' की शिकायत हो गई है. साफ बता देना चाहूंगा कि अगर आप को यही रोग है तो इस का स्थायी इलाज संभव नहीं है. इस के लिए आप को समयसमय पर दवाएं लेनी होंगी, उन से सांस उखड़ना काबू में आ जाएगा. साथ ही, यह भी ध्यान रखें कि धूल, धुएं और ठंड से बच कर रहें. खाने में बहुत ठंडे और खट्टे खाद्यों और पेय पदार्थों से बचें. तला हुआ भोजन भी आप के लिए अच्छा नहीं है. रात का भोजन हलका लें और सोने से कम से कम दोतीन घंटे पहले लें. जिन चीजों से रोग उग्र होता हो, उन से बचें.

जहां तक निम्न रक्तचाप का सवाल है, उस के बारे में कतई कोई चिंता न करें. यह कोई रोग नहीं है. बस, जरूरत इस बात की है कि आप का आहार पौष्टिक हो. साथ में, पानी में नीबू नमक डाल कर पीएं. इस से रक्तचाप सामान्य हो जाएगा. ●

**प्रश्नः मेरी उम्र 20 साल है और मेरा शीघ्र ही विवाह होने वाला है. मेरे भावी पति का कहना है कि विवाह बाद हम दो साल तक संतान पैदा नहीं करेंगे. उस के लिए गर्भनिरोधक गोलियां लेने की सलाह भी उन्होंने मुझे दी है. क्या यह विधि उचित रहेगी?**

उत्तरः नवविवाहिताओं के लिए गर्भनिरोधक गोलियां गर्भनिरोध का सब से उचित तरीका है, बशर्ते कि आप की डाक्टर इस के लिए आप की जांच कर के इस की अनुमति दे दें. अतः उचित यही होगा कि आप किसी प्रशिक्षित डाक्टर से बिना झिझक विस्तार से बातचीत कर के विवाह से एकदो मासिक चक्र पूर्व ही इन का इस्तेमाल करना शुरू कर दें. इस तरह आप यह भी चुनाव कर सकती हैं कि मासिक स्राव उन दिनों में ही हो जब आप चाहती हों. ●

**प्रश्नः मैं शीघ्र ही विवाहित जीवन में आगमन करने वाली हूं. जानना चाहूंगी कि संभोग से पहले किनकिन सावधानियों को अपनाना चाहिए? क्या विवाह के बाद रोजाना संभोग करना उचित है?**

उत्तरः संभोग के समय जरूरत सिर्फ इस बात की है कि आप की मनःस्थिति और वातावरण पूरी तरह अनुकूल हो. आप पर किसी तरह का मानसिक दबाव न हो. तभी आप उस से सुख प्राप्त कर सकते हैं. पूर्व सावधानी के रूप में जनन अंगों की स्वच्छता महत्वपूर्ण है.

सप्ताह में या दिन में कितनी बार संभोग किया जाए, इस के लिए कोई नियम बनाना न तो उचित है, न संभव ही. यह तो दोनों की सहमति पर निर्भर करता है. पहले से ही मन में किसी तरह के पूर्वाग्रह को जन्म न लेने दें और न ही मन में किसी तरह का संशय रखें. सुखमय विवाहित जीवन के लिए यह जरूरी है कि विवाहित जीवन के भौतिक पक्ष को ले कर आप का एक स्वस्थ रवैया हो. ●

**प्रश्न : मैं एम.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा हूं. बचपन से ही मेरी दाईं आंख में कुछ भैंगापन है. इस कारण अपने को काफी उपेक्षित पाती हूं. क्या इस का आपरेशन द्वारा इलाज संभव है?**

उत्तर : आप शीघ्र ही किसी कुशल नेत्र रोग विशेषज्ञ से सलाह लें. आप की आंख की विधिवत जांच के बाद ही आप की समस्या के कारण का पता चल सकता है. उस के बाद ही यह निर्णय लेना संभव होगा कि किस तरह के आपरेशन से आप को लाभ पहुंचेगा. उचित यही रहेगा कि आप लखनऊ के ही किंग जार्ज हस्पताल में किसी नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें. आप पहले ही इस समस्या को काफी टाल चुकी हैं, अब और अधिक देर करना ठीक नहीं.

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : स्वास्थ्य सुलझन, गृहशोभा, ई-3 रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

महानगर परिषद के एक प्रत्याशी ने अपने समर्थन के लिए एक मंत्रीजी को बुलाया और बातोंबातों में पूछा, "शराब के विषय में आप की क्या राय है?"

"यह मेरे विषय में पूछताछ हो रही है या आमंत्रण है." मंत्रीजी ने भोलेपन से पूछा.

●

महिला : मैं ने एक केमिस्ट से सलाह ली तो उस ने मुझे...

डाक्टर : ...अब यही तो आप लोग गलती करती हैं. केमिस्ट की सलाह पर कभी नहीं चलना चाहिए. खैर क्या कहा था उस ने?

महिला : उस ने मुझे आप से इलाज करवाने की सलाह दी थी.

●

शोभा : तुम ने इतने लंबे आदमी को पति के रूप में क्यों स्वीकार किया?

संजना : लंबा पति इसलिए पसंद किया कि जब वह मुझ से बात करेगा तो सिर झुका कर निगाहें नीची कर के करेगा.

●

क्रिकेट खिलाड़ी (वकील से) : मेरे दो मित्र आ कर मेरे क्रिकेट बल्लों से लड़ने लगे.

वकील : तो तुम ने बीचबचाव क्यों नहीं किया?

क्रिकेट खिलाड़ी : चाहता तो था. मगर क्या करूं मेरे पास तीसरा बल्ला ही नहीं था.

●

ग्राहक होटल में बैठा सूप पी रहा था कि उस में एक बटन निकल आया. उस ने बैरे को बुला कर डांटा तो वह क्षमा याचना के बजाए लगा चम्मच से सूप हिलाने.

ग्राहक : यह क्या कर रहे हो?

बैरा : जी, मेरा सूईधागा भी शायद इसी में हो.

●

सपना : अरी सीमा, सुनाओ बालबच्चे कैसे हैं?

सीमा : बाल तो सफेद हो गए, बच्चे काले कारनामों में लगे हैं.

●

एक महिला दर्शक ने मंच पर से गाना गा कर आती हुई एक पार्श्वगायिका से कहा, "क्या अच्छा गला है आप का."

यह सुन कर गायिका ने कहा, "शुक्रिया, मैं गले की मिठास को बनाए रखने के लिए ...की तारीफ कर रही हूं."

महिला ने कहा, "माफ कीजिएगा, मैं आप के गले की नहीं, आप के ब्लाउज के गले की तारीफ कर रही थी."

●

दो मित्र मिले, एक ने पूछा, "कहो प्यारे, तुम्हारी प्रेमिका के क्या हालचाल हैं?"

"मैं ने उस से शादी कर ली क्योंकि उस ने मेरी जान बचाई थी."

"प्रेमिका ने तुम्हारी जान बचाई थी, अच्छा कैसे...?"

"उस ने कहा था, पिताजी गोली मत चलाना."

●

एक व्यापारी ने दूसरे व्यापारी को बारबार लिखा कि वह उस के रुके हुए भुगतान को जल्दी से जल्दी चुकता करे. लेकिन दूसरे व्यापारी ने कोई उत्तर ही नहीं दिया. अंत में हार कर उस ने एक बहुत ही विनम्र पत्र लिखा और उस के साथ अपनी छोटी सी बेटी का फोटो भी भेजा, जिस के नीचे लिखा, "इस के लिए मुझे पैसा चाहिए."

तत्काल ही दूसरे व्यापारी का जवाब आया. उस के साथ भी एक फोटो लगा था. जो एक सुंदर नवयुवती का था. आधुनिका के फोटो के नीचे लिखा था, "इस के कारण ही मैं आप का भुगतान नहीं कर पा रहा हूं."

●

"तुम्हारे पास पैसे की कभी तंगी नहीं रहती बल्कि हर समय तुम्हारी जेबें भरी ही रहती हैं, इस का राज क्या है?"

"इस का राज यह है कि मैं पुराने कर्जे कभी चुकाता ही नहीं."

"और नए कर्जे?"

"नए कर्जों को नया रहने ही नहीं देता, उन्हें पुराना हो जाने देता हूं."

●

साक्षात्कार में उम्मीदवार से पूछा गया, "यह बताइए कि किसी कंपनी में प्रबंध निदेशक से ऊंचे दो अधिकारी कौन होते हैं?"

उम्मीदवार ने तत्काल उत्तर दिया, "एक तो प्रबंध निदेशक की पत्नी और दूसरा कर्मचारी यूनियन का अध्यक्ष."

●

टेलीविजन पर प्रश्नोत्तर कार्यक्रम में सही जवाब के लिए 500 रुपए का इनाम रखा गया था.

कुमारी लिली से पूछा गया, "पहला आदमी कौन था?" इस पर वह नाराज हो कर बोली, "ऐसे व्यक्तिगत प्रश्न का जवाब पांच सौ रुपए में तो क्या, मैं पांच हजार में भी देना पसंद नहीं करूंगी."

●

नवविवाहिता के प्रथम भोजन बनाने के प्रयास में जब कई घंटे बीत गए और पति के सब्र का बांध टूट गया तो उस ने गुस्से से रसोई में जा कर पत्नी के हाथ से पाककला की पुस्तक छीन ली.

"तुम ने सब सत्यानास करवा दिया," पत्नी बोली.

"अब वह पृष्ठ दोबारा मिलेगा नहीं और मुझे तो यह भी नहीं मालूम कि मैं क्या पका रही हूं."

●

"क्या तुम्हारे पति सोते हुए खर्राटे लेते हैं?" एक युवती ने नवविवाहिता से पूछा.

"कह नहीं सकती क्योंकि अभी तो हमारी शादी को एक हफ्ता ही हुआ है," नवविवाहिता कुछ शरमाते हुए बोली.

●

"तुम इस कुत्ते को कुछ सिखा पाओगी, मुझे इस बात पर बिलकुल विश्वास नहीं." पति ने पत्नी के प्रयासों पर व्यंग्य कसा.

"मैं तुम्हें कुछ सिखा पाऊंगी, शुरू में इस बात पर ही कौन यकीन करता था," पत्नी ने जवाब दिया.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# सब्जियों, फलों और मसालों के विदेशी नामों का हिंदीकरण

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आधुनिक समाज के हर पहलू में विदेशी का बहुत महत्व दिया जा रहा है. आयातित वस्तुएं रखना जैसे बड़प्पन की निशानी है, वैसे ही देसी चीजों के विदेशी या अंगरेजी नाम बोलना पढ़ालिखा होने का प्रमाण माना जाता है. फिर भी हमारी पढ़ीलिखी महिलाएं जब बड़ेबड़े होटलों, रेस्तरांओं या क्लबों में आयोजित कार्यक्रमों, पार्टियों या दावतों में शामिल होती हैं तो कई बार सब्जियों या मिर्चमसालों के विदेशी या अंगरेजी नाम न जानने के कारण उन्हें शर्मिंदा होना पड़ता है.

उन की इस कठिनाई को दूर करने के लिए कुछ फल, सब्जियों, मेवों व मसालों के विदेशी या अंगरेजी नाम हिंदी पर्यायों के साथ नीचे दिए गए हैं.

अंगरेजी उच्चारण – हिंदी अर्थ

एसिड – खट्टा, अम्ल
ऐडिपोस – वसा
अजीनोमोटो – चीन के पकवानों के लिए विशेष नमक
आमंड – बादाम
ऐलम – फिटकरी
ऐमेरैंट – चौलाई (साग)
अनिसीड – सौंफ (एक तरह की)
एपल साइडर – सेब का सिरका
एप्रिकाट – खूबानी
अक्वा – जल
ऐरीकानट – सुपारी
अरोमा – सुगंध
ऐरोरूट – अरारोट
अ्रम केलोशिया – अरबी
ऐसेफिटिडा – हींग
ऐशगोर्ड – पेठा
बेकिंग पाउडर – खाने का सोडा
बारली – जौ
बार्म (यीस्ट) – खमीर
बेजिल – तुलसी
बे लीफ – तेजपात, तेजपत्ता
बे साल्ट – कच्चा नमक
बीन – सेम (फली)
बीट रूट – चुकंदर
बेंगाल ग्राम – चने की दाल
बेंगाल ग्राम पाउडर – बेसन
बेंगाल ग्राम (होल) – साबूत चने
बीटल – पान
बीटलनट – सुपारी
बिटर गोर्ड – करेला
ब्लैक ग्राम – उड़द की दाल
ब्लैक पैपर – काली मिर्च
बानबान – एक मिठाई
बूके गार्नी – खुशबूदार मसाले (लौंग, दालचीनी आदि)
बाटल गोर्ड – घीया
ब्रैकिश – खारा या नमकीन
ब्रान – भूसी, चोकर
ब्रिजल – बैंगन
ब्राइनी – खारा या नमकीन
ब्रोकोली – फूलगोभी
ब्रोथ – शोरबा, रस
ब्राउन शुगर – शक्कर
बटर – मक्खन
बटर मिल्क – छाछ
बटन अनियन – छोटा प्याज
कैबेज – बंदगोभी
कैंडी – मुरब्बा, मिठाई
कैंडी शुगर – मिश्री
केन शुगर – चीनी
केप गूस बेरी – रसभरी
कैप्सिकम – शिमला मिर्च
कैरावे – जीरा (सफेद)
कारडेमम – इलायची
कैरट – गाजर
कैशू नट – काजू
कैसिया लीफ – तेजपत्ता, तेजपात
कोलीफलावर – फूलगोभी
सेलरी सीड – अजवाइन
सीरिअल – अनाज (दालभिन्न)
चिक पीज – चना
चिली (ग्रीन) – मिर्च (हरी)
चंक – बड़िया
सिनेमोंन – दालचीनी
क्लोव – लौंग
क्लस्टर बीन – गुआर की फली
कोकोनट (ड्राई) – गोला
कोकोनट (फ्रेश) – नारियल
कोकोनट (आयल) – नारियल का तेल
कंडीमेंट्स – मसाले
कोरिएंडर लीव्ज – धनिया पत्ती
कोरिएंडर सीड – सूखा धनिया
काउग्राम – लोबिया
काउपी – लोबिया
क्रोटोन – डबलरोटी के टुकड़े
क्यूकंबर – खीरा
क्यूमिन – जीरा
कर्ड – दही
करेंट – किशमिश
करी लीफ – मीठी नीम पत्ती
कस्टर्ड एपल – शरीफा
डेट – खजूर
डिल – सोया के पत्ते
डो – गूंधा हुआ आटा
ड्राइड पोमेग्रेनिट सीड्स – अनारदाना
ड्रमस्टिक – सहिजन की फली
एग प्लांट – बैंगन
इवेपोरेटिड मिल्क – खोआ
फेनल – सौंफ
फेनुग्रीक लीफ – मेथी का साग
फेनुग्रीक सीड – मेथी के दाने
फिग – अंजीर
फाइन फ्लोर – मैदा
गारलिक – लहसुन
जिंजर (ड्राई) – सोंठ
जिंजर (फ्रेश) – अदरक
गोर्ड – लौकी व कद्दू वर्गीय अन्य सब्जियां
ग्राम – चना
ग्रेप – अंगूर
ग्रेवी – शोरबा, तरी
ग्रीन ग्राम – मूंग की दाल
ग्रीन ग्राम (होल) – साबूत मूंग
ग्रीन पैपर – शिमला मिर्च
ग्राउंड नट – मूंगफली
गुअल – दलिया
गुआवा – अमरूद
हनी – शहद
हाइड्रो जनेटिड आयल – वनस्पति घी
जैक फ्रूट – कटहल
जैगरी – गुड़
जैंबू फ्रूट – जामुन
कनोल कहोल – गांठगोभी
लेडीफिंगर – भिंडी
लेमन – नीबू
लेंटिल – मसूर
लटूस – सलाद के पत्ते
लोटस स्टेम – कमल ककड़ी
मेस – जावित्री
मेज – मक्का
मेज कोब – भुट्टा
मैंगो – आम
मिल्क – दूध
मिंट – पुदीना
मिक्सचर आफ क्लोव्ज, सिनेमोन,



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


सुन्दर सुरुप सुहाने रंग
मधुर मधुर पल आर्ची के संग

Archie®
Bed sheets & Super Absorbent Towels

कोमल सलोनी देह को दें मधुर अहसास
आर्ची की पोलिस्टर कॉटन बैड शीट्स
मैचिंग पिलोकवर के साथ

अनुपम डिज़ाईन अनमोल उपहार
बेडरूम में लाए बसंत बहार

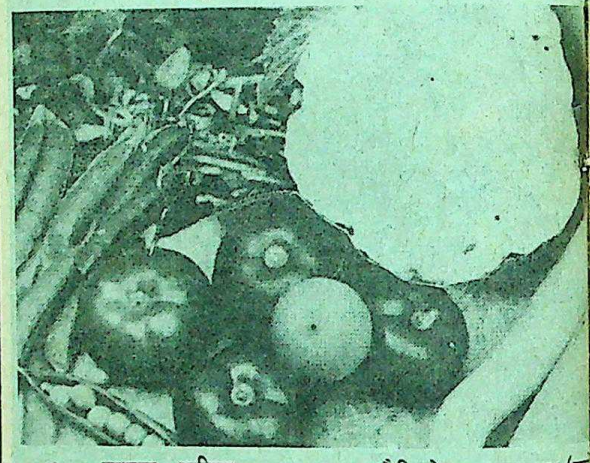
A sweet range in baby sheets & Towel sets for gift

आज ही लीजिए अपने शहर के प्रमुख स्टोर अथवा
आर्चीज़ के रीटेल कम होलसेल शोरूम से
D-248 लक्ष्मीनगर, दिल्ली-92 फोन : 2249375

Pamm/A/89


पैपर एंड क्यूमिन – गरम मसाला
मोलेसिज – शीरा
मशरूम – खुंबी
मस्क मेलन – खरबूजा
मस्टर्ड – सरसों
मस्टर्ड आयल – सरसों का तेल
नटमेग – जायफल
औट मील – जई का आटा या दलिया
ओलिव आयल – जैतून का तेल
अनियन – प्याज
अनियन सीड्स – कलौंजी
ओरेंज रिंड – संतरे का छिलका
ओरेगानो – एक पुदीना वर्गीय खुशबूदार पौधा

(पैराब्वाइल्ड) – उसना या सेला चावल
रिज गोर्ड – तोरई
सैफरन – केसर
सेगो – साबूदाना
साल्ट – नमक
स्कैलियन – प्याज, हरा प्याज
सेमोलीना – सूजी
सिसेम आयल – तिल का तेल
सिसेम सीड्स – तिल
शैलट – छोटा प्याज
स्पिनेच – पालक
स्प्रिंग अनियन – हरा प्याज
शुगर – चीनी
स्वीट लाइम – मुसम्मी
स्वीट पोटैटो – शकरकंदी
सोर्ड बीन – बड़ी सेम
टैमेरिंड – इमली



पपाया – पपीता
पारसले – अजमोद वर्गीय पत्तीदार सब्जी
पी – मटर
पीच – आड़ू
पेअर – नाशपाती
पैपर – काली मिर्च
पाइन एपल – अनन्नास
पिस्टाशियो – पिस्ता
प्लैटेन – केला (हरा)
प्लम – आलूबुखारा
पोमग्रेनिट – अनार
पोपीसीड – खसखस
पोरिज – दलिया
पोटैटो – आलू
पंपकिन – कद्दू
क्विंस (बेंगाल) – बेल
रेडिश – मूली
रेडिश टाप – मूली के पत्ते
रेजिन – मुनक्का
रेड चिली (पाउडर) – लाल मिर्च (पिसी)
रेड ग्राम – मसूर की दाल
राईस

टैपिओका – कसावा, (जड़ से प्राप्त स्टार्च, पुडिंग बनाने या शोरबे को गाढ़ा करने के काम आता है)
टोमेटो – टमाटर
टरमरिक – हलदी
वरमिसेली – सेवंई
विनेगर – सिरका
वरजिन ओलिव आयल – कच्चा जैतून का तेल
वालनट – अखरोट
वाटर मेलन – तरबूज
वाटर नट – सिंघाड़ा
वैक्स गोर्ड – पेठा
यैम – रतालू
यैम (एलीफैंट) – जमीकंद
यीस्ट – खमीर
योगर्ट – दही

—सुनीता तिवारी



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तितलियों से सजे टेबल मैट्स

खाना बनाने के साथसाथ हर गृहिणी को खाने की मेज सजाने का भी शौक होता है. यदि मेज सजाने का तरीका सरल एवं कम खर्च वाला हो तो बात ही क्या है. आप भी सुंदर टेबल मैटस बनाएं तथा अपनी मेज को आकर्षक ढंग से सजाएं.

यह टेबल मैट्स बनाने के लिए आप को ज्यादा सामान की आवश्यकता नहीं है. सिर्फ मैट्स बनाने के लिए आप किसी भी रंग का कपड़ा ले लीजिए. कपड़ा पतला न हो कर थोड़ा मोटा हो तो अच्छा है. प्रत्येक गृहिणी के पास छपे हुए कपड़े के छोटेछोटे टुकड़े घर में बचे हुए रहते हैं उन्हें इकट्ठा कर लीजिए.

विधि:कपड़े को मैट्स के आकार में काट लीजिए तथा किनारे सी लीजिए. अब आप चित्र को देख कर एक कागज पर तितली बना लीजिए. उस में जो अलगअलग छपाई का कपड़ा लगा है उस के निशान बना लीजिए. अब तितली कागज से काट कर उन निशानों पर से भी अलगअलग काट लीजिए. कागज के टुकड़ों को छपाईदार कपड़े पर रख कर कपड़ा काट लीजिए.

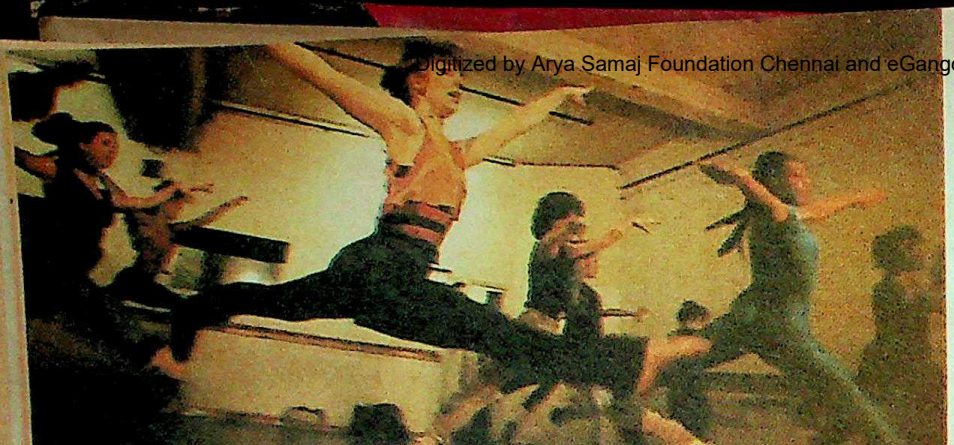
अब आप मैट्स के किनारे पर पहले तितली के बीच का कपड़ा रख कर टांक लीजिए. फिर सब टुकड़े सफाई से एकएक कर के टांक लीजिए. किनारों से थोड़ाथोड़ा मोड़ते जाइए.

लीजिए आप की 'पैच वर्क' की अनोखी तितली तैयार है. इसी तरह आप तितली के अलावा और कोई भी आकृति बना कर पैच लगा सकती हैं.

- मंजुला जैन●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# जाज बैले

जाज बैले के बारे में आम धारणा है कि यह बंधनमुक्त नृत्य की आधुनिक शैली है. लेकिन जाज का अपना निश्चित अंग संचलन है.

फिर भी यदि लगन हो तो इसे हर व्यक्ति सीख सकता है, क्योंकि 'शास्त्रीय नृत्यों की तरह इस में तकनीक और 'शारीरिक आकारप्रकार का कठोर अनुशासन नहीं है. सब से बड़ी बात यह है कि जाज नृत्य नियमित करने से 'शरीर सुडौल और चुस्त बना रह सकता है.

अन्य देशों की तुलना में जाज अमरीका में अधिक लोकप्रिय है. जब कि यह कई अफ्रीकी और यूरोपीय नृत्य 'शैलियों का मिलाजुला रूप है और वहां 'श्वेतों की तुलना में अश्वेतों के बीच में अधिक पसंद किया जाता है. दरअसल इसे अमरीका में लोकप्रिय बनाने का श्रेय जैक कोले को है. यह वही जैक कोले था, जिस ने अपने जमाने की प्रसिद्ध अभिनेत्री मार्लिन मुनरो को नृत्य कला में प्रवीण किया था.

जाज बैले की दो प्रमुख 'शैलियां हैं, राक जाज और सोल जाज. इन दोनों 'शैलियों में बुनियादी अंतर नृत्य के साथ अपनाए जाने वाले संगीत के कारण होता है. सोल जाज आधुनिक बैले और वेस्टइंडीज हेती नृत्यों का

वस्तुतः बैले की ही तरह जाज 50 वर्षों के अरसे में अपना विशिष्ट स्वरूप बना चुका है. हां, यह बात अवश्य है कि इस के अंग संचलन में थोड़ाबहुत फेरबदल हर नर्तक अथवा नर्तकी में मिलेगा. इस का कारण हर प्रशिक्षक द्वारा अपनी विशिष्ट 'शैली में प्रशिक्षण देना है.

'हाट गासिप' या 'टाप आफ द पाप' में जाज नृत्य देख कर लगता है कि इसे तो आसानी से किया जा सकता है. लेकिन सच तो यह है कि जाज चाहे तेज गति से किया जाए या फिर धीमी गति से, इस के लिए तकनीकी बारीकी और 'शारीरिक चुस्ती होनी बहुत जरूरी है.

**चुस्तदुरुस्त रहने के लिए किसी भी उम्र में सीखने योग्य जाज नृत्य 'शैली अब भारत में भी लोकप्रिय हो रही है. हलके फुलके संगीतमय वातावरण में अभ्यास करें और चुस्त बने रहें.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...ताजुला रूप है. राक जाज अपेक्षाकृत मुक्त ...य शैली है.

जहां बैले दुनिया भर में बैले ही है, ...हीं जाज में अलगअलग प्रशिक्षक या नृत्य ...चनाकार के अनुसार थोड़ाबहुत अंतर आ ...ाता है. जाज बैले को बहुत से ऐसे सक्षम ...ले नर्तकों ने भी अपनाया है, जो नियमों के ...नुशासन से अलग हट कर कुछ नया करना ...ाहते हैं. वैसे भी इस में नया करने की काफी ...जाइश है. डिस्को नृत्य के ...कड़े देख कर उसे जाज में मनचाहा ...कार दिया जा सकता है.

...ाज नृत्य की एक और विशेषता है कि इसे ...सी भी संगीत के साथ किया जा सकता है. ...ाहे वह नवीनतम राक हो, डिस्को हो, यहां ...क कि जब कोई भी संगीत न हो, तब भी ...से किया जा सकता है.

इस नृत्य को सीखने के पहले चरण में ...ाज संगीत की लय के साथ शरीर को ...हराने, विभिन्न भागों को मोड़ने और बल ...ने का अभ्यास करना चाहिए. चाहे जाज ...त्य की कोई भी उपशैली क्यों न हो, उस के ...लिए ये तत्त्व तो होने ही चाहिए. साथ ही ...नियमों के अनुशासन को थोड़ा लचीला कर के अपनी तात्कालिक सूझबूझ से भी परिवर्तन किए जा सकते हैं.

'लंदन के 'पाइनएपल डांस स्टुडियो' की संचालिका डेवी मूर का कहना है, "दरअसल 'जाज' लोक नृत्यों की तरह स्वाभाविक नृत्य है, जिसे विधिवत प्रशिक्षण के बिना भी किया जा सकता है."

जाज नृत्य का नवीनतम स्वरूप डिस्को है. जैसा कि आजकल 'टाप आफ द पाप' कार्यक्रम में देखने को मिलता है.

जाज नृत्य की शुरुआत को 50 वर्ष होने को आए हैं. इस की विशेषता रही है कि समय के विभिन्न पड़ावों में लोकप्रिय हुए संगीत के साथ यह जुड़ता रहा है. चार्ल्स स्टम और जिट्टर वर्ग जैसे कई नर्तक तो अब अविस्मरणीय हो चुके हैं. समय के साथ चलने की विशेषता को मद्देनजर रखते हुए किसी ने ठीक ही कहा है कि जाज को देखा और महसूस किया जा सकता है, लेकिन इसे परिभाषित करना कठिन है.

इस समय जाज बैले का प्रशिक्षण देने का दावा तो कई संस्थाएं करती हैं. लेकिन बंबई के 'नेशनल इंस्टीट्यूट आफ फिल्म टेलीविजन एंड थिएटर' की प्रशिक्षक परवेज शेट्टी और शमराक डावर प्रशिक्षण और मंचीय अनुभव की दृष्टि से काफी समर्थ प्रशिक्षक है.

एक ओर परवेज शेट्टी भारत में फरीदा पेड्डर व कार्ला सिंह से और न्यूयार्क के 'मार्था ग्राहम स्कूल आफ कनटेंपरेरी डांस' तथा लंदन के 'पाइनएपल डांस सेंटर' से प्रशिक्षण ले चुकी है तो दूसरी ओर शमराक डावर 'दे आर प्लेइंग आवर सांग', 'वेस्ट आफ ब्राडवे' जैसे संगीत नाटकों की रचना कर चुके हैं.

ये दोनों प्रशिक्षक अपने 12 सत्र कार्यक्रम में जाज तकनीक शरीर अंग संचलन नियंत्रण, लचीलापन, ध्वनि, योगासन और सोल जाज के प्रारंभिक तत्त्व, लयबद्ध व्यायाम, रचनात्मक अभिव्यक्ति आदि का प्रशिक्षण देते हैं. यह कार्यक्रम पूरी तरह प्रारंभिक स्तर का है और नए लोगों के लिए है.

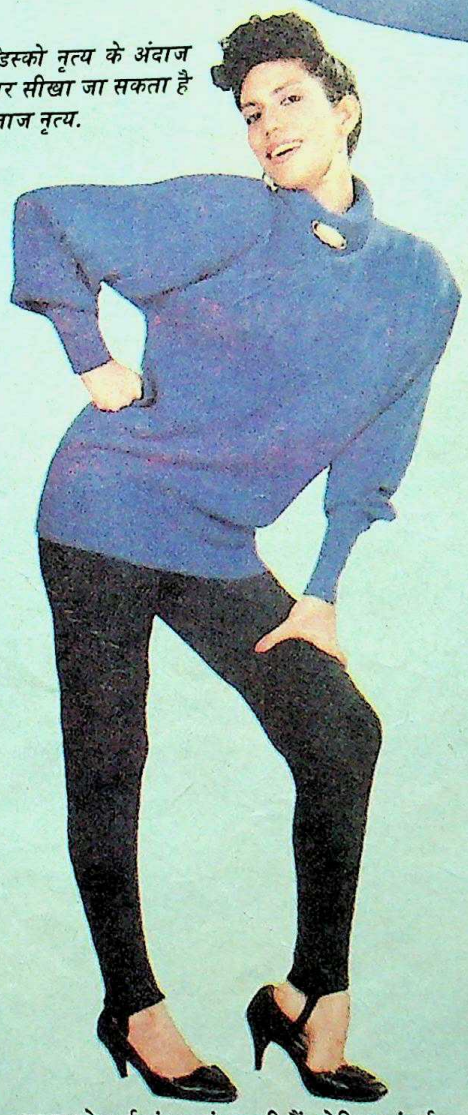
परवेज डावर इंडोअमरीकन सोसाइटी में भी जाज बैले की कक्षा लेती है वहीं उस ने हमें बताया, "यह नृत्य मनोरंजन मंचीय प्रदर्शन से आप का साधन बन सकने के साथ ही शरीर को चुस्त रखने के लिए बेहतरीन व्यायाम भी है."

वहां विद्यार्थियों में एक 40 वर्षीय उच्चाधिकारी भी थे, जो अपना वजन कम करने और शरीर को चुस्त बनाने के लिए प्रशिक्षण ले रहे थे. परवेज का कहना है, "इस नृत्य को किसी भी उम्र के लोग सीख सकते हैं. लेकिन 40 वर्ष से अधिक की आयु के लोगों को डाक्टरी जांच कराने के बाद ही यह नृत्य सीखना चाहिए."

जाज के लिए आरामदेह कपड़े पहनने चाहिए. ये लियोटार्ड, ट्रैक सूट, नेकर, बैगी पैंट कुछ भी हो सकते हैं. जाज का अभ्यास करने से पूर्व भारी खाना नहीं खाना चाहिए.

जाज अभ्यास के लिए संगीत की महत्त्वपूर्ण भूमिका है. प्रारंभ में 'फ्लेश नृत्य' 'फास्ट फारवर्ड' या 'ग्रीस' से संगीत चुना जा सकता है पाइनएपल डांस सेंटर ने जाज अभ्यास के लिए विशेष रूप से संगीत के कैसेट तैयार किए हैं वे अब भारत में भी उपलब्ध हैं.

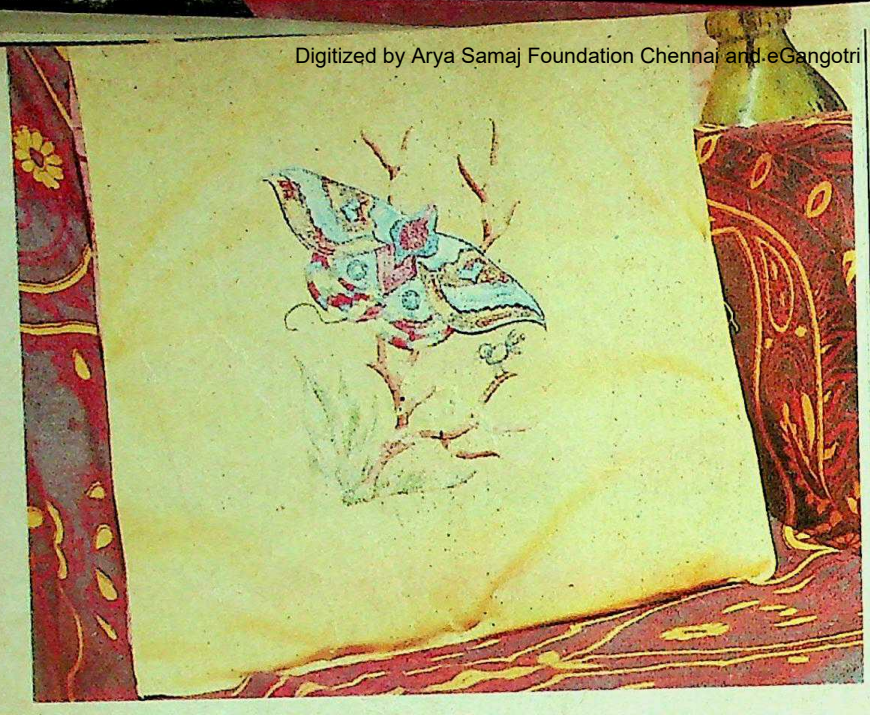
—प्रदीप गुप्ता●



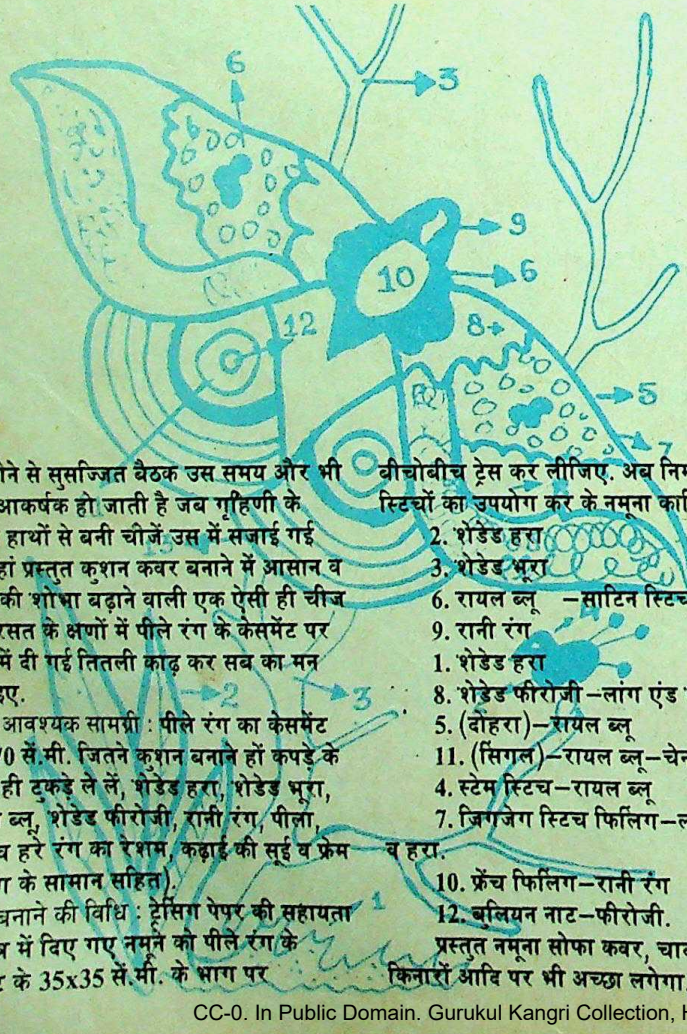
*डिस्को नृत्य के अंदाज पर सीखा जा सकता है जाज नृत्य.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# जा तितली तू बैठ कुशन पर




करीने से सुसज्जित बैठक उस समय और भी आकर्षक हो जाती है जब गृहिणी के कुशल हाथों से बनी चीजें उस में सजाई गई हों. यहां प्रस्तुत कुशन कवर बनाने में आसान व बैठक की शोभा बढ़ाने वाली एक ऐसी ही चीज है. फुरसत के क्षणों में पीले रंग के केसमेंट पर नमूने में दी गई तितली काढ़ कर सब का मन लुभाइए.

आवश्यक सामग्री : पीले रंग का केसमेंट 35x70 सें.मी. जितने कुशन बनाने हों कपड़े के उतने ही टुकड़े ले लें, शेडेड हरा, शेडेड भूरा, रायल ब्लू, शेडेड फीरोजी, रानी रंग, पीला, लाल व हरे रंग का रेशम, कढ़ाई की सुई व फ्रेम (ट्रेसिंग के सामान सहित).

बनाने की विधि : ट्रेसिंग पेपर की सहायता से चित्र में दिए गए नमूने को पीले रंग के केसमेंट के 35x35 सें.मी. के भाग पर बीचोबीच ट्रेस कर लीजिए. अब निम्नांकित स्टिचों का उपयोग कर के नमूना काढ़िए :

2. शेडेड हरा
3. शेडेड भूरा
6. रायल ब्लू –साटिन स्टिच
9. रानी रंग
1. शेडेड हरा
8. शेडेड फीरोजी –लांग एंड शाट स्टिच
5. (दोहरा)–रायल ब्लू
11. (सिंगल)–रायल ब्लू–चेन स्टिच
4. स्टेम स्टिच–रायल ब्लू
7. जिगजेग स्टिच फिलिंग–लाल, पीला व हरा.
10. फ्रेंच फिलिंग–रानी रंग
12. बुलियन नाट–फीरोजी.

प्रस्तुत नमूना सोफा कवर, चादर, परदे के किनारों आदि पर भी अच्छा लगेगा. ●


## सीता निष्कासन

जब से राम ने सीता का परित्याग किया, तभी से भारतीय नारी को दासी, खिलौना और एक ऐसी वस्तु मान लिया गया है, जिसे जब चाहे बेकार समझ कर त्यागा जा सकता है. हमारे देश की नारियों ने सदा ही पुरुषों की कायरता, कामुकता और पापों का बोझ ढोया है, और धर्म के नाम पर उन्हें अपावन जीवन व्यतीत करने पर बाध्य किया है.

इस पुस्तक में रामायण के मुख्य पात्रों का विवेचन करते हुए तत्कालीन समाज में नारी का स्थान दर्शाने का प्रयास किया गया है.

**अपनी तरह की पहली पुस्तक जिसे हर हिंदू को अवश्य पढ़ना चाहिए.**

**मूल्य रु. 6.00**

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :

**दिल्ली बुक कम्पनी**
**एम-12, कनाट सरकस,**
**नई दिल्ली- 110001**

पूरी राशि अग्रिम आने पर कोई डाक खर्च नहीं. वी.पी.पी. से मंगवाने के लिए तीन रुपए अ मनीआर्डर/पोस्टल आर्डर भेजें ● डाक खर्च दो अतिरिक्त ●




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आवश्यकता है हरियाली आंदोलन की

कल्पना कीजिए कि आप गांव में खड़ी हैं. जगहजगह नीम, पीपल, गुलमोहर आदि के बड़ेबड़े पेड़, गोबर से लिपेपुते आंगन और छोटेछोटे कच्चे घर हैं, जिन में जीवनस्तर के नाम पर कुछ है तो थोड़ेबहुत फटेपुराने कपड़े और दोचार बरतन. घर भी बदशक्ल. लेकिन इन घरों के चारों ओर फैली हरियाली इन सब कमियों को इतनी खूबसूरती से छिपा लेती है कि दूर से देखने में ये गांव बहुत आकर्षक लगते हैं.

अब जरा बड़ेबड़े नगरों में स्थित झोंपड़पट्टियों की ओर आइए. इन्हें दूर से भी देखने को जी नहीं चाहता क्योंकि यहां झोंपड़ीनुमा घरों, गंदे नालों और कुत्तों व सूअरों जैसे जानवरों के अलावा कुछ भी नजर नहीं आता. यद्यपि जीवनस्तर यहां का भी गांव जैसा होता है, लेकिन गांव की हरियाली जहां सारी गंदगी पर परदा डाल देती है, वहां इन घरों के आसपास हरियाली का नामोनिशान भी नहीं होता. अतः इन घरों के चीथड़े व गंदगी ही उभर कर नजर आती है.

इस उदाहरण से स्पष्ट है कि हरियाली या हराभरा वातावरण स्थिति को कितना बदल देता है.

वैसे तो आजकल हरियाली काफी लोकप्रिय है लेकिन इस का दायरा बागवानी तक ही सीमित है, जो कि घरों की बालकनी या लान की शोभा बढ़ाती है.

यह संकुचित मानसिकता का प्रतीक है क्योंकि इस से यह स्पष्ट होता है कि आप को सिर्फ अपने आंगन से ही मतलब है, पासपड़ोस से नहीं.

यह गलत बात है. आप का किचन गार्डन कितना भी सुंदर क्यों न हो, किंतु उस पर नजर बाद में जाती है, पहले तो आप के घर के बाहर की गली, सड़क आदि ही दिखती है.

जरा सोचिए कि आप ने किसी को अपने घर का पता बताना है. निशानी पूछने पर यदि आप यह कहें कि सड़क पर बहुत से गुलमोहर के पेड़ है. दाईं ओर तीसरे पेड़ के पीछे वाला मकान हमारा है, तो सुनने वाले पर कितना बढ़िया प्रभाव पड़ेगा, मानो उस के सामने गुलमोहर के पेड़ और फूल साकार हो गए हों. कितनी शानदार पहचान है यह घर की.

और यदि वास्तव में ही आप के घर

**पेड़ उगाएं, स्वस्थ रहें. यह केवल नारा नहीं, पेड़ उगाने की प्रवृत्ति को अपने स्वभाव में शुमार कर लेना चाहिए क्योंकि यह हरियाली अनजाने ही हमें ऐसी सौगात दे जाती है जिस से हमारे कई दुख स्वयं ही दूर हो जाते हैं.**

की स्थिति यही है तब तो बहुत उत्तम है. हरियाली का आनंद तो आप उठा सकती हैं, साथ ही शानदार माहौल में आनंदपूर्वक रहने का सुख भी प्राप्त कर सकती हैं. अब भले ही आप के महल्ले में किसी के घर में चीथड़े लटके हों या कचरे का ढेर हो, लेकिन नजर उन की तरफ न जा कर हरेभरे पेड़ों पर जाएगी, यानी सारी बुराइयां छिप जाएंगी.

आप देखेंगी कि आप का बच्चा अप्रैलमई की चिलचिलाती धूप में



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खुशीखुशी घर आता है क्योंकि पेड़ों से छनती हवा उसे पसीने से सराबोर नहीं होने देती. अतः गर्मी उसे परेशान नहीं करती.

यही नहीं आप को भी शाम को घूमने के लिए पार्क में जाने की जरूरत नहीं है क्योंकि ठंडी हवा तो घर के बाहर ही मिल जाएगी. फलस्वरूप गरमियों में कूलर का खर्चा भी अपेक्षाकृत कम होगा क्योंकि पेड़ों के कारण ठंडी हवा का सुख तो वैसे ही मिलता रहेगा. अतः सारा दिन कूलर चलाना आवश्यक नहीं होगा.

और यदि घर के बाहर नीम का पेड़ हो और उस पर आप झूला डाल लें फिर तो सावन के आनंद का कहना ही क्या. रिमझिम फुहार और ठंडी हवा में झूला झूलने का आनंद तो वही जानता है, जिस ने यह सुख भोगा हो. लान में भले ही आप आधुनिक फैशन का गद्देदार झूला लगवा लें लेकिन नीम के झूले का आनंद कुछ और ही है.

देखा आप ने, घर के बाहर लगे पेड़ कितने सुखदायी होते हैं. लेकिन लोग अकसर यह कार्य नगरपालिका पर छोड़ देते हैं. उम्मीद करते हैं कि सरकारी कर्मचारी आ कर उन के घर के बाहर पेड़ लगा जाएंगे क्योंकि सड़कों की देखभाल उन का काम है.

यह भी गलत है. अपने सुख के लिए दूसरों से उम्मीद क्यों रखी जाए? सुख तो आप को भोगना है फिर यह काम नगरपालिका पर क्यों छोड़ा जाए?

क्यों न हम महिलाएं इस काम का बीड़ा उठाएं, महल्ले को हराभरा रखने की जिम्मेदारी अपने ऊपर लें. विशेष रूप से जो महिलाएं सामाजिक कार्य करने के लिए बाहर जाती हैं, उन्हें चाहिए कि वे इस काम का जिम्मा अपने ऊपर लें और पूरी मेहनत करें ताकि आप का महल्ला भी हराभरा हो सके.

—शम्मी टंडन ●


**गृहशोभा के स्वामित्व व अन्य विवरण संबंधी जानकारी**

फार्म 4, देखिए नियम 8

1. प्रकाशन का स्थान : नई दिल्ली. 2. प्रकाशन अवधि : मासिक. 3, 4 व 5. मुद्रक, प्रकाशक व संपादक का नाम : विश्वनाथ. राष्ट्रीयता : भारतीय. पता : ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी रोड, नई दिल्ली-110055. 6. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो इस समाचारपत्र के मालिक व हिस्सेदार हैं या जो इस की पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के शेयर होल्डर हैं : दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी रोड, नई दिल्ली-110055.

मैं विश्वनाथ, घोषित करता हूं कि ऊपर दिए गए विवरण मेरी पूरी जानकारी और विश्वास के अनुसार सही हैं.

—(ह.) विश्वनाथ, प्रकाशक


# हाय मैं शर्म से लाल हुई

एक दिन मैं अपने कार्यालय नकली बालों की दो चोटियां बना कर गई. बस नं. 159 (जो काफी भरी हुई थी) से नीचे उतरी तो सब की निगाहें मेरी तरफ टिकी हुई थीं और होंठों पर मंदमंद मुसकान. मैं और भी ज्यादा इतरा कर चलने लगी और झटके से दोनों चोटियां आगे करने के लिए जैसे ही हाथ सिर के पास गया एक चोटी नदारद थी. कभी मैं ऐसे में बालों को देखती तो कभी लोगों को. उन की शरारत भरी नजरों को देख कर मैं शर्म से लाल हुए जा रही थी. —वनिता सल्होत्रा, दिल्ली.

●

उन दिनों मैं कालिज में पढ़ती थी. जब मैं शादी करा कर बहुत दिनों बाद कालिज गई तो मेरी कक्षा के सभी सहपाठियों को पता चल गया था कि मेरी शादी हो गई है. किंतु प्राध्यापिका महोदया को यह बात पता न थी. कक्षा में आते ही उन के मुझ से बहुत दिनों तक न आने का कारण पूछने पर मैं ने बहाना बनाते हुए कहा, "बीमार थी." प्राध्यापिका ने कहा, "अच्छा, अपना डाक्टरी प्रमाणपत्र दे देना, नहीं तो उपस्थितियां कम हो जाएंगी."

मैं ने तुरंत पूछा, "मैडम कितने दिनों का प्रमाणपत्र दे दूं." प्राध्यापिका बोलीं, "जितने दिन बिस्तर पर पड़ी थीं." प्राध्यापिका के इतना कहते ही सारी कक्षा मेरी तरफ देख कर हंसने लगी. इस तरह बिस्तर पर पड़ने का गलत अर्थ लगते देख मैं शर्म से लाल हो गई.

—राज ढिल्लो, दिल्ली.

●

बात उस समय की है जब ग्वालियर में मेला लगा हुआ था. मैं ने सोच रखा था कि मेले से अपने लिए जींस खरीदूंगी. मेले में घूमतेघूमते मैं एक दुकान के काउंटर पर पड़ी बढ़िया जींस देख कर अपने साथियों को पीछे छोड़ कर सब से पहले ही उस दुकान पर पहुंची. पेंट के दाम पूछने लगी तो दुकानदार ने बेचने से मना कर दिया. जब मैं ने कहा कि मुझे खरीदनी है तो उस ने झेंपते हुए कहा, "यह मेरी पेंट है. मैं ने इसे सुखाने के लिए डाला था. यकीन न हो तो देखो," मैं ने उस की ओर देखा. वह सचमुच एक छोटा सा तौलिया लपेटे खड़ा था.

मैं इतनी झेंप गई कि दोबारा अपनी सहेलियों के पास जाने की मेरी हिम्मत न हुई.

—लीना मिश्रा, ग्वालियर.

●

मेरा चार महीने का नन्हा बेटा लगातार रोए जा रहा था. मैं जल्दी से उसे गोदी में ले कर पुचकार कर चुप कराने का प्रयास कर रही थी. लेकिन वह चुप ही नहीं हो रहा था. तब मैं ने अपने पति को उन के पास रखी बच्चे की दूध की बोतल लाने को कहा. पर वह अखबार पढ़ने में मशगूल होने के कारण मेरी बात को सुन कर अनसुना कर गए. इधर बेटा था कि चुप होने का नाम ही नहीं ले रहा था. तब मैं दूध की बोतल लाने के लिए उसे पुचकारते हुए उठी, "जाने दे बेटा, तेरे पिताजी तो बस नाम के हैं, काम के थोड़े ही हैं."

"अच्छा, तो मैं बस नाम का ही पिता हूं," उन्होंने व्यंग्य से मुसकराते हुए कहा. इस तरह अर्थ का अनर्थ देख कर मैं शर्म से लाल हो गई.

—ममता सिंह, बिलासपुर

●

मेरी शादी तय हो चुकी थी. 'श्रीमान जी' उसी शहर में रहते थे. मेरे मामा उन्हें अकसर घर ले आया करते थे. एक बार मामा उन्हें दोपहर के समय ले कर आए व बोले, "चलो, समय काटने के लिए ताश खेलते हैं." मैं, मेरे मामा और यह, मेरी बहन साथी बने. ताश की बाजी चल रही थी. पत्ते फेंटने की मेरी बारी आने पर मैं ताश उठाने के लिए झुकी. साड़ी का पल्ला कुछ नीचे सरका. मुझे ध्यान नहीं था. बहन बहुत शैतान थी. उस का ध्यान मेरी व इन की और था. ब्लाउज का गला बड़ा था. झुक कर जैसे ही मैं ताश उठाने लगी बहन बोली, 'गुड शो.' मैं उस की ओर देख कर बोली, "पत्ते उठाए नहीं, शो कैसा?"

उस ने मुझे कोहनी मारते हुए इन की ओर देख कर मेरे गले की ओर देखा. मैं ने इन की निगाह अपने गले पर महसूस की तो शर्म से लाल हो गई. मुझ से कुछ कहते न बना, पर बहन मुसकराती रही.

—प्रभा भदौरिया, ग्वालियर

●

हमारी नईनई शादी हुई थी और नयानया ही तबादला हुआ था फैजाबाद. इन के मित्र वहां सपरिवार घूमने आए. कुछ दिन ठहरने का कार्यक्रम बनाया. जगह कम होने की वजह से तय हुआ कि महिलाएं तीनों डबल बैड पर और पुरुष तीनों ड्राइंग रूम में सोएंगे. फरनीचर पीछे दीवार से लगा कर रख देंगे.

तीसरे रोज वे लोग नाश्ते के बाद जाने वाले थे. इसलिए सवेरे ही सब लोग गपशप करने के विचार से ड्राइंग रूम में पहुंचे. पुरुष लोग नीचे लेटे थे. अतः अपनेअपने बिस्तरों पर ही बैठ गए और हम तीनों इन्हीं लोगों के पीछे पड़ी कुरसियों पर बैठ गईं. बातोंबातों में मेरे पैर का धक्का मेरे पति को लगा. वह छूटते ही बोले, "मैं तेरा इशारा समझ रहा हूं. इन को जाने तो दे." सारे लोग यह सुन ठहाका लगा कर हंस पड़े और मैं शर्म से लाल हो गई.

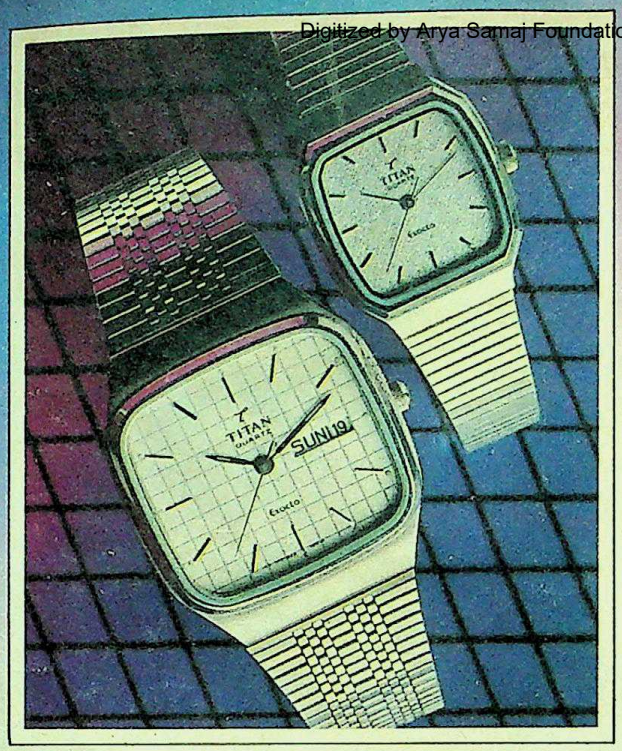
—प्रतीक्षा अग्रवाल, उरई

इस स्तंभ के लिए अपने जीवन के अविस्मरणीय क्षणों की उन अनुभूतियों को लिख भेजें, जिन के कारण आप लाज से लाल हो गईं. प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पता है गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




पुस्तकालय

Rs. 664*, Rs. 547*

## आप क्या लेना चाहेंगे - पुराने जमाने की चाबी भरने वाली घड़ी या टाटा की आधुनिक टाइटन क्वार्ट्ज - वो भी सिर्फ़ ३७० रु. में.

इस साल, दुनिया भर में ३० करोड़ लोग क्वार्ट्ज़ घड़ी ही पसन्द करेंगे. और इसकी वजह भी है : क्योंकि क्वार्ट्ज़ घड़ियाँ खूबसूरत डिज़ाइन की, एकदम सही समय दिखाने वाली, भरोसेमन्द घड़ियाँ हैं. न चाबी भरने की ज़रूरत, न समय मिलाने की. मतलब आपको मिलेगी अपने पैसों की पूरी कीमत.

टाइटन के साथ जुड़ी है दुनिया की सबसे बेहतरीन टेक्नोलोजी और साथ में है टाटा के नाम का भरोसा - बरसों हर वक्त साथ निभाने का. टाइटन क्वार्ट्ज़ पर न तो आसानी से धूल-पानी का असर होता है, न झटके या गर्मी का. साथ में है टाइटन की देश भर में फैली सर्विस सुविधा. सुविधा, जो फ़ुर्तीली भी है, किफ़ायती भी. नई बैटरी भी सिर्फ़ १७ रु. में लगा कर दी जा सकती है.

चुनिए टाटा की २०० से भी ज़्यादा, अन्तर्राष्ट्रीय पसन्द की, खूबसूरत क्वार्ट्ज़ घड़ियों में से. कीमत ३७० रु. से २००० रु. तक.

तो आप भी सब की तरह अपनाइए क्वार्ट्ज़ - टाइटन क्वार्ट्ज़.

टाटा की ओर से टाइटन क्वार्ट्ज़
वक्त के साथ बदलती घड़ियाँ

TITAN
QUARTZ

DUPLICATE

Rs. 640* Rs. 652* Rs. 454* Rs. 675* Rs. 512*

*ऊपर दिखाई गई कीमतों में, दिल्ली में लागू सभी कर शामिल हैं.

टाइटन वॉचेस लिमिटेड, ४२३-ए, वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर, बाराखम्बा लेन, नई दिल्ली-११० ००१.

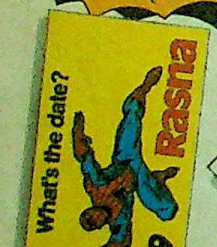
OBM/4475 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Copyright © 1981 Marvel Comics G

मुफ़्त! हर पैक में उपहार!
(पहेलियाँ, पेपर गेम्स, स्टिकर, लेबल और अनेक नई चीज़ें जैसे रबर, बिन्दी, हेयर क्लिप वगैरह वगैरह.)



नया रसना स्पाइडरमैन पैक!

ऑरेंज ☐ पाइनैपल ☐ लाइम ☐ शाही गुलाब ☐ काला खट्टा ☐ कूल खस ☐ केसर इलायची ☐ मसाला सोडा (जलजीरा) ☐ टूटी-फ्रूटी ☐ मैंगो राइप ☐ ग्रेप ग्लोरी

# नाज़गीभरा रसना

11 प्यारे स्वाद, प्यारे दाम में.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Mudra A FAMR 4570 Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मासिक

# गृहशोभा

अंक : 115

अप्रैल, 1989

कला · क्रांति · कर्मण्यता

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ

## कथा साहित्य


| | |
|---|---|
| वजनी समस्या | 26 |
| खुशबू के कैदी | 75 |
| परहेज | 104 |

## फिल्म


| | |
|---|---|
| फिल्मों से | 90 |
| सदाबहार नायक देव आनंद | 93 |


## स्वास्थ्य/सौंदर्य

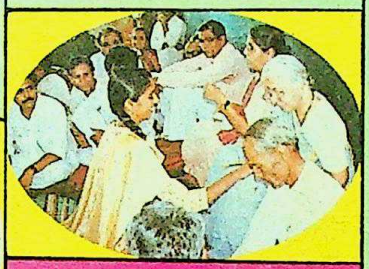

| | |
|---|---|
| अंतरंग अंगों की देखरेख कैसे की जाए | 23 |
| सस्ते नेत्र सौंदर्य प्रसाधन : कितने हानिकारक | 47 |
| केशसज्जा : जिसे हम कुछ समय तक बनाए रख सकते हैं. | 112 |


## परिवार


| | |
|---|---|
| एलकोहोलिक एनोनिमस | 56 |
| समयअसमय जागती पति की कामेच्छा | 59 |
| वाह रे! परिवार | 88 |

## विशिष्ट व्यक्तित्व


| | |
|---|---|
| अन्ना मुरडाक | 32 |
| शारदा बेन | 100 |

## स्तंभ

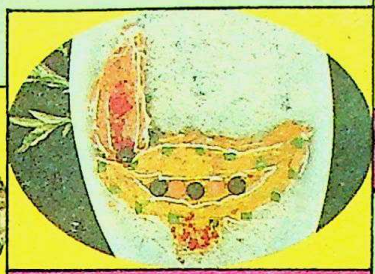

| | |
|---|---|
| फूल भी कांटे भी | 6 |
| आधी दुनिया | 8 |
| समाचार दर्शन | 11 |
| व्यक्तिगत समस्याएं | 40 |
| पति और पत्नी | 54 |
| संगीत शोभा | 63 |
| स्वास्थ्य सुलझन | 85 |
| हाय! मैं शर्म से लाल हुई | 98 |
| फुहार | 102 |
| मेरी व्यथा | 118 |
| छोटी मुलाकातें, बड़ी यादें | 122 |


## फैशन


| | |
|---|---|
| बहारों में रंगत | 52 |
| कपड़ों का चयन और आप का सौंदर्य | 120 |


## गृह प्रबंधिका अभियान


| | |
|---|---|
| बच्चों की स्कूली गतिविधियां | 111 |

## व्यंजन

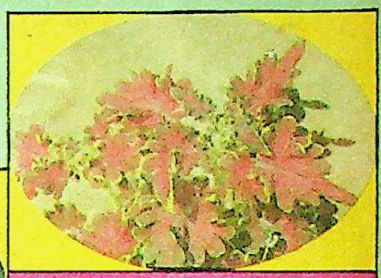

| | |
|---|---|
| टमाटर जैम | |
| टमाटर काकटेल | |
| हरे टमाटर का अचार | 64 |
| टमाटर की गोलियां | |
| टमाटर की बरफी | |
| टमाटर की प्यूरी व पनीर | |
| खोआ भरे मीठे टमाटर | 65 |
| पेस्ट्री | |
| बेसन का केक | 68 |
| विक्टोरिया स्पंज केक | |
| बटर आइसिंग | 69 |
| रायल आइसिंग | |
| मिल्क पाउडर का केक | |
| ग्लेस आइसिंग | |
| पनीर अंडे का केक | |
| शहद वाला आरेंज केक | 70 |


## विविध


| | |
|---|---|
| कमाऊ युवतियां : त्रिशंकु हालत | 13 |
| अंधविश्वास कुतर्क के आश्रय में पलते हैं | 15 |
| मंजू चावला से मनीष चावला : यौन परिवर्तन का विवादास्पद मामला | 16 |
| दोपहर के भोजनावकाश का उचित उपयोग | 38 |
| व्रतों का महात्म्य | 44 |
| शिमला : जो कभी श्यामला गांव था | 84 |


## कविता


| | |
|---|---|
| कोई रस्म चलाओ... | 58 |

## गृहसज्जा


| | |
|---|---|
| पौधों से आंतरिक सज्जा | 34 |
| कुरसियां बनाइए आरामदायक | 62 |
| सतरंगी चुनरी कालीन | 72 |
| बड़ का पेड़ | 115 |
| चेरी का पेड़ | 116 |


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक 8.00 रुपए
एक वर्ष 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) : 225 रुपए.
विदेश में (हवाई जहाज से) : 400 रुपए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# विश्व सुलभ साहित्य

आप के पूरे परिवार के मनोरंजन के लिए
उत्कृष्ट उपन्यास

**एकलिंग का दीवान** इस ऐतिहासिक उपन्यास में हिंदू धर्म के विभिन्न सप्रदायों का विवेचन और विस्तृत जानकारी. रु. 4.50

**नीली आंखों के दायरे** रहस्यपूर्ण शौकत महल मालिक की हत्या और फिर ? —आनंदसागर श्रेष्ठ रु. 3.00

**काला पहाड़** हिंदू समाज के रुढ़िवाद के कारण हिंदू से मुसलमान बनकर बदला लेने की वीभत्स व खूंखार कहानी. रु. 3.00

**अजंता** अजंता के ऐतिहासिक भित्तिचित्रों के निर्माण का अविश्वसनीय किंतु सच्चा विवरण. —ई. थियोडोरकिंग रु. 3.00

**दिवास्वप्न** डाकुओं लुटेरों को फिर से बसाने का स्वप्न किस प्रकार पूर्ण हुआ. संघर्षरता की मार्मिक कहानी. —काशीनाथ रु. 3.00

**अनाम अनुभूति** एक संघर्षरत कलाकार के बाह्य संघर्ष व आंतरिक द्वंद्व का लेखा जोखा. — किशन विक्रम रु. 5.00

**ईर्ष्या का ज्वालामुखी** देशपांडे रहस्यपूर्ण हत्याओं को सुलझाने में कैसे उलझता गया. रहस्य रोमांच से भरपूर उपन्यास. रु. 3.00

**खाई** यौन स्वच्छंदता के मुलम्मे के नीचे जिंदगी और उस से अंतर्द्वंद्व का मनोवैज्ञानिक उपन्यास. रु. 2.50

**एक संबंध की मौत** आशू एवं अर्चना दोनों वृंदावन को आराध्य मानती हैं. लंबे मानसिक संघर्ष के पश्चात् वृंदावन किस को अपनाता है? —कुसुम गुप्ता रु. 10.00

**मकड़ी का जाल** सुरक्षा का पूरा प्रबंध होने पर भी नीरा शाहिद ने जवाहरात लूट लिए. मगर कैसे? रु. 3.00

**अंतरिक्ष के पार** कंप्यूटर हेरोकोल्ट-7 एक दिन वास से स्वामी बन बैठा. क्या मानव हार गया? —कैलाश शाह रु. 3.00

**प्रतिहिंसा** प्रतिहिंसा से जलते हुए लोगों की ऐसी कहानी, जिस की शुरुआत रहस्यों से होती हैं. —जनमित्र रु. 2.50

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से ले या आदेश भेजें :
दिल्ली बुक कंपनी, एम- 12 कनाट सरकस, नई दिल्ली- 110001 फोन : 332131
दिल्ली प्रकाशन, 111 आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड,
पटना- 800001. फोन : 55286
पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113, पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता- 700016 फोन : 298981.

वी.पी.पी. से मंगवाने पर आदेश की 15 प्रतिशत राशि मनीआर्डर/ड्राफ्ट/पोस्टल आर्डर द्वारा भेजें ● 20 रुपए के आदेश पर अग्रिम राशि आने पर डाक खर्च केवल दो रुपए, तथा तीन रुपए की एक पुस्तक मुफ्त.


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम व पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें: फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली– 110055.

गृहशोभा का फरवरी 1989 अंक, 'केश सौंदर्य विशेषांक' वास्तव में प्रशंसनीय था. तरहतरह की केशसज्जा मन को लुभा गई. यों तो सभी स्तंभ सराहनीय रहे, पर परिवार स्तंभ के तीनों लेख 'कोई पत्नी पति पर अतिरिक्त बोझ तो नहीं बन रही', 'पति संदेह के घेरे में क्यों?' और 'छोटीछोटी बातें बनें सुखी जीवन का आधार' बेहद शिक्षाप्रद थे.

'बेनजीर भुट्टो' विशिष्ट व्यक्तित्व के लायक ही है.

कहानी 'उस के बाद' और 'जांच पड़ताल' रोचक एवं ज्ञानवर्धक हैं. हमें सच में छलकपट द्वारा दूसरों को दिग्भ्रमित करने वालों से सदैव सावधान रहना चाहिए.

एक बार गृहशोभा का 'नववधू विशेषांक' पढ़ा था. कृपया पुनः ऐसा विशेषांक निकालिए.

—शारदा यशपाल बवेजा, बंदायूं.

●

'केश सौंदर्य विशेषांक' पढ़ा. मन को भा गया. केशों से संबंधित अनोखी जानकारी प्रदान कर वाकई गृहशोभा ने अपने पाठकों के प्रति उपकार किया है.

लेख 'छोटीछोटी बातें बनें आधार सुखी जीवन का' महत्त्वपूर्ण लगा. एकदूसरे की भावनाओं को नजरअंदाज करने के परिणामस्वरूप ही पतिपत्नी के संबंधों में दरार आती है. यदि पतिपत्नी एकदूसरे को संदेह और नफरत से न देख कर प्यार की निगाहों से झांकने का प्रयास करें तो बहुत हद तक यह समस्या खत्म हो सकती है.

—सुधीरकुमार सिन्हा, बिहार.

●

कहानी 'उस के बाद' और 'जांच पड़ताल' काफी रोचक और अच्छी रही. विशेष उल्लेखनीय रहा, 'बालों की देखभाल.' बालों की अलगअलग शैलियां भी अच्छी रहीं. यह अंक बहुत ही उपयोगी रहा. —सुनीला, रेवाड़ी.

फरवरी 1989 अंक 'केश सौंदर्य विशेषांक' बहुत अच्छा लगा. 50 से भी अधिक केश शैलियां प्रस्तुत की गई हैं. इस के लिए हम गृहशोभा के आभारी हैं. मगर कुछ जूड़े स्पष्ट नहीं हुए. कहानी 'जांच पड़ताल' अच्छी लगी.

कुल मिला कर यह संपूर्ण अंक आकर्षक था.

—सुमन शर्मा, गाजियाबाद.

●

फरवरी 1989 में 'सतसंग' के सही अर्थों एवं उद्देश्यों का पालन आज की नारी नहीं करती. घर के कामों से मुक्ति पाने के लिए मनोरंजन या गपशप करने के उद्देश्य का नाम ही सतसंग है. क्योंकि आज की नारी आधुनिकता के परिवेश में अपने पारिवारिक दायित्वों को भूल कर छोटेछोटे बच्चों तथा अपने सासससुर व पति की उपेक्षा कर शांति की खोज में सतसंग करती है. लेकिन उस से पूछा जाए कि क्या सतसंग के बाद घर में तुम्हें शांति मिलती है तो उत्तर होगा, 'जी नहीं.'

—आशा राजपूत, उज्जैन.

●

गृहशोभा फरवरी 1989 अंक में प्रकाशित 'घर ही नहीं बाहर भी संभालिए' बहुत पसंद आया.

इसे पढ़ कर यह आभास होता है कि किसी पत्नी का सभी कार्यों की जिम्मेदारी पति के कंधों पर डालना उचित नहीं है.

पति को फुरसत न मिले तो पत्नी को ही बाहर के छोटे बड़े कार्यों को संभालना चाहिए. इस से उस में आत्मविश्वास पैदा होगा और पति को यह सब देख कर प्रसन्नता होगी.

नहीं तो फिर प्रस्तुत परिवार स्तंभ के संदर्भ को देखते हुए जिस तरह से मंजु का 10 वर्षीय पुत्र राजू छत की मुंडेर से गिर जाता है वैसे ही बहुत सा नुकसान कभी भी उठाना पड़ सकता है.

—देववरण प्रजापत, राजस्थान.

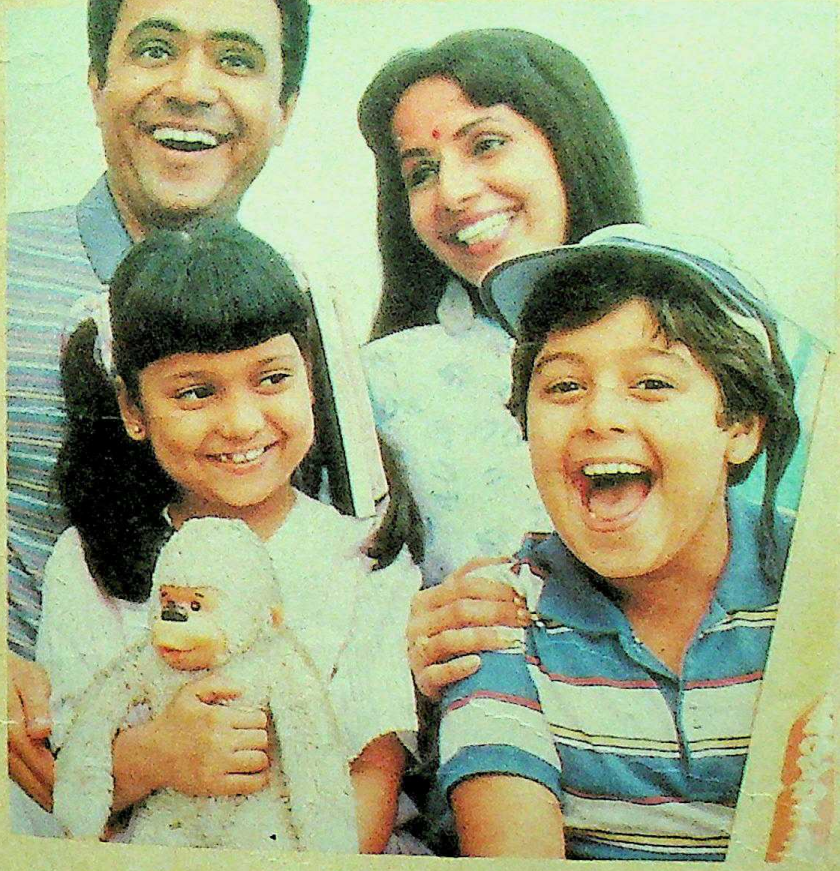
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सफोला कोलेस्ट्रॉल घटाता है सबसे ज़्यादा.

## मकई तेल से ज़्यादा.
## मूंगफली तेल से ज़्यादा.

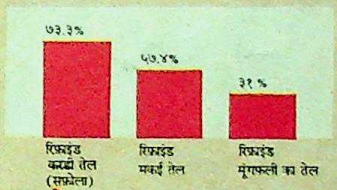
तभी तो डॉक्टर इसको सबसे स्वास्थ्यवर्धक पकाने का तेल मानकर, सारे परिवार के लिए इसी की सिफ़ारिश करते हैं.



सफोला -शुद्ध और रिफ़ाइंड करडी का तेल है. पकाने के सभी माध्यमों में से इसमें लिनोलेइक एसिड सर्वाधिक है जो कि एक पॉली अनसैच्यूरेटेड फ़ैटी एसिड है और जो सचमुच कोलेस्ट्रॉल घटाता है.

**स्वयं देखिए**

विभिन्न तेलों में कोलेस्ट्रॉल घटाने वाले तत्त्व 'लिनोलेइक एसिड' की मात्रा.




**सफोला -जीवनभर उत्तम स्वास्थ्य के लिए.**

बचपन से ही कोलेस्ट्रॉल शरीर मे जमा होने लगता है. इसीलिए पूरे परिवार का खाना सफोला में ही पकाएं.

सफोला-हल्का, आसानी से पचनेवाला-पकाने, तलने, बेकिंग और सलाद ड्रेसिंग के लिए आदर्श.

इसलिए सफोला ही इस्तेमाल कीजिए और स्वाद-सेहत की नई दुनिया में क़दम रखिए. इसकी बहु-पौष्टिकता से आपका दिल बाग़-बाग़ हो जाएगा.

# सफोला

**आपका हृदय रखे स्वस्थ परिवार का स्वास्थ्य रखे बेहतर.**

FSA/BOIL/71/89 HIN.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधी दुनिया

## थाईलैंड में वेश्यावृत्ति को अब कानूनी मान्यता

थाईलैंड के गृह मंत्री ने जब हाल ही में थाईलैंड में वेश्यावृत्ति को कानूनी मान्यता देने की बात कही तो लोगों को काफी आश्चर्य हुआ. हैरानी वेश्यावृत्ति को कानूनी मान्यता देने की बात पर नहीं बल्कि इस जानकारी पर हुई कि थाईलैंड में देह व्यापार कानूनी तौर पर अवैध है और वहां वेश्यवृत्ति चलाने वालों व वेश्याओं के साथसाथ ग्राहकों को भी सजा देने की कानूनी व्यवस्था है.

थाईलैंड में विदेशी मुद्रा अर्जन का एक बड़ा स्रोत वहां की वेश्याएं हैं. बैंकाक की सड़कों पर विदेशी ग्राहकों को आमंत्रित करती हुई वेश्याएं खुले आम दिखाई देती हैं. लगभग सात लाख औरतें थाईलैंड में देह व्यापार का धंधा करती हैं. इसी लिए थाईलैंड को 'एशिया का सेक्स कैपिटल' भी कहा जाता है.

दरअसल थाई सरकार वेश्यावृत्ति को कानूनी मान्यता देने की बात एड्स के बढ़ते खतरे के कारण सोच रही है. वह देह व्यापार में लगी वेश्याओं को पंजीकृत करना चाहती है, ताकि उन के स्वास्थ्य पर निगरानी रखी जा सके और समयसमय पर जांच कर उन में एड्स के कीटाणुओं की संभावित मौजूदगी के बारे में पता लगाया जा सके. यों 'सुरक्षित यौन संबंध' का प्रचार अभियान पिछले कुछ समय से थाईलैंड में भी चलाया जा रहा है.

## जन्म के बाद शिशु को सीने से लगाएं

प्रसव के तुरंत बाद शिशु को अगर कम से कम 20 मिनट तक मां अपने सीने से लगा कर रखे तो शिशु पर इस का जबरदस्त असर पड़ता है. ऐसा शिशु दूसरे बच्चों की तुलना में कम रोता है. ज्यादा गहरी नींद लेता है और आसानी से दूध पीता है. यह जानकारी ब्रिटेन के डाक्टर डी. वेट वार्सटर ने दो वर्ष शोध करने के बाद तैयार की गई अपनी रिपोर्ट में दी है.

डाक्टर डी. वेट वार्सटर ने छः सौ माताओं और उन के शिशुओं के बारे में अध्ययन करने के बाद मिले आंकड़ों और नतीजों से बताया है कि जन्म के बाद का आधा घंटा सब से महत्त्वपूर्ण होता है. इस दौरान शिशु, विशेष तौर पर काफी सक्रिय व चैतन्य होता है. प्रसव के तुरंत बाद मां और शिशु को साथ रखने पर इस क्रिया का आगे चल कर भी बच्चे पर गहरा असर पड़ता है.

रिपोर्ट के मुताबिक प्रसव के समय आमतौर पर जैसा देखा गया है कि मां को आराम देने के लिए शिशु को उस से दूर ले जाया जाता है, यह गलत है. अगर किसी वजह से मां प्रसव के तुरंत बाद शिशु को अपने साथ रख पाने में लाचार है तो शिशु के पिता, किसी रिश्तेदार या नर्स को ऐसा करना चाहिए.

सर्वेक्षण में यह भी पाया गया कि सीने से लगाना बच्चों को जहां ज्यादा सक्रिय बनाता है, वहीं तंत्रिका संबंधी दोषों को भी ठीक करता है. इसी तरह पांच साल की उम्र तक पढ़ने के समय बच्चे को गले लगा लेने, या सोते समय उसे गोद में ले कर कहानी सुनाने का भी बच्चों पर मनोवैज्ञानिक असर पड़ता है. पर ऐसा पांच साल की उम्र के बाद नहीं करना चाहिए.

## मोटी हो रही हैं अमरीकी युवतियां

अमरीका में युवा महिलाएं समान उम्र के पुरुषों की तुलना में मोटी होती जा रही हैं. पिछले कुछ दशकों में अमरीकी सरकार द्वारा स्वास्थ्य को ले कर एकत्र किए गए आंकड़ों के आधार पर अध्ययन करने के बाद मिशीगन विश्वविद्यालय ने अपनी एक ताजा रिपोर्ट में यह निष्कर्ष निकाला है.

1960 से 1980 तक के आंकड़े बताते हैं की 18 से 34 वर्ष तक आयु की युवतियों का औसत शारीरिक वजन तो बढ़ ही रहा है, साथ ही साथ अमरीकी आबादी में 'मोटी' कही जाने वाली युवतियों की संख्या भी बढ़ रही है. यह भी देखा गया कि अमरीका की गोरी औरतों की अपेक्षा अश्वेत औरतों के शरीर पर चढ़ने वाली चरबी की वृद्धि दर अधिक है.

अध्ययन में 'मोटापे' के माप के लिए किसी युवती की वास्तविक उम्र तथा उस के शारीरिक वजन के अनुपात को आधार बनाया गया था. और यह पाया गया कि 1980 में किसी विशेष उम्र की युवती में यह अनुपात 1960 में उसी उम्र की किसी दूसरी युवती की तुलना में अधिक मिलता है.

1960 में अमरीका की गोरी औरतों में मोटापे का यह अनुपात औसत तौर पर 22.9 था. 1980 में यह बढ़ कर 23.8 हो गया. इसी तरह अश्वेत औरतों में औसत रूप से यह 1960 में 25.1 था, जबकि 1980 में 26.2 हो गया.

## 'ओ मियामी'

विवाह तय होने की प्रक्रिया में संभावित वरवधू के बीच होने वाली पहली मुलाकात युवतियों में ही नहीं, बल्कि युवकों के दिल में भी धुकधुकी पैदा करती है.

जापान में इस महत्त्वपूर्ण अवसर पर युवकों को प्रशिक्षित करने के लिए बाकायदा प्रशिक्षण पाठ्यक्रम चलाए जाने शुरू हो गए हैं. अपनी प्रथम मुलाकात (ओ मियामी) को कामयाब बनाने की खातिर हजारों जापानी युवक इन प्रशिक्षणों पर सैकड़ों रुपए खर्च कर रहे हैं.

इन युवकों में स्कूलकालिजों में पढ़ने वाले लड़कों के अलावा प्रबंध व तकनीकी संस्थानों से प्रशिक्षण प्राप्त कर निकले युवक भी शामिल हैं. दरअसल यहां जीवन व कैरियर में सफलता पाने के तरीके तो उन्हें सिखाए जाते हैं, पर किसी युवती पर सफलता पाने के नुसखे यहां से नहीं मिल पाते.

ओ मियामी प्रशिक्षण चला रहे जापानी विशेषज्ञों का कहना है कि पौश होटलों में आयोजित किए जाने वाली इन मुलाकातों में अकसर वधू का प्रदर्शन बेहतर होता है, क्योंकि उसे बस इतना ही करना होता है कि वह सुंदर दिखे और उस के चेहरे पर मुसकान बिखरी रहे. जबकि युवकों को अपना संकोच व घबराहट छिपाने के साथ यह साबित करने का प्रयास भी करना होता है कि सामने बैठी युवती के सपनों का राजकुमार सिर्फ वही है. सामान्यतः संभावित वरवधू की मुलाकात में उन के घरवाले भी मौजूद रहते हैं.

ओ मियामी प्रशिक्षण के अंतर्गत आयोजित की जाने वाली गोष्ठियों में युवकों को सिखाया जाता है कि वे अपनी जबान की लड़खड़ाहट और दिल की धड़कनें कैसे काबू रखें. 'देखने दिखाने' के अवसरों पर पसंद आने व न आने की घबराहट दोनों तरफ बराबर ही लगी होती है.

## चीन में पत्नियों का अभाव

'बिन नारी जग सूना' और कोई चाहे महसूस करे न करे परंतु चीन के एक करोड़ पुरुषों के साथ तो कुछ ऐसी ही परेशानी है. ये विवाह करना चाहते हैं, पर जीवन साथी के रूप में स्त्रियां न उपलब्ध हो पाने के कारण जिंदगी के अकेलेपन को बोझ के रूप में ढो रहे हैं.

दरअसल चीन में अब लड़कियों की अपेक्षा लड़के अधिक पैदा हो रहे हैं. चीन के प्रमुख दैनिक 'पीपुल्स डेली' ने हाल ही में इस बारे में एक रिपोर्ट छापी है. रिपोर्ट में 'अखिल चीन महिला संघ' की अध्यक्षा चेन महुआ ने वर्तमान स्थिति की गंभीरता की ओर इशारा किया है.

चेन महुआ का कहना है कि चीन की आबादी में इस समय 51.1% पुरुष तथा 48.9% महिलाएं हैं. जनसंख्या में पुरुष व स्त्रियों के अनुपात में अगर इसी तरह अंतर बढ़ता रहा तो आने वाले समय में करोड़ों पुरुषों को अविवाहित रहना पड़ेगा और इस से एक गंभीर सामाजिक समस्या उत्पन्न हो जाएगी. यों चेन महुआ की चेतावनी ठीक ही है पत्नीविहीन पुरुष सामाजिक अपराधों में भी वृद्धि कर सकते हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."

## किसी और साबुन में नहीं जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

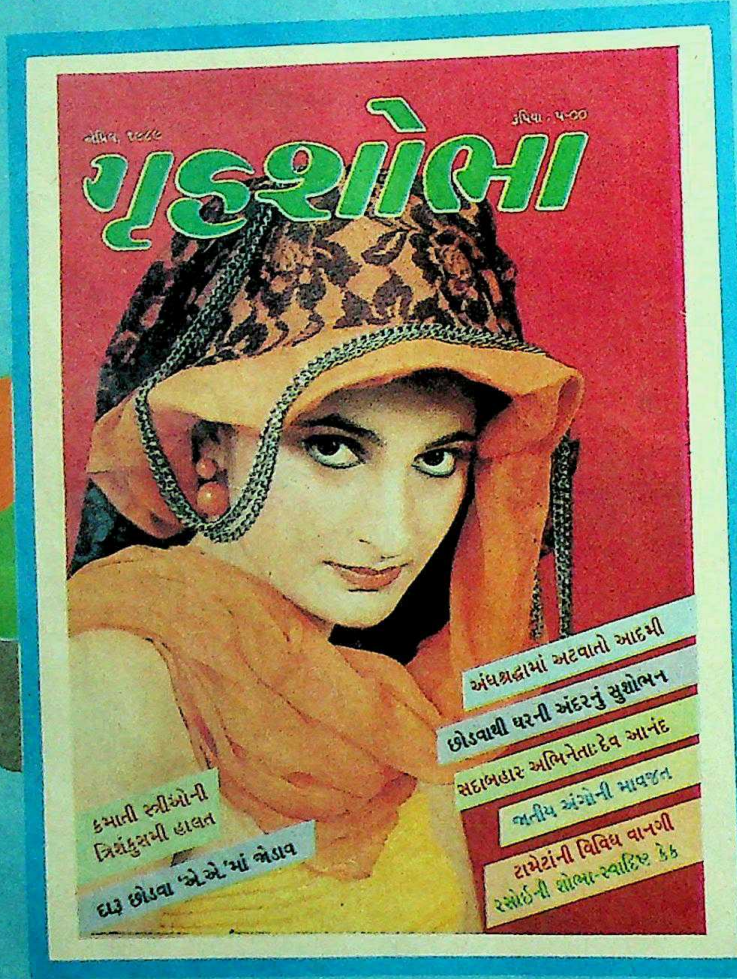
OBM/2185 HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


હિન્દીમાં સર્વાધિક લોકપ્રિય બનેલા
સામયિક 'ગૃહશોભા' એ યુવાન મહિલાઓ
સાથે વ્યક્તિગત સંબંધ જોડયો છે.

'ગૃહશોભા' હવે ગુજરાતના નારીજગતને
તેના વ્યક્તિત્વ વિકાસ, શિક્ષણ
તથા ગૃહનિર્માણમાં મદદરૂપ થવા
ગુજરાતીમાં પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે.




દર મહિને એક નવીન રંગ એક નવું રૂપ

# ગૃહશોભા

આજે જ ખરીદો

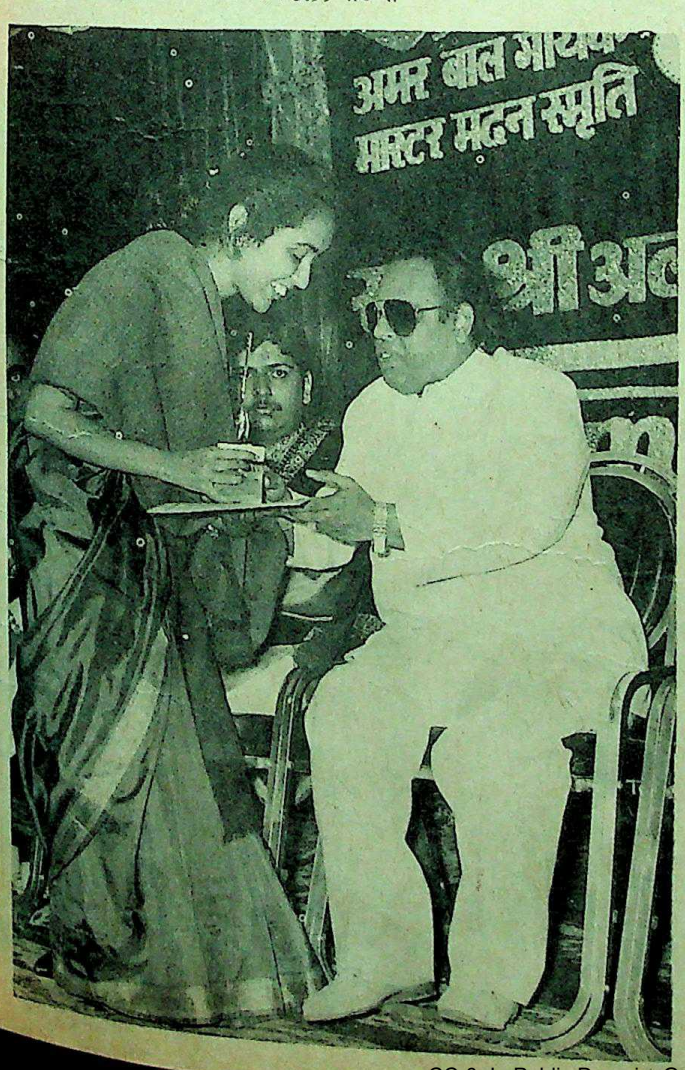
યુવાન મહિલાઓનું પ્રિય સામયિક


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**बलात्कारी का मुंह (काला) लाल :** बलात्कार की चेष्टा करने वालों से बचाने के लिए एक नया अस्त्र ईजाद किया गया है. जैसे कोई पुरुष कोई ऐसीवैसी हरकत करे, महिला अपने पर्स से छोटा सा डब्बा निकाल कर उस पर फुहारों की बरसात कर सकती है. ये वो फुहारें हैं जो बलात्कारी के चेहरे को कम से कम सप्ताह भर के लिए तीखी दुर्गंध से युक्त लाल रंग के धब्बों से पाट देंगी. यह रंग कई दिनों तक नहीं उतरता. बदबू भी सप्ताह भर बाद ही जाएगी. इस की सहायता से पुलिस के लिए अपराधी को ढूंढ निकालना आसान हो सकता है. अभी कीमत मात्र 5.99 पौंड या लगभग डेढ़ सौ रुपए है. चूंकि इस की फुहार नाक, मुंह या आंख में जाने पर गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है इसलिए अभी इस यंत्र को पुलिस व कानून का खुला समर्थन नहीं मिल पाया है.

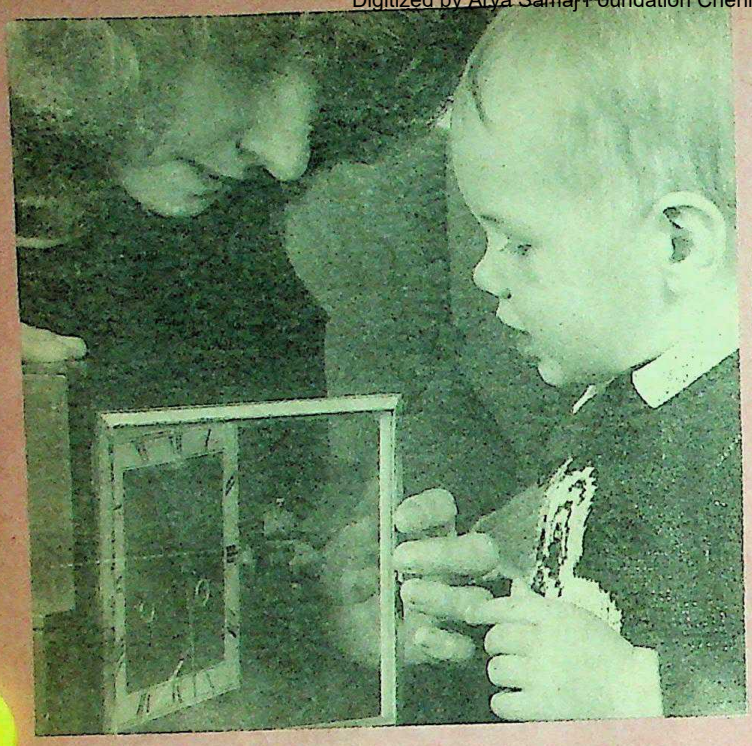
**मिले सुर मेरा तुम्हारा :** फिल्मों में पार्श्वगायन के लिए नए कलाकारों को ढूंढने व उन्हें तराशने का कार्य देश के विभिन्न भागों में चलता रहता है. इसी क्रम में जयपुर की संस्था सुरसंगम ने पिछले दिनों सुगम संगीत और लोक संगीत की 12वीं अखिल भारतीय प्रतियोगिता का आयोजन किया. 1989 का सर्वश्रेष्ठ पुरस्कार वड़ोदरा की मणि त्रिहमा, सर्वश्रेष्ठ किशोर प्रतियोगी का पुरस्कार बंबई के मास्टर सारंग केलकर, लोकगीत समूह का प्रथम पुरस्कार अहमदाबाद की पिकोला शाह व किशोर वर्ग लोकगीत का प्रथम पुरस्कार इलाहाबाद की अनुजा सिन्हा ने प्राप्त किया. संगीतकार रवींद्र जैन मणि त्रिहमा को पुरस्कार देते हुए दिखाई दे रहे हैं.




**नन्हीं धाविका :** 4 वर्षीया पायल का मैराथन धाविका होना रिप्ले के 'विचित्र किंतु सत्य' स्तंभ के अनुकूल व 'गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रेकार्ड' में शामिल किए जाने योग्य है. गत 15 जनवरी को पूना मैराथन में भाग ले कर इस नन्ही बालिका ने दर्शकों को विस्मयविमुग्ध कर दिया. आरंभ में जब वह अपने ऐथलीट पिता की प्रातःकालीन दौड़ में नियमित रूप से साथ देने लगी तो लोगों ने विशेष ध्यान नहीं दिया. पर अब तो पिता चाहे एकदो किलोमीटर दौड़ कर थक जाएं, नन्ही पायल मैराथन पूरा कर के ही दम लेती है. 4 मार्च की नेहरू शती दौड़ में भी इस ने भाग लिया. प्रधान मंत्री राजीव गांधी ने उसे गोद में उठा कर उस का उत्साह बढ़ाया.

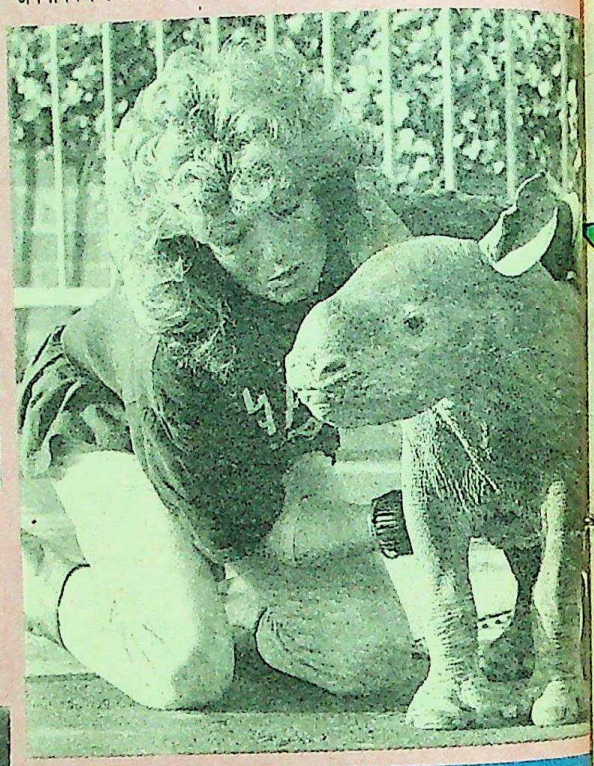
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



▲ **दृष्टि का अमूल्य उपहार :** इस चित्र में जो असाधारण है, वह दिखता नहीं है. असाधारण हैं नन्हे क्रिस्टियन की आंखें, जो कुछ समय तक मोतियाबिंद के कारण बंद थीं और अब कई आपरेशनों के बाद ठीक हो पाई हैं. नन्हे संसार में रोशनी के रंग भर देने के लिए क्रिस्टियन किस का शुक्रगुजार नहीं.

**रूपसी और जानवर :** इस गैंडे के बच्चे ने अभिनेत्री रूला लेंस्का का दिल चुरा लिया है. 'ब्यूटी ऐंड द बीस्ट' की दिलचस्प मुलाकात पिछले दिनों लंदन के चिड़ियाघर में हुई. सुंदरी ने गैंडे की लुप्त हो रही प्रजाति की रक्षा के लिए अभियान चला रखा है. अब जब दिल देने की आदत हो तो गैंडे का बच्चा भी क्या बुरा है, लेकिन इंगलैंड की खासी प्रसिद्ध अभिनेत्री रूला लेंस्का ने गैंडे के बच्चे को दिल सिर्फ इसलिए दिया है कि गैंडों की प्रजाति अब लुप्त होने लगी हैं और जब तक उन की देखभाल न की जाए, वे बचेंगे नहीं. जी नहीं, अभिनेत्रियों की प्रजाति के लुप्त होने के कोई आसार नहीं और आप अपना दिल रूला को हर्गिज देने की कृपा न करें.



◀ **अंतिम क्रिसमस :** डाक्टरों को आश्चर्य है कि ल्यूकीमिया से पीड़ित 33 वर्षीया डेनिजे मोर्स उन के अनुमान गलत सिद्ध करती हुई अब तक जीवित कैसे है. डेनिजे रक्त कैंसर के उस चरण में है जब नए खून के देने से भी कोई लाभ नहीं होता. लगातार रक्त व प्लेटलेट दे कर उस की चिकित्सा की जा रही है. अपनी अंतिम सांसों तक संघर्ष कर रही यह महिला ब्रिटेन की मज्जा (बोन मैरो) दान संस्था के लिए 2,40,000 पौंड (62,40,000 रुपए) चंदा एकत्र कर चुकी है. इस राशि से मज्जा दान करने को तैयार एक लाख पंजीकृत व्यक्तियों को राहत दी जा सकेगी. मज्जा प्रतिरोपण ही ल्यूकीमिया (रक्त कैंसर) पीड़ितों के लिए आशा की एकमात्र किरण है. अंतिम दिनों को डेनिजे मोर्स अपने पति, दो पुत्रों व पुत्री के साथ हंस खेल कर ही गुजारना चाहती है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कमाऊ युवतियां त्रिशंकु की हालत

● जया टंडन

हमारे समाज में यह धारणा बहुत भीतर तक घर कर चुकी है कि स्त्री का सब कुछ पुरुष का ही है. जन्म से ही वह पुरुष के संरक्षण में पलती है. पहले पिता या भाई और बाद में पति उस की देखभाल करता है. बदले में वह अपनी स्वतंत्रता, अपना संपूर्ण अस्तित्व ही उन्हें सौंप देती है. विशेषकर विवाहोपरांत तो अधिकतर यही स्थिति होती है.

आजकल बहुत से धनलोलुप लड़के वाले मात्र इसी लिए कमाऊ लड़की से अपने लड़के की शादी करना चाहते हैं कि बहू की कमाई पर उन का पूरा अधिकार होगा.

लड़की द्वारा कमाई गई राशि में से उसे जेबखर्च के नाम पर 100-50 रुपए थमा दिए जाते हैं और शेष कमाई को सासससुर या पतिदेव संभाल लेते हैं. लड़की के जरा सी चूंचपड़ करने पर उसे डराधमका दिया जाता है. पति या ससुराल वालों द्वारा प्रताड़ित व अपमानित कर घर से निकाले जाने की संभावना मात्र से ही वह डर जाती है.

उस का साहस व विद्रोह करने की भावना सब दब जाते हैं और वह चुपचाप खून के घूंट पीती हुई घर और बाहर की दोहरी चक्की में पिसती रहती है. कमाऊ होने के बावजूद अपनी छोटीछोटी जरूरतों के लिए दूसरों का मुंह ताकती है और घुटघुट कर जीती है.

हालांकि बड़े नगरों में नारी थोड़ी जागरूक होने लगी है, अपने हकों के लिए लड़ना सीख रही है, पर वहां की स्थिति भी अधिक आशाजनक नहीं है.

अकसर यही देखा गया है कि जहां कहीं भी कमाऊ नारी घर में पूरी तनख्वाह ला कर नहीं देती, वहां उस की घरवालों से तनातनी चलती ही रहती है. उस का अपने वस्त्रों या प्रसाधनों या अपनी जरूरत की अन्य चीजों पर पैसा खर्च करना सब को अखरता है, परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप में उसे ताने सुनने को मिलते हैं.

यह बात नहीं कि ऐसी स्थिति केवल विवाहोपरांत ही पैदा होती है. विवाह से पहले भी कमाऊ लड़की का पैसा उस का अपना नहीं होता. उस के पैसे पर लड़की के मांबाप अपना हक समझते हैं. विशेषकर, उस स्थिति में जहां बाप सेवानिवृत्त हो चुका होता है और बड़ा बेटा अपने विवाहोपरांत अपनी पत्नी को साथ ले कर अपनी गृहस्थी अलग बसा लेता है और मांबाप के प्रति अपने कर्तव्यों से मुंह मोड़ लेता है. ऐसे में अगर लड़की कमाऊ होती है तो सब की आशाओं का केंद्र वही बन जाती है.

लड़की के विवाह योग्य होने के बावजूद मांबाप इस ओर से आंखें मूंदे रखते हैं.लड़की अपनी स्वाभाविक, शारीरिक इच्छाओं का दमन कर जी रही है, इस सत्य से परिचित होने पर भी मांबाप व छोटे भाईबहन उस के साथ जोंक की तरह चिपके रहते हैं. अगर कहीं उस का विवाह होने के आसार दिखते हैं तो झट से उस में रोड़े अटकाने लगते हैं. क्योंकि उन सब को यही भय सताता रहता है कि अगर इस की शादी हो गई तो उन की जरूरतों को कौन पूरा करेगा. ऐसे माहौल में लड़की बस पैसा कमाने की एक मशीन मात्र बन कर रह जाती है.

ऐसी लड़की का अव्वल तो विवाह होता ही नहीं. अगर कहीं ऐसा लड़का मिल ही गया जो उस की इस मांग को मान लेता है कि विवाहोपरांत भी वह अपने मायके वालों को अपनी कमाई में से कुछ सहायता करती रहेगी तो भी यह स्थिति ज्यादा देर चल नहीं पाती.

परोक्ष या प्रत्यक्ष रूप से लड़की को शीघ्र ही जता दिया जाता है कि अब उस की कमाई पर ससुराल वालों का ही पूरा अधिकार है.

ऐसे में लड़की विचित्र मनःस्थिति में फंस जाती है. मायके वालों की सहायता करने की इच्छा होते हुए भी वह कह नहीं पाती क्योंकि या तो उस की सारी तनख्वाह उस से छीन ली जाती है या फिर घर के खर्चे की लंबीचौड़ी फेहरिस्त उसे थमा दी जाती है.

**परिवार की धुरी नारी चाहे विवाहित हो या अविवाहित, पर परिवार के मध्य उस का व्यवहार सामंजस्यपूर्ण होना जरूरी है. नारी का सोचविचार कर उठाया गया प्रत्येक पग उसे सुखी जीवन की ओर ले जाएगा.**

अब अगर वह जरा सी भी नानुकर करती है तो उसे ससुराल वालों के ताने सुनने को मिलते हैं. मायके वालों के लिए अपशब्द सुनने को मिलते हैं. और अगर उन खर्चों को चुपचाप वहन करती है तो मायके वालों की सहायता के लिए कुछ नहीं बचता सो उन से जलीकटी बातें सुनने को मिलती है.

बेचारी लड़की दोनों ओर से मारी जाती है. क्या करे, क्या न करे. वह चक्कर में पड़ जाती है. अपने मन की शांति गंवा बैठती है इस रस्साकशी में.

अनेक बार लड़कियां चोरीछिपे अपने गरीब मायके वालों की सहायता करती रहती हैं. पर उस में उन्हें यह भय हर समय बना रहता है कि कहीं यह भेद न खुल जाए. क्योंकि भेद खुलने पर झमेला खड़ा हो सकता है. मांबाप की बेइज्जती होगी सो अलग. कभीकभी यह आशंका सच भी हो जाती है और इस के परिणाम बड़े भंयकर होते हैं. कोर्टकचहरी और तलाक तक की नौबत आ जाती है.

लड़की, जिस का कसूर केवल इतना होता है कि वह अपनी कमाई में से पति के परिवार के अलावा अपने मांबाप व छोटे भाईबहनों का पेट पालती है, चारों ओर से मारी जाती है. पति व ससुराल वाले उसे

*कामकाजी महिला के लिए जरूरी है पद के अनुरूप वेशभूषा व साजशृंगार.*

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झूठा, बेईमान, खुदगर्ज कहते हैं तो मायके वाले भी बेटी की कमाई पर जीने की बात खुल जाने पर बाहर वालों से मिले अपमान की भड़ास बेटी को ही अपशब्द कह कर निकालते हैं.

आर्थिक व मानसिक दोहन उसे पूरी तरह तोड़ देता है और विक्षिप्तता के कगार पर ला खड़ा करता है. विवाह टूट जाने पर या परित्यक्ता होने पर समाज के हाथों जो दुर्गति होती है सो अलग.

आज महानगरों में अनेक विवाहों के टूटने के पीछे आर्थिक कारण मुख्य भूमिका निभा रहे हैं. यह सब कुछ हो रहा है साधनसंपन्न उच्चमध्यमवर्गीय परिवारों में.

माडल, विमान परिचारिका बड़े होटलों में रिसेप्शनिस्ट या फिर पर्यटन निगम में गाइड का काम करने वाली लड़कियां आजकल अच्छा पैसा कमा रही हैं. उन का जीवन स्तर भी काफी ऊंचा होता है. अपने बाहरी रखरखाव पर उन्हें काफी खर्चा करना पड़ता है. धीरेधीरे उन्हें एक विशेष स्तर बना कर जीने की आदत सी पड़ जाती है.

ऐसी लड़कियों के मायके वालों को भी उसी ऊंचे स्तर पर रहने की आदत पड़ जाती है और लड़की की कमाई पर वे भी अपना हक समझने लगते हैं. लड़की भी घर में अपनी प्रभुसत्ता बनाए रखने के लिए खुले हाथों से पैसा खर्च करती है.

ऐसी लड़कियां विवाहोपरांत आर्थिक समझौते करने को कतई राजी नहीं होती और यहीं से आरंभ होती है टकराव की स्थिति.

लड़की के मायके वाले अपनी स्वार्थसिद्धि के लिए लड़की को उस के ससुराल वालों के विरुद्ध भड़काते हैं. और ससुराल वाले उस की कमाई पर अपना हक जमाने लगते हैं. सोने के अंडे देने वाली मुरगी को न मायके वाले छोड़ना चाहते हैं, न ससुराल वाले. तनाव बढ़ता जाता है और इस सब का असर पड़ता है लड़की के वैवाहिक जीवन पर.

इसी लिए अकसर देखा गया है कि उपर्युक्त किस्म के काम करने वाली लड़कियों का वैवाहिक जीवन सुखी नहीं होता. अलगाव और तलाक इसी वर्ग में अधिक होते हैं.

कुछ हद तक स्थिति के इस मोड़ के लिए लड़कियां स्वयं भी जिम्मेदार होती हैं. कामकाजी लड़की में घर की चारदीवारी से बाहर निकल कर दुनिया से जूझने के कारण एक आत्मविश्वास पैदा हो जाता है. मोटी तनख्वाह मिलने के कारण उसे अपने अस्तित्व की महत्ता का एहसास भी हो जाता है.

वह समझने लगती है कि घर व पति के इर्दगिर्द ही उस की दुनिया नहीं घूमती. इस के परे भी एक दुनिया है, जहां उस ने अपनी शैक्षिक योग्यता व व्यवहार कुशलता के बल पर अपना एक अलग स्थान बना लिया है. उस की महत्ता उस की अपनी निगाहों में ही नहीं, वरन दुनिया की नजरों में भी बढ़ गई है. ऐसे में उसे किसी से दब कर या डर कर रहने की आवश्यकता नहीं है.

अपनी कमाई को अपने ढंग से खर्च करना वह अपना जन्मसिद्ध अधिकार समझने लगती है. थोड़ी सी भी दखलअंदाजी, खास कर ससुराल वालों की उसे कतई नहीं भाती. दूसरे शब्दों में, वह थोड़ी असहिष्णु हो जाती है.

जहां इस तरह की स्थिति उत्पन्न होती है, वहां वैवाहिक संबंधों में दरार पड़ते देर नहीं लगती. न पुरुष दबना चाहता है, न स्त्री. दोनों अपनेअपने अहं को सींचते रहते हैं और प्यार का पौधा सूख जाता है.

ऐसी अप्रिय स्थिति उत्पन्न न होने देने के लिए समझौता दोनों पक्षों को ही करना होगा. एकतरफा कदम उठाने से काम नहीं चलेगा.

धन की आवश्यकता पड़ जाए.

कभीकभी अधेड़ अवस्था में कोई बड़ा आपरेशन आदि भी करवाना पड़ सकता है. उस समय यह जोड़ा हुआ धन काम आ सकेगा. वैसे भी, नातेरिश्तेदार सब तभी तक पूछते हैं, जब तक आप के पास अपना पैसा हो. नहीं तो बीमार पड़ने पर कोई पानी भी नहीं पूछता. रिश्तेदारों की छेड़िए, क्या पता अपने ही बच्चे बड़े हो कर आप को पूछेंगे या नहीं.?

दिल्ली समाज कल्याण बोर्ड की तरफ से संचालित कानूनी सलाह केंद्र उन स्थितियों को सुलझाने के लिए बनाए गए हैं, जहां आर्थिक कारणों की वजह से मनमुटाव उत्पन्न हुए हैं और स्थिति विस्फोटक होने की हद तक पहुंच चुकी है.

पर समझदारी इसी में है कि कोर्टकचहरी और कानूनी दांवपेंचों के चक्करों में पड़ने की बजाए अगर लड़की व उस के घरपरिवार के लोग थोड़ी समझबूझ व शांति से काम लें तो बात सहज ही घर के अंदर ही निपट सकती है. जरूरत है, अपनेअपने नजरिए को थोड़ा सा बदलने की.

*पति कमाऊ स्त्री को केवल दुधारू गाय न समझ उस की भावनाओं की भी कद्र करे.*

जहां स्त्री को थोड़ी सहिष्णुता व समझ से काम लेना होगा, वहीं उस के परिवार वालों को भी चाहे वे मायके वालें हो या ससुराल वाले, यह बात समझनी चाहिए कि अपनी आमदनी का कुछ हिस्सा अपने लिए बचा कर रखने या अपने ऊपर खर्च का पूरा अधिकार स्त्री का है. तभी अप्रिय स्थितियों से बचा जा सकता है और घर में शांति कायम रह सकती है.

अगर लड़की का विवाह नहीं हुआ हो तो इसी बचाई गई राशि से वह अपने लिए दहेज जुटा सकती है. और अगर हो गया है तो इस पैसे को वह अपने भविष्य की सुरक्षा के लिए जोड़ सकती है. कौन जानता है, कब कौन सा मौका आ जाए जब उसे इस संचित

न परिवार वाले कमाऊ लड़की को दुधारू गाय समझ कर हर समय दुहते रहें और न लड़की ही इतनी संकीर्ण मनोवृत्ति की या तानाशाह बन जाए कि अपने सामने किसी को कुछ समझे ही नहीं.

माना कि पैसे में बड़ी शक्ति होती है. और अपने कमाए पैसे का नशा ही कुछ और होता है. पर यह नशा होशोहवास पर पूरी तरह हावी हो जाए, इस से पहले ही चेत जाना कमाऊ स्त्री के लिए आवश्यक है.

विवाहिता स्त्री को तो हर पल खूब सोचविचार कर ही चलना चाहिए कि पैसे व घर की सुखशांति में से किसे, कब और कितना महत्व दे कि घर की गाड़ी सुगमता से दौड़ती रहे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अंधविश्वास कुतर्क के आश्रय में पलते हैं

● मंजु नागोरी

महिलाओं की गोष्ठी में चर्चा चल रही थी कि किनकिन बातों या लक्षणों से पता चलता है कि किस स्त्री का पति उसे ज्यादा लाड़प्यार करता है. एक महिला बड़े विश्वास से बोली, "मांग भरते समय यदि सिंदूर नाक पर गिर पड़े तो समझो उस स्त्री का पति उसे बहुत प्यार करता है."

दूसरी ने कहा, "मेहंदी उसी के हाथ में ज्यादा रचती है, जिस का पति उसे ज्यादा चाहता हो."

उस समय तो व्यर्थ बहस में पड़ना या कुछ कहना ठीक नहीं समझा, पर अगले दिन शीशे में देख कर सिक्के से सिंदूर ले कर जब मांग भरी तो सिंदूर के कई कण सीधे नाक की नोक पर टिक गए. माथे या गाल पर एक भी नहीं गिरा.

मांग में सिंदूर भरते हुए उस के कुछ कणों का छिटक कर बाल पर गिरना एक स्वाभाविक क्रिया है. सिंदूर सूखा होता है और डिबिया से चुटकी में भर कर या सिक्के से ले कर मांग में भरा जाता है. चूंकि वह सूखा पाउडर है. अतः छिटक सकता है और छिटक कर स्वाभाविक रूप से उभरी नाक पर ही आएगा, माथे, गाल या ठोड़ी पर नहीं. इस के नाक पर गिरने का पति प्रेम से दूरदूर तक कोई रिश्ता नहीं है. बस यों ही मन को तसल्ली देने को कह दिया, ऐसा हो तो ऐसा होता है.

ठीक इसी तरह मेहंदी लगाने वालियों के हाथ इसी काम को रोज करने के कारण गहरे लाल हो जाते हैं. पर गरीब व अनपढ़ परिवार की होने से वे प्रायः पतियों से पिटती हैं, जब कि उन के हाथ इतने ज्यादा रचे हैं कि उन्हें तो अपने पति का प्यार भरपूर मिलना चाहिए.

यही बात पान कीं लाली होंठों पर रचने पर भी कही जाती है. जब कि असल बात यह है कि हरेक के शरीर का तापक्रम अलगअलग होता है. जिस का तापक्रम ज्यादा होगा, उस के होंठ ज्यादा लाल होंगे. पान का पत्ता चूनेकत्थे के संयोग से लाली तो छोड़ेगा ही, इस में दो राय कहां हैं.

ठीक इसी तरह, अच्छी रचनी मेहंदी हो, ढंग से छान कर घोल कर लगाई गई हो, सुखाई गई हो व पानी में हाथ न दिए गए हों तो मेहंदी तो अपना रचने का धर्म निबाहेगी ही. अब इस के रचने या न रचने को किसी बात से भी जोड़ लें.

**बिना सोचेविचारे किसी भी घटना या दुर्घटना का संबंध अपनी अल्पबुद्धि के कारण कहीं से भी जोड़ बैठना, अंधविश्वास ही है पर तर्क की कसौटी पर यह कहां तक सही उतरता है?**

गालों पर गड्ढे (डिंपल) पड़ने वाली महिलाओं के बारे में कहा जाता है कि सास उन्हें ज्यादा प्यार करती है. पर कई बार ऐसी युवतियों को सास मिलती ही नहीं. मिले भी तो शायद ही ज्यादा प्यार करती हों.

कहा जाता है, बुधवार को बाल मत धोओ, इतवार को धोओ. बुध या बृहस्पतिवार को बाल धोने से भाई पर संकट आता है. जब कि असली बात यह है कि इतवार छोड़ कर बाकी सप्ताह में सभी दिन व्यस्तता भरे हैं. उन दिनों बेकार का काम न बढ़े, इस हेतु यह अंधविश्वासपूर्ण अड़ंगा लगा दिया गया, ताकि भाई के अनिष्ट से भयभीत हो महिलाएं इस दिन सिर धोने, सुखाने का काम व्यर्थ न फैला लें, इतवार को छुट्टी के दिन करें.

मासिक धर्म के दौरान कुछ भी छूना केवल इसलिए वर्जित माना गया है, ताकि इस बहाने स्त्रियों को आराम मिल जाए. वर्जना होगी तो आराम कर भी लेंगी, वरना गृहस्थी के सौ झंझटों में महिला को चैन कहां? पर इन तीन दिन 'छूत लग जाएगी' कह कर कुतर्क प्रस्तुत करना बेबुनियाद है. इन दिनों अचारमुरब्बे, पापड़ीबड़ी बनाना भी यह कह कर रोक दिया जाता है कि मासिक धर्म के कारण छूत लग जाएगी. जब कि असलियत यह है कि पूरी धूप में सुखाने के अभाव में व अन्नपानी का हाथ लगने से अचार खराब होते हैं, मासिक धर्म की छाया से नहीं.

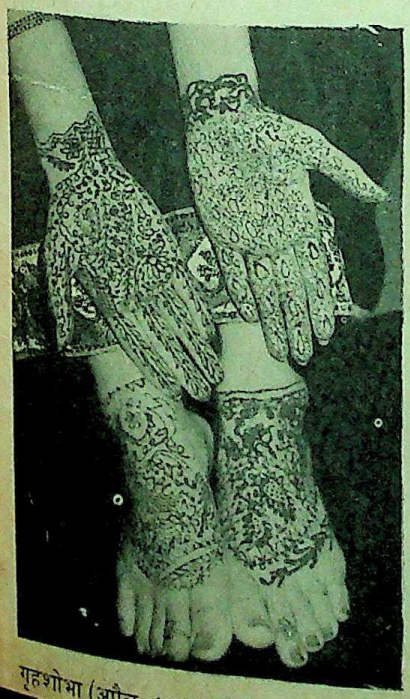
कहीं बाहर जाते हुए कोई टोक दे, छींक दे या ठोकर लग जाए तो यह माना जाता है कि काम नहीं होगा. जब कि इन सब का संबंध काम से नहीं हमारी स्वयं की मानसिकता से है. ऐसा कुछ होने पर हम आत्मविश्वास खो कर व्यर्थ में शक पाल लेते हैं. पर यदि इन अंधविश्वासों को नजरअंदाज कर के काम करें तो निस्संदेह कार्य संपन्न होगा.

मुझे खूब याद है, फेरों के बाद जब मैं अपने पति के साथ पूजाघर में आई तो देवता की दीवार पर टंगी कांचमढ़ी तसवीर जाने कैसे जमीन पर आ गिरी. कांच तो नहीं टूटा पर मां के मन में वहम बैठ गया कि पंता नहीं सब ठीक है या नहीं. तसवीर गिरी क्यों? आज शादी के 15 बरस बाद जब भी मजाक में मां से पूछती हूं, "आप तो तब डर रही थीं, कुछ हुआ ही नहीं. सब ठीक है" तो वह कहती हैं, "बालबाल बच गई. कांच टूट जाता तो बुरा होता."

वास्तव में, हम स्वयं कुतर्क दे कर वहमों को पालते हैं. वरना किसी भी बात का किसी भी घटना या दुर्घटना से कोई रिश्ता नहीं है. हां, वक्तबेवक्त अच्छाबुरा सभी होता है, पर पूर्व घटित किसी भी बात से उस का संबंध जोड़ना कहां तक तर्कपूर्ण है? ●

*सास का प्यार पाने के लिए जरूरी नहीं गालों पर 'डिंपल' ही पड़ें.*

*क्या यथार्थ में मेहंदी के रंग पर पति का प्रेम निर्भर करता है?*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## मंजू चावला से मनीष चावला

# आपरेशन द्वारा यौन परिवर्तन का विवादास्पद मामला

**लड़की से लड़का बनने की धुन में मंजू ने अपना नामकरण मनीष चावला कर लिया है और मधु ने उसे अपना पति भी स्वीकार कर लिया है बावजूद इस के क्या वे दोनों अपने उद्देश्य में सफल हो पाएंगे.**

● प्रदीपकुमार श्रीवास्तव

*मां और भाई के साथ मनीष*

"सखी के प्यार में वह स्त्री से पुरुष बन गई."

इसी 3 मार्च को दिल्ली से प्रकाशित होने वाले राष्ट्रीय स्तर के लगभग सभी प्रमुख दैनिकों में यह खबर विस्तारपूर्वक छापी गई. समाचारपत्रों में दिल्ली की 22 वर्षीया मंजू चावला द्वारा शल्य चिकित्सा के जरिए यौन परिवर्तन करा कर स्त्री से पुरुष बन जाने की जो कहानी बताई गई, वह कुल मिला कर लगभग एक जैसी ही थी.

यौन परिवर्तन के इस मामले में खास व दिलचस्प बात यह है कि शल्यचिकित्सा के पूर्व मंजू चावला में यौन परिवर्तन के कोई लक्षण नहीं थे. शारीरिक संरचना व विकास की दृष्टि से वह एक सामान्य युवती थी. पुरुष बनने का भूत उस पर 'इश्क' के जुनून में सवार हुआ था. वह और उम्र में उस से दो वर्ष छोटी उस की सहेली मधुबाला एकदूसरे से बेहद प्यार करती थीं. चूंकि मौजूदा समाज दो समलिंगी व्यक्तियों को (विवाह कर) साथ रहने की स्वीकृति नहीं प्रदान करता, इसलिए मंजू चावला ने यौन परिवर्तन करा कर पुरुष (मनीष) बनने का निश्चय कर लिया.

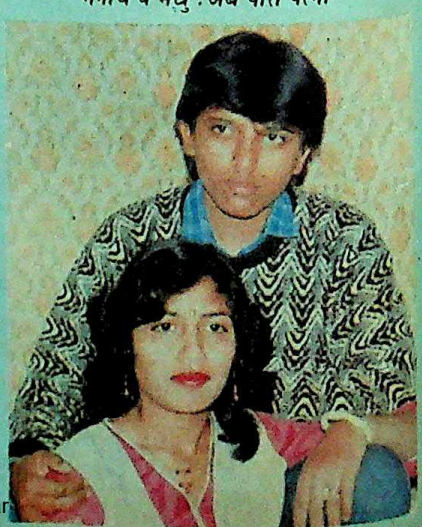
"उन का मिलन न समाज रोक पाया न कुदरत", प्रमुख हिंदी दैनिक 'जनसत्ता' ने प्रेमप्रसंग व यौन परिवर्तन की इस खबर का शीर्षक यहां तक दे डाला था. अंगरेजी दैनिक 'हिंदुस्तान टाइम्स' ने दूसरे दिन (4 मार्च को) इस संबंध में एक छोटी सी खबर फिर छापी.

इस खबर में कहा गया कि यौन परिवर्तन की इस घटना को ले कर लोगों में काफी चर्चा है. कुछ 'रूढ़िवादी' व्यक्ति इसे अनुचित मान रहे हैं. चूंकि समाज में पुरुषों की अभी भी मांग अधिक है, इसलिए कुछ इसे लालच भरा सुंदर अवसर भी समझ रहे हैं. खबर के अंत में उक्त समाचारपत्र ने बाकायदा शल्य चिकित्सा करने वाले चिकित्सक के नर्सिंग होम का पूरा पता और उस का टेलीफोन नंबर भी दे दिया था, ताकि जरूरतमंद लोगों को उक्त डाक्टर से संपर्क करने में आसानी रहे.

वास्तव में, इसे एक बेहद दिलचस्प व सनसनीखेज मामला माना जा सकता है. यदि शल्य चिकित्सा के द्वारा किसी सामान्य स्त्री या पुरुष का यौन परिवर्तन संभव है तो इसे चिकित्सा के क्षेत्र में एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण उपलब्धि कहा जाएगा. चिकित्सा क्षेत्र की इस उपलब्धि के साथ जुड़े ऐसे कई सवाल भी उठ खड़े होंगे जो वर्तमान कानूनी, सामाजिक व आर्थिक ढांचे में विवादास्पद साबित हो सकते हैं. वह भी उस समाज में जहां पितृ सत्तात्मक प्रणाली अभी भी अपनी बुराइयों के साथ विद्यमान है.

बहरहाल, सब से पहला महत्त्वपूर्ण सवाल तो यह है कि समाचारपत्रों में छपी खबर के मुताबिक क्या मंजू चावला वास्तव में स्त्री से

*मनीष व मधु : अब पति पत्नी*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुरुष बन गई है? 'शल्य चिकित्सा द्वारा यौन परिवर्तन करा कर क्या सचमुच वह समाज व कुदरत को चुनौती देने में कामयाब हो गई? 'शारीरिक क्रिया विज्ञान' से जुड़े तथ्य तथा संबंधित पक्षों से की गई बातचीत से पूरे मामले में कुछ दूसरा ही निष्कर्ष निकलता है.

दरअसल, मंजू चावला और मधुबाला के बीच पागलपन की हद तक पहुंच चुके प्रेमप्रसंग ने मंजू चावला को एक ऐसे अंधेरे कोने में ला कर खड़ा कर दिया है, जहां पर न तो वह पुरुषों की दुनिया में शामिल हुई कही जा सकती और न ही वहां से वह वापस नारी संसार में लौट सकती है. तथाकथित बहुचर्चित 'यौन परिवर्तन 'शल्य क्रिया' के बाद न तो वह लड़की ही रही और न ही लड़का बन सकी. दिलचस्प बात तो यह है कि मंजू चावला की 'शल्य क्रिया करने वाले डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल स्वयं इस सचाई को स्पष्ट शब्दों में स्वीकार करते हैं.

*अपनी पुत्री जो अभी पुत्र नहीं बन पाई, के लिए वधू की चाहत क्यों?*

## क्याक्या न सहे...

जहां तक मंजू व मधु के 'दास्ताने इश्क' का सवाल है अगर इस में मानसिकता व मनोवैज्ञानिक पहलुओं को दरकिनार कर दिया जाए तो दोनों की प्रेमकहानी लैला मजनूं, शीरी फरहाद, हीर रांझा व सोहनी महिवाल जैसे युगल प्रेमियों के ऐतिहासिक प्रेम प्रसंगों से कम नहीं है. दोनों ही एकदूसरे को जान की हद से बढ़ कर चाहते हैं. दोनों ने ही अपने प्रेम की खातिर त्याग किए. एक ने आपरेशन कराने का जोखिम उठा कर अपने जीवन के साथ खिलवाड़ किया तो दूसरी ने मातापिता, परिवार व समाज का बहिष्कार किया. पुलिस व अदालत के चक्करों में न जाने कितने पापड़ बेले.

मंजू की मधुबाला से पहली मुलाकात करीब नौ साल पहले हुई थी. मंजू की उम्र उस समय मुश्किल से 13 वर्ष की तथा मधु की उम्र 11 वर्ष की थी. यह मुलाकात राजौरी गार्डन स्थित मंजू की बड़ी बहन सरिता के घर पर हुई. सरिता के घर के पास ही मधुबाला का घर था. मधुबाला की मां नहीं है. पिता रामचंदर दिल्ली परिवहन निगम में वायरलेस आपरेटर है. मधु से बड़ी दो बहनें तथा उस से छोटे दो भाई हैं.

मंजू भी अपने मांबाप की तीसरी संतान है. दो बड़ी बहनें तथा एक छोटा भाई है. मंजू के पिता त्रिलोकचंद चावला की कचौरियों की दुकान है. मुलतानी ढांडा (पहाड़गंज) की गली नंबर 6 में स्थित इस दुकान से केवल कचौरियां बेच कर त्रिलोकचंद और उन का भाई दिनभर में हजार रुपए से अधिक की आमदनी कर लेते हैं. दुकान में बैठने की जगह नहीं है. खड़े हो कर पत्तों में लोग कचौरियां खरीदते हैं, दुकान के ठीक सामने, गली के नुक्कड़ पर इन का दो मंजिल का अपना मकान है.

मंजू व मधु की मुलाकात धीरेधीरे गहरी दोस्ती का रूप लेने लगी. दोस्ती प्यार में बदलने लगी. दोनों अकसर साथ ही साथ रहतीं. साथ ही खातीपीतीं, घूमती व कभीकभी एकदूसरे की बांहों में पूरी रात बिता देतीं. 'जीसस एंड मेरी' कालिज में दोनों ने ही दाखिला ले लिया. यहां पर उन की इस अंतरंगता को देख कर दूसरी लड़कियां मजाक भी करतीं. पर उस पर बिना ध्यान दिए दोनों ही अपनी दुनिया में मस्त रहतीं.

दोस्ती में उन के एकदूसरे के प्रति बढ़ते इस उन्माद को किसी ने भी अन्यथा नहीं लिया. न तो मंजू के घरवालों ने और न ही मधु के घर वालों ने. दो सहेलियों के बीच ऐसी घनिष्ठता स्कूल व कालिज के जीवन में होती रहती है. यहां तक कि मंजू चावला के अंदर हो रहे मानसिक परिवर्तन को भी गंभीरता से नहीं लिया गया. मंजू अब लड़कों की तरह और लड़कों की पोशाक में ही रहना पसंद करती थी. वह लड़कों की तरह व्यवहार भी करने लगी थी.

*अपने पति से क्या मधु 'पति' का सुख प्राप्त कर सकेगी.*

मंजू के घर वालों को ताज्जुब तब हुआ जब उस ने उन्हें बताया कि वह आपरेशन के द्वारा अपना यौन परिवर्तन कराना चाहती है. उस ने बताया कि डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल आपरेशन के जरिए उसे लड़की से लड़का बना देंगे.

मंजू (मनीष) चावला का कहना है कि उसे लड़के की तरह रहते देख कर अकसर उस के मित्र व रिश्तेदार चिढ़ाया करते थे कि वह यौन परिवर्तन क्यों नहीं करा लेती है. विदेशों में यह एक आम बात हो चुकी है. मंजू के विचारों को सब से अधिक बल उस समय मिला जब कि राम मनोहर लोहिया हस्पताल के बहिरंग चिकित्सा विभाग में बतौर नर्स कार्यरत उस की रिश्तेदार ने उसे डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल के विषय में बताया. उस ने मंजू को बताया कि रवि कुमार अग्रवाल काफी साल इंगलैंड में रह चुके हैं और उन्होंने वहां इस तरह के कई आपरेशन किए हैं.

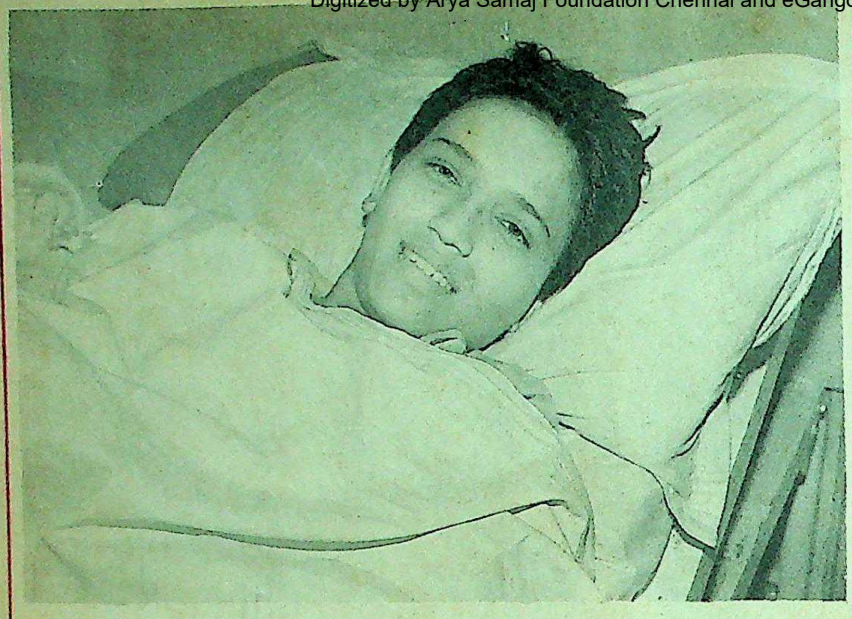
मंजू को लगा कि उस का सपना पूरा हो जाएगा. वह पुरुष बन सकती है. पत्नी की तरह मधुबाला को अपने साथ रख सकती है. जमाना उसे व मधु को अब जुदा नहीं कर सकता. मधु के प्रेम व आकर्षण में पागल हुई मंजू ने डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल से मुलाकात की. यह अक्तूबर, 1988 के अंतिम दिनों की बात है. डाक्टर और 'रोगी' (मानसिक रूप से) की इस के बाद कुछ मुलाकातें और हुईं. बाद में मुलाकातों में मंजू की मां भागवंती भी शामिल रही. इन मुलाकातों में क्या बात हुई, इस संबंध में मंजू, उस की मां तथा डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल के बयानों में विरोधाभास मिलता है.

14 जनवरी, 1989 को करोलबाग में स्थित बाली नर्सिंग होम में प्लास्टिक सर्जन डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल ने अपने सहयोगी डाक्टरों के साथ मंजू चावला का आपरेशन किया. छः घंटे तक चलने वाले इस लंबे



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*विजयी मुसकान : कितने दिन रहेगी बरकरार ?*

आपरेशन में मंजू का गर्भाशय व डिंबाशय निकाल दिया गया. स्तन ऊतकों को 'लिपो सक्शनुकेली' प्रणाली द्वारा समाप्त करने की कोशिश की गई. उदरगुहा क्षेत्र से त्वचा व मांसपेशियों को ले कर पुरुष यौनांग का रूप दे कर उसे ऐसे क्षेत्र में लगाया गया 'जहां से मंजू को भी सहवास के दौरान आनंद मिल सके.' आपरेशन के बाद मनीष बने मंजू को डाक्टर रवि अग्रवाल ने बताया कि अभी आपरेशन पूरा नहीं हुआ है. करीब एक महीने बाद एक छोटा सा आपरेशन और करना होगा.

मनीष (मंजू) का दूसरा आपरेशन 2 मार्च को संपन्न हुआ. इस आपरेशन में ट्यूब के जरिए मूत्रमार्ग को उस के कृत्रिम शिश्न के साथ जोड़ दिया गया, ताकि इस अंग द्वारा मूत्र का निकास हो सके. इस आपरेशन के बाद अभी बेहोशी की तंद्रा में मनीष (मंजू) की आंख खुली ही थी कि उस ने अपने को पत्रकारों व छायाकारों से घिरा पाया और दूसरे ही दिन समाचारपत्रों में मंजू के मनीष बनने की खबर आ गई.

इन दो आपरेशनों के बीच मनीष/मंजू को तथा उस के साथसाथ मधुबाला को दूसरी दिक्कतों का भी सामना करना पड़ा. दरअसल हुआ यह कि मंजू व मधु की दोस्ती को महज दो सहेलियों के बीच का अंतरंग संबंध मान कर इत्मीनान से बैठे मधु के पिता रामचंदर उस समय चौकन्ने हो गए जब उन्हें मंजू के यौन परिवर्तन शल्यचिकित्सा का समाचार सुनाई दिया. वह समझ गए कि अब पानी सिर से ऊपर आ गया है.

उलझते जा रहे इस मामले को सुलझाने का एकमात्र उपाय रामचंदर को मधुबाला की कहीं अन्यत्र शादी करने में ही नजर आया. लिहाजा मधुबाला के लिए उन्होंने 'युद्ध स्तर' पर रिश्ता ढूंढना शुरू कर दिया. रिश्ता ढूंढने में वह सफल भी रहे और मधुबाला की सगाई 10 फरवरी को पक्की कर दी गई.

पिता की इस जल्दबाजी ने बेटी को भी तात्कालिक निर्णय लेने पर मजबूर कर दिया. लिहाजा सगाई के तीन दिन पहले, 7 फरवरी को मधुबाला अपने पिता का घर छोड़ कर मनीष/मंजू के पहाड़गंज स्थित घर पर आ गई. दोनों ने ही दूसरे दिन पहाड़गंज के एक मंदिर में जा कर विवाह कर लिया. त्रिलोकचंद का कहना है कि विवाह के बाद उन्होंने मधु को बहू के रूप में स्वीकार कर लिया. शादी के वस्त्र पहना कर फोटोग्राफी की गई. जब कि वास्तविकता यह है कि त्रिलोकचंद इन दोनों के विवाह के लिए पहले से ही प्रयत्न करने लगे थे.

उधर मधुबाला के पिता रामचंदर को यह स्थिति स्वीकार्य नहीं थी. 15 फरवरी को उन्होंने राजौरी गार्डन पुलिस स्टेशन पर अपनी पुत्री मधुबाला के अपहरण की रिपोर्ट लिखवाई. रिपोर्ट के आधार पर राजौरी गार्डन पुलिस ने मधुबाला को पहाड़गंज से मनीष/मंजू को राजौरी गार्डन पुलिस स्टेशन लाया गया. मधु व मनीष/मंजू ने बताया कि पुलिस स्टेशन पर उन्हें अत्यंत बेइज्जती का सामना करना पड़ा. 'पुलिस वालों' ने उन से अश्लील व गंदे मजाक किए.

17 फरवरी को पुलिस द्वारा इन्हें तीसहजारी अदालत में अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश आशा मेनन के समक्ष पेश किया गया. मधु के पिता रामचंदर द्वारा अदालत में दलील दी गई कि चूंकि मधुबाला की मानसिक स्थिति ठीक नहीं है, और वह स्वतंत्र रूप से निर्णय नहीं ले पा रही है, इसलिए उसे उन के साथ जाने का आदेश दिया जाए. "रामचंदर ने यह भी आरोप लगाया कि मधुबाला को नशीली दवाएं दे कर बरगलाया गया है."

मनीष/मंजू की ओर से पैरवी करने वाले वकील थे प्रदीप चौधरी व ललित कुमार. प्रदीप चौधरी का कहना है कि हम लोगों की एकमात्र दलील यह थी कि दोनों ही बालिग हैं और उन्हें स्वतंत्र रूप से किसी के साथ रहने का अधिकार है.

अदालत ने जब मधुबाला से पूछा कि क्या वह अपने पिता के घर जाएगी तो उस ने साफ मना कर दिया, उस ने स्पष्ट शब्दों में कहा, "मेरी उम्र 20 वर्ष है. मैं बी.ए. में पढ़ती हूं. मेरे ऊपर किसी का दबाव या किसी तरह की धमकी नहीं है."

मगर अदालत ने उस दिन मधुबाला को नारी निकेतन भेजने का आदेश दे दिया और सुनवाई की दूसरी तारीख निर्धारित कर दी.

इस के बाद दो दिन सुनवाई और की गई. दूसरी बार 'अखिल भारतीय महिला संगठन' की उपाध्यक्ष की ओर से भी एक प्रतिवेदन दिया गया. उस में यह कहा गया कि चूंकि दो महिलाओं का विवाह कानूनी रूप से मान्य नहीं है, इसलिए मधुबाला मनीष/मंजू के साथ नहीं रह सकती.

—शेष पृष्ठ 41 पर

परिवार के सदस्यों का विवरण

| क्रम सं० | नाम | पिता/पति का नाम | आयु | मुखिया से सम्बन्ध |
|---|---|---|---|---|
| 1 | त्रिलोकचन्द | मधु राम | 42 | स्वयं |
| 2 | भागवन्ती | त्रिलोकचन्द | 39 | पत्नी |
| 3 | सन्तोष कुमारी | " | 22 | पुत्री |
| 4 | मुजीश आवला | " | 22 | पुत्र |
| 5 | मनीज | " | 18 | पुत्र |

*राशन कार्ड में परिवर्तित नाम क्या बहू का नाम भी जुड़वा सकेगा ?*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "मेरे घर में मच्छर और कॉकरोच...! हूं...!!

# फ़िनिट का वार, कीड़ों की मार."

फ़िनिट शक्ति, सुरखित है और प्रभावी. घर के कोने कोने और खिड़की दरवाज़ों की दरारों तक में पहुंच कर उड़ने और रेंगने वाले तमाम कीड़े-मकोडों को मार डालता है. फ़िनिट इस्तेमाल कीजिए और निश्चित हो जाइए.

फ़िनिट शक्ति
सुरक्षित और प्रभावी

हिन्दुस्तान पेट्रोलियम
कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उद्यम)

CLARION/B/HP/39/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"प्रूडेन्ट में मसूड़े मजबूत करनेवाला लौंगतेल है!"

"लौंगतेल?
अरे, इसमें दांतों की सड़न रोकनेवाला फ्लोराइड भी है!"

जैसे कि ३ टू

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"और है मिन्ट!
सांसों की
ताजगी के लिए!"

"अरे भाई, सिर्फ प्रूडेन्ट में ही हैं ३ खास चीजें, जो दांतों की पूरी देखभाल करती हैं. और किसी टूथपेस्ट में ऐसा पूरापन कहां!

यही नहीं, अब तो मैं हर सफर में साथ ले जाता हूं नन्ही-मुन्नी प्रूडेन्ट 'ट्रेवलर' ट्यूब. प्रूडेन्ट सचमुच है क्या खूब!"

पेस्ट हों १ में.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पारले

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आप भी पढ़िए कैसे फ़ेयर एंड लवली ने प्राकृतिक कोमलता से राधा को ऐसा गोरा बनाया जो सभी को नज़र आया!

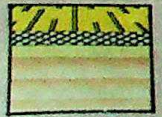
पूजा का दीप जलाते हुए राधा ने मन ही मन भगवान का शुक्रिया अदा किया... जिसने उसकी ज़िंदगी को यह खूबसूरत रूप दिया! शुक्रिया उस गोरे-गोरे कोमलता-भरे रंग-रूप के लिए, जो उसे फ़ेयर एंड लवली ने दिया... ऐसा गोरा रंग-रूप जो सपना है हर लड़की का! सचमुच यकीन नहीं आया उसे. सिर्फ़ दो महीने पहले की ही तो बात है जब उसने फ़ेयर एंड लवली लगानी शुरू की थी. और आज... संजय की वो प्यार-भरी आवाज़ जैसे हर पल गूंज रही है उसकी धड़कनों में— "कितनी फ़ेयर एंड लवली हो तुम!"

राधा की तरह गोरे रंग-रूप का आपका सपना भी सच हो सकता है फ़ेयर एंड लवली से.

### एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से गोरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है. एक: यह त्वचा के

फ़ेयर एंड लवली के पहले



फ़ेयर एंड लवली के बाद

भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को रोक देता है– जो अन्य कोई क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे:

इसकी दोहरी सनस्क्रीन वाली क्रिया त्वचा को सांवली बनाने वाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नयी त्वचा सतह पर उभरकर आती है, वह होती है उजली-उजली, गोरी-गोरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती गोरापन... कोमलता-भरा, सौंदर्य-भरा!

### इस्तेमाल का तरीका

हाथ-मुंह धोइए और चेहरे, गर्दन और बाहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए. हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए. हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो, लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

### त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है... त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है. और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में...और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :
श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार, पी. ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

नई, ज़्यादा मुलायम

फ़ेयर एंड लवली
गोरेपन की क्रीम

## प्राकृतिक कोमलता से ऐसा गोरा बनाए... जो सभी को नज़र आए!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर के अन्य अंगों की अपेक्षा अधिक ढकेछिपे रहने के कारण इन अंगों की सफाई के लिए अधिक सतर्कता की आवश्यकता है. इन की स्वच्छता के प्रति बरती गई उपेक्षा खतरनाक भी हो सकती है.

# अंतरंग अंगों की देखभाल कैसे की जाए

● डा. जगदीश शर्मा

सुंदर होना प्रकृति का वरदान है, पर सुंदरता को निखारनासंवारना एक कला है. शारीरिक सौंदर्य किसे आकर्षित नहीं करता. फिर सुंदर जीवनसाथी के संसर्ग में तो दुनिया 'स्वर्ग' ही बन जाती है. मन के बंधन तन के मिलन से और भी प्रगाढ़ हो जाते हैं. पतिपत्नी का रिश्ता तो रात की रंगीनियों में और भी साकार हो जाता है. प्रेम व चाहत यौन तृप्ति में परिणत हो जाते हैं. शरीरों के मिलन में कोई व्यवधान न हो तो एक सुखद अनुभूति का एहसास सराबोर हो जाता है.

इस सुखद अनुभूति को पाने के लिए जरूरी है यौन अंगों की देखभाल. यौन अंगों की बनावट व सामाजिक बंधनों से आज के युग में भी इन पर नगण्य ध्यान दिया जाता है. अज्ञान एवं शर्म से कई बार युवा या अधेड़ लगने वाले विज्ञापनों या अंधविश्वासों के चक्कर में फंस कर भारी दुविधा में पड़ जाते हैं.

योग्य चिकित्सक से सलाह लेने के बजाए वे पैसे बटोरने वाले लालची लोगों के चंगुल में पड़ जाते हैं. वे ऐसे लोगों से नाजायज फायदा ही नहीं उठाते, बल्कि गलत सलाह दे कर और बेकार इलाज थोप कर उन की स्थिति को और भी खतरनाक बना देते हैं.

## शारीरिक संरचना

सब से पहले यौन अंगों की आंतरिक व बाह्य संरचना समझ लेना अति आवश्यक है. स्त्रियों में योनि मुख मूत्रद्वार व मलद्वार के बीच में होता है. पेट के निचले हिस्से पर एक मांसल उभार होता है, जिसे जघन स्थल (मोंस प्यूबैस) कहते हैं.

यौवनावस्था में इस पर बालों का उगना शुरू हो जाता है. शरीर के बीचोबीच की दरार को भग (क्लेफट) कहते हैं, जो दोनों ओर के मांसल उभारों अर्थात बड़े भगोष्ठों (लेबिया मेजोरा) से ढकी रहती है.

इस के नीचे दो छोटे उभार होते हैं, जिन्हें भगोष्ठ (लेबिया माइनोरा) कहते हैं. लेबिया माइनोरा ऊपर की ओर एक छोटे तिकोने से उभरे हुए अंग को झिल्ली के रूप में ढके हुए रहते हैं. इस अंग को भगनासा (क्लिटोरिस ) कहते हैं. पुरुष के समान स्त्रियों में यह लिंग होता है. पर यह अविकसित होता है और इस में मूत्रद्वार भी नहीं होता है.

इस के चारों ओर की चमड़ी के नीचे एक सफेद सा पदार्थ जमा हो जाता है, जिसे समयसमय पर साफ कर लेना चाहिए. यह बहुत ही संवेदनशील यौन अंग होता है.

ठीक इस के नीचे मूत्रद्वार होता है और सब से नीचे योनिद्वार होता है. योनिद्वार बचपन में एक झिल्ली से ढका रहता है. खेलकूद या अन्य दबाव से यह झिल्ली फट भी जाती है. रजस्वला होने के समय झिल्ली का फटना अनिवार्य है.

योनि में किसी प्रकार की ग्रंथियां नहीं होती हैं. सिर्फ ऊपरी सिरे पर दोनों ओर एकएक ग्रंथि होती है. योनि में द्रव रिसाव गर्भाशय के मुंह के द्वारा होते हैं. बच्चेदानी उलटे फ्लास्क के रूप में योनि के अंदर होती है. इस के दोनों ओर दो नलियां होती हैं. जो पेट की गुहा (केविटी) में खुलती हैं. इस प्रकार योनि का संबंध बच्चेदानी के द्वारा पेट के अंदर तक होता है. योनि का कोई भी संक्रमण बच्चेदानी व पेट के अंदर तक पहुंच सकता है.

मलद्वार से योनि की दूरी सिर्फ दो से तीन सेंटीमीटर की होती है. मूत्रद्वार व मलद्वार के बीच में स्थित होने के कारण इन का कोई भी रोग योनि तक पहुंच सकता है. स्त्रियों में स्तन व बच्चेदानी का मुंह (जो योनि में खुलता है) का कैंसर बहुत पाया जाता है.

परिवार नियोजन के उपकरण; कापर टी, डायफ्राम आदि इसी पर लगाए जाते हैं. संभोग के समय शिश्न का इस से घर्षण भी संभव है. इसलिए पुरुषों को भी चाहिए कि



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यौन अंगों की पूर्ण सफाई रखें. शिश्न की चमड़ी के नीचे जमे सफेद पदार्थ को कैंसर उत्पत्ति का कारण माना गया है.

स्त्री के यौन अंगों में रजस्वला होने के समय कुछ परिवर्तन होते हैं. योनि का आंतरिक वातावरण (पी.एच.) अम्लीय होता है.

## यौन अंगों की सफाई

• सुबहशाम मलमूत्र त्याग के दौरान संपूर्ण गुप्त स्थानों मूत्रद्वार, योनिद्वार व मलद्वार की जल एवं साबुन से अंच्छी तरह सफाई करनी चाहिए. ताज्जुब की बात है कि लोग शौच आदि से निवृत्त हो कर साबुन से हाथ तो धोते हैं, पर गुप्त अंगों को साबुन से उसी वक्त साफ नहीं किया जाता है. इसलिए शौचालय में भी साबुन की व्यवस्था रखनी चाहिए. इस से बहुत से रोगों से रक्षा हो सकती है.

• हफ्ते में एक या दो बार डिटोल व पोटेशियम परमेगनेट के घोल से यौन अंगों की सफाई अवश्य कर लेनी चाहिए.

• योनि का वातावरण (पी.एच.) अम्लीय होता है. अगर इसे कुछ समय के लिए क्षारीय बना दिया जाए तो अनगिनत जीवाणु व कीटाणु अपनेआप ही मर जाएंगे. पी.एच. के बदलते ही कीटाणुओं का विनाश स्वाभाविक है.

एक गिलास पानी में एक चम्मच वाईनएगर मिला कर योनि को धोया जा सकता है. इसे वेजाइनल डूश कहते हैं. गरमियों में पेय पदार्थ पेप्सी कोला, लिम्का या एलकासिट्रोन के एक चम्मच से भी डूश लिया जा सकता है. आपातकाल में यह डूश संभोग के फौरन बाद लिया जाए तो अवांछित गर्भ को भी रोकता है.

शुक्राणु योनि के अम्लीय वातावरण में सक्रिय रहते हैं. वातावरण के बदलने से इन की कार्यक्षमता एवं जीवन पर गहरा असर पड़ता है.

•संभोग के बाद योनि की सफाई आवश्यक है. उकडूं बैठ कर पानी के छींटों से पूर्ण सफाई कर लेनी चाहिए. योनि में जमा वीर्य आदि के बाहर निकल जाने से श्वेत प्रदर जैसे रोग नहीं हो पाते हैं.

• योनि के आसपास के बाल (प्यूबिक हेयर) रेजर या हेयर रिमूवर से साफ कर लेने चाहिए.

• पेशाब में किसी प्रकार की जलन हो तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए. नीबू का पानी, एलकासिट्रोन आदि से भी राहत मिल जाती है.

• किसी प्रकार के चमड़ी पर दाने या खुजली का इलाज तुरंत करा लेना चाहिए. हो सके तो बीमारी के दौरान रतिक्रिया से दूर रहा जाए या निरोध का इस्तेमाल किया जाना चाहिए. नहीं तो इस से रोग फैलने का डर रहता है.

• रतिक्रिया के दौरान बाजार में बिकने वाले सस्ते तेल व क्रीम का प्रयोग नहीं करना चाहिए. प्राकृतिक चिकनाई शरीर अपनेआप ही पैदा कर लेता है. अगर खुश्की हो या ज्यादा स्राव हो तो चिकित्सक से अवश्य परामर्श लेना चाहिए.

रजस्वला होने के दौरान सफाई का ध्यान और भी आवश्यक है. इस में निम्न बातों पर विशेष ध्यान दिया जाए:

☐ मासिक रक्तस्राव शुरू होने से पहले ही बालों को पूरी तरह साफ कर लेना चाहिए, वरना इन में खून (सफेद, पीला या लसदार पदार्थ) चिपक कर जम जाएगा.

☐ अच्छे सोखने वाले सेनेटरी नेपकिन (पैड) काम में लेने चाहिएं. दिन में तीनचार बार बदल लेने से संक्रमण का डर नहीं रहता है.

☐ अगर कोई शादीशुदा है तो उसे योनि के अंदर तक की सफाई करनी चाहिए. खून व श्लेष्म (म्यूकस) के जमे हुए थक्के बाहर निकालने से श्वेत प्रदर, खुजली एवं वेजीनाइटिस आदि से बचा जा सकता है.

☐ हलका डिटर्जेंट, पोटेशियम परमेगनेट के घोल या डीटोल के पानी से सफाई करनी चाहिए. बाजार में भी कई कीटाणुनाशक घोल मिलते हैं.

☐ जब खून की मात्रा ज्यादा हो तो रतिक्रिया से बचना चाहिए.

☐ अप्राकृतिक मैथुन से दूर रहना चाहिए. विशेषकर मुखमैथुन काफी खतरनाक साबित हो सकता है, अगर कोई रोग हो.

☐ गर्भाधान को रोकने के लिए योनि में लगाए गए साधनों से अगर किसी प्रकार का दर्द या रिसाव हो तो डाक्टर से अवश्य सलाह लेनी चाहिए. कई बार इन के सुचारू रूप से न लगने के कारण योनि के अंदर घाव हो सकते हैं.

☐ कोई भी बदबूदार रिसाव हो तो चिकित्सक से परामर्श लिया जाए. लगातार व काफी दिनों तक खून का गिरना भी किसी रोग का लक्षण हो सकता है.

## गर्भ के दौरान यौन अंगों की संभाल

गर्भधारण से योनि व गर्भाशय में कुछ आंतरिक परिवर्तन होते हैं. बच्चेदानी का मुंह पूर्णरूप से बंद हो जाता है. गर्भ के दिनों में योनि में किसी भी बाहरी वस्तु से रक्तस्राव हो कर गर्भपात हो सकता है. जीवाणुओं व अन्य कीटाणुओं के प्रभाव से संक्रमण बच्चेदानी तक पहुंच सकता है.

गर्भाधान के वक्त मैथुन में सावधानी बरतनी उचित होती है. पेट के निचले हिस्से पर ज्यादा दबाव नहीं पड़ना चाहिए.

बच्चे के विकास के साथसाथ यौन अंगों में भी सूजन बढ़ती जाती है. अकसर कब्ज की शिकायत रहती है. प्रसव के नजदीक तो पेशाब का रुक जाना स्वाभाविक सा ही है.

## प्रसव के वक्त यौन अंगों की रक्षा

यौन अंगों में सब से ज्यादा खिंचाव व विकृति प्रसव के दौरान होती है. बच्चा सीधे रूप में हो तो सिर पहले बाहर निकलता है. इस से बच्चेदानी का मुंह चौड़ा होता है और योनि में भी फैलाव आ जाता है.

बच्चे का सिर योनि में आ कर अटक जाता है, क्योंकि योनिद्वार बच्चे के सिर से काफी छोटा होता है. उस में भारी दबाव के कारण खिंचाव आता है. इस वक्त एक अनुभवी व कुशल नर्स या चिकित्सक की जरूरत होती है.

सिर के बड़े होने से योनिद्वार में चीरे पड़ना शुरू हो जाते हैं. इस से दर्द भी बढ़ जाता है. योनिद्वार के निचले हिस्से व मलद्वार के बीच बहुत ही कम जगह होती है. इस वक्त यहां सहारे की जरूरत होती है. योनि का मुंह आंतरिक दबाव से मलद्वार तक फट सकता है.

जब पहला प्रसव हो तो यह स्थिति विशेषकर गंभीर होती है. कभीकभी चिकित्सक को बच्चे के सिर को बाहर निकालने के लिए योनिद्वार पर चीरा लगाना पड़ता है. यह क्रिया आसान भी है और सुरक्षित भी.

प्रसव के बाद योनिद्वार पर लगाए गए चीरों की सिलाई ढंग से कर देने पर योनि में ढीलापन नहीं रहता है. योनि द्वार के फटे हुए हिस्से को उसी वक्त सी देने से यौन अंगों की प्राकृतिक व पहले वाली स्थिति बनी रह सकती है.

जिन का प्रसव शल्य चिकित्सा से (सीजेरियन) होता है, उन में यौन अंगों पर असर नहीं नहीं पड़ता है. लेकिन प्रसव के दौरान अगर कैंची (फोरसेप्स) या अन्य उपकरणों का प्रयोग किया जाए तो यौन अंगों में जख्म होने की संभावना ज्यादा होती है. प्रसव के पहले ही बेझिझक अपनी नर्स या डाक्टर को यौन अंगों की संभाल व रक्षा के लिए स्पष्ट कह देना चाहिए.

## प्रसव के दौरान यौन अंगों की देखरेख

प्रसव के दौरान आई सूजन एवं घावों को भरने में कई दिन लग जाते हैं. कुशल नर्स या डाक्टर बड़े घावों की सिलाई कर देते हैं. इस से घाव भी जल्दी भरते हैं और प्राकृतिक स्थिति भी पूर्ववत बनी रहती है.

प्रसव के बाद निम्न बातों का ध्यान अवश्य रखना चाहिए.

• सेनेटरी नेपकिन का प्रयोग करना चाहिए. इस से खून व श्लेष्म (म्यूकस) सोख

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिया जाएगा. हर बार नेपकिन बदलने से पहले हलके डिटरजेंट या सेवलोन, डीटोल या पोटेशियम परमेगनेट के घोल से पूरी सफाई कर लेनी चाहिए. नेपकिन तीनचार बार अवश्य बदल लेने चाहिए.

• प्रसव के बाद बच्चेदानी की सफाई के लिए मेथारजिन गोलियों का सेवन अवश्य करना चाहिए. इस से गर्भाशय अपनी सही स्थिति में लौट आता है और अंदर जमा खून, खून के थक्के व अन्य रिसाव गर्भाशय के संकुचित होने से बाहर निकल जाते हैं.

• अगर घाव ज्यादा हों तो डाक्टर की सलाह ले कर प्रतिजीवाणु (एंटिबायोटिक) दवाओं का सेवन आवश्यक है. इस से विषैले कीटाणुओं की बढ़ोतरी पर अंकुश लगेगा.

• यौन अंगों में आई सूजन को मिटाने में थोड़ा समय लगता है. वास्तविक स्थिति में लौटने तक इन्हें बाहरी संक्रमण से बचाना जरूरी है.

• रतिक्रिया प्रसव के एक महीने तक न की जाए तो उत्तम है. इस से मांसपेशियों में आए ढीलेपन को भरने में सहायता मिलती है.

• प्रसव के बाद शारीरिक सुंदरता को प्राप्त करने के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है. पेट के निचले हिस्से व योनि के लिए इन व्यायामों से मांसपेशियों में मजबूती आती है एवं अनावश्यक चरबी का जमा होना रुक जाता है. इन व्यायामों को अवश्य करना चाहिए.

☐ पीठ के बल लेट कर हवा में पांवों से साइकिल चलानी चाहिए.

☐ पीठ के बल लेट कर एक पांव सीधा जमीन पर और दूसरे को घुटने व कूल्हे से मोड़ कर घुटने को नाक की ओर लाना चाहिए. इसी क्रिया को दूसरे पांव से दोहराना चाहिए.

☐ पीठ के बल लेट कर हवा में पांवों की कैंची बनानी चाहिए.

☐ पांव व पीठ को जमीन पर टिका कर पेट के निचले हिस्से को हवा में ऊपर उठना चाहिए.

☐ मूत्र त्याग के दौरान बीच में मूत्र त्याग पर रोक लगानी चाहिए. फिर मूत्र त्यागना चाहिए. ऐसा एकदो बार जरूर दोहराना चाहिए. इस से यौन अंगों की मांसपेशियों में भी खिचाव आता है और प्रसव के दौरान आए ढीलेपन को दूर करने में सहायता मिलती है.

☐ पीठ के बल लेट कर योनि को अंदर की ओर संकुचित किया जाए. थोड़ी देर इसी अवस्था में रहने के बाद फिर ढीला छोड़ दिया जाए. इस क्रिया में सांस ऊपर की ओर खींचना और पेट के निचले हिस्से को भी अंदर की और दबाना पड़ता है.

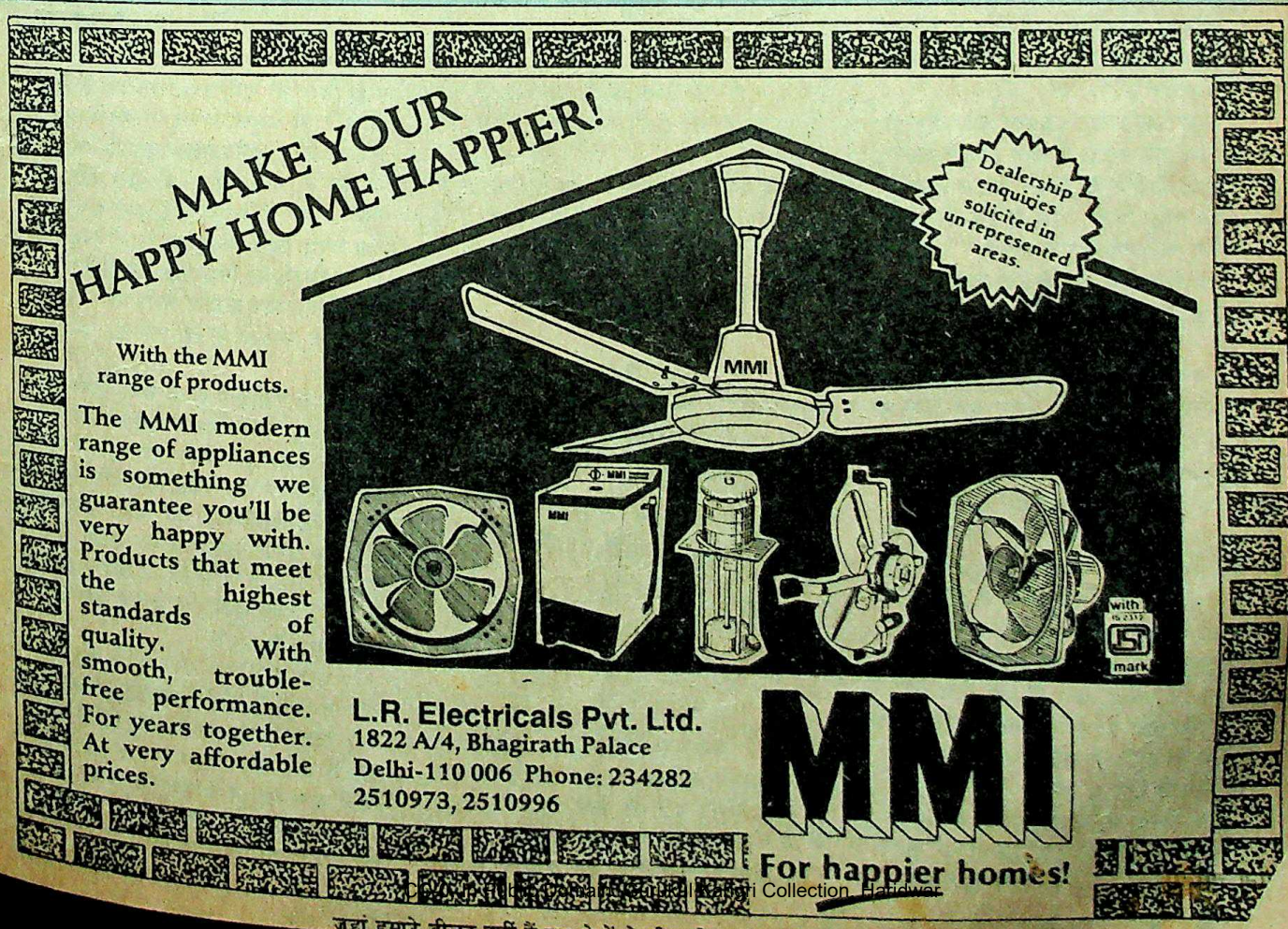
• जायफल को दूध में घिस कर योनि के बाहरी हिस्सों पर लेप करने से भी योनि में आए ढीलेपन व चमड़ी की झुर्रियों को दूर करने में सहायता मिलती है.

• बाजार में तैयार मिलने वाले फेशल पैक भी काम में लिए जा सकते हैं. योनि के अंदर कोई भी पदार्थ नहीं डालना चाहिए. इस से नुकसान होने का डर रहता है.

इसी प्रकार रतिक्रिया के तुरंत बाद यौन अंगों की सफाई करनी चाहिए. यदि पतिपत्नी दोनों ही इस का खयाल रखें तो कई रोगों से छुटकारा मिल सकता है.

कुछ रोग एक से दूसरे को छूत के समान फैल जाते हैं. दोनों का इलाज एक साथ जरूरी होता है. गोनोरिया, सिफलिस, वेजीनाइटिस, श्वेत प्रदर व एड्स जैसे खतरनाक रोगों की जड़ यौन अंग ही होते हैं.

थोड़ी सी समझ से इन भयानक संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है. किसी दूसरे के अंदर पहने जाने वाले कपड़े (अंडर गार्मेंट्स) कभी भी प्रयोग में नहीं लाने चाहिए. कई बार तो तरणताल (स्विमिंग पूल) के पानी से भी संक्रामक रोग फैलते देखे गए हैं. शौचालय व मूत्रालय भी यौन अंगों व पेशाब के रोगों के संक्रामक जीवाणु, वाइरस फैलाते हैं. सार्वजनिक मूत्रालयों व शौचालयों का उपयोग कम से कम ही अच्छा है. घर के सदस्यों के तौलिए भी अलगअलग होना जरूरी है. •



CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वजनी समस्या

व्यंग्य ● कुसुम गुप्ता

एक पुरानी कहावत है पहला सुख निरोगी काया, दूजा सुख ढेर सारी माया. इस लोकोक्ति में अपरिमित विवेकशीलता भरी है. स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है. जो तनमन से स्वस्थ है, वही सुखी, समृद्ध और खुश है, वही 'माया' अर्थात धन का सुख भोग सकता है.

मैं भी अपने स्वास्थ्य के प्रति सतत सजग रहती हूं. क्या करूं, रहना पड़ता है क्योंकि मेरे परिवार का तंबू केवल एक ही खंभे अर्थात मुझ पर तना हुआ है.

घर के कामकाज में सुबह 5 बजे से रात के 10 बजे तक मुझे अपने इकलौते एवं आलसी पति से कोई सहायता नहीं मिलती. एकमात्र बेटी चौबीसों घंटे अपने सितार के रागों में खोई रहती है. उसे तो यह भी नहीं पता कि सरसों के साग और बथुए में क्या मौलिक अंतर है.

उसी प्रकार मेरे पुत्ररत्न बड़े जोरशोर से कालिज की पढ़ाई के साथ लेखक बनने की तैयारी में जुटे हैं. मैं तो उन से कहकह कर थक गई, "बेटा, घास काटने का धंधा कर लेना, पर लेखक मत बनना."

पर लेखक अथवा लेखक बनते व्यक्तियों ने कभी किसी की सलाह पर कान धरे हैं!

इस पारिवारिक परिप्रेक्ष्य में, अकसर मैं भयभीत हो जाती हूं. अगर मुझे दिल का दौरा, कैंसर अथवा एड्स जैसी कोई भयावह बीमारी हो गई तो इस 'टप्पर' को कौन संभालेगा? पिछले साल मुझे तीन दिन मौसमी बुखार क्या हुआ, पूरा घर पानीपत का युद्धक्षेत्र बन गया. अगले एक हफ्ते तक मैं जूतों की पालिश रसोईघर में और चीनी का डब्बा स्नानागार से बरामद करती रही. इन तीन बड़ों ने मिल कर संपूर्ण घर की व्यवस्था को 'वीटो' कर के रख दिया था.

मैं विभिन्न पत्रपत्रिकाओं और दूरदर्शन की आभारी हूं कि वे हमें हमारी स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बताते रहते हैं. साथ ही वे कई जानलेवा बीमारियों से बचाव के उपायों को भी प्रचारित एवं प्रसारित करते रहते हैं. मैं पत्रिकाओं में छपने वाले इन स्वास्थ्य संबंधी लेखों तथा दूरदर्शन के 'जान है जहान है' स्तंभ की नियमित पाठिका तथा दर्शक हूं.

हृदय के ऊपर मैं ने अनेक लेख पढ़े हैं और कई कार्यक्रम देखे हैं. मुझे लगता है कि दिल का मामला बड़ा नाजुक है. जरा किसी

**खातेपीते वजन बढ़े तो कोई बात नहीं, पर एक बार वजन बढ़ने का सिलसिला चले, और वह कोई गंभीर राष्ट्रीय समस्या का रूप ले इस से पूर्व ही मैं संभल गई वरना...**

दिन मेरी दाईं बांह में दर्द हुआ, मुझे लगता है कि बस मुझे दिल का दौरा पड़ने वाला है. मैं तुरंत अपने वक्ष की मालिश करने लगती हूं और आधी 'कांपोज' खा लेती हूं.

संचार माध्यमों ने मुझे लगभग डाक्टर बना दिया है. मुझे पता चल गया है कि दिल के दौरे का प्रमुख कारण है—कोलेस्ट्राल का बढ़ना. और कोलेस्ट्राल बढ़ता है वसायुक्त भोजन से. मांस, अंडा, घी, तेल जैसी खाद्य वस्तुओं का मैं ने पूर्ण बहिष्कार कर दिया. 30 रुपए किलो के वनस्पति की जगह मैं 55 रुपए किलो का रिफाइंड तेल खरीदने लगी हूं. जलेबी और समोसे जैसी मनपसंद और स्वादिष्ट वस्तुओं से भी मुझे मुंह मोड़ना पड़ा.

मेरी रसोई में सादा खाना बनने लगा. उबली हुई, बिना मिर्चमसाले की सब्जियां. संतुलित आहार ने मेरी पारिवारिक शांति को असंतुलित कर दिया. इन तीनों ने किसान नेता महेंद्रसिंह टिकैत की भांति खाने की मेज पर धरना देना शुरू कर दिया. मेरा क्या था. उन के सत्याग्रह के समक्ष झुक कर मैं उन के लिए पकौड़े व समोसे बना देती. पर स्वयं नहीं खाती.

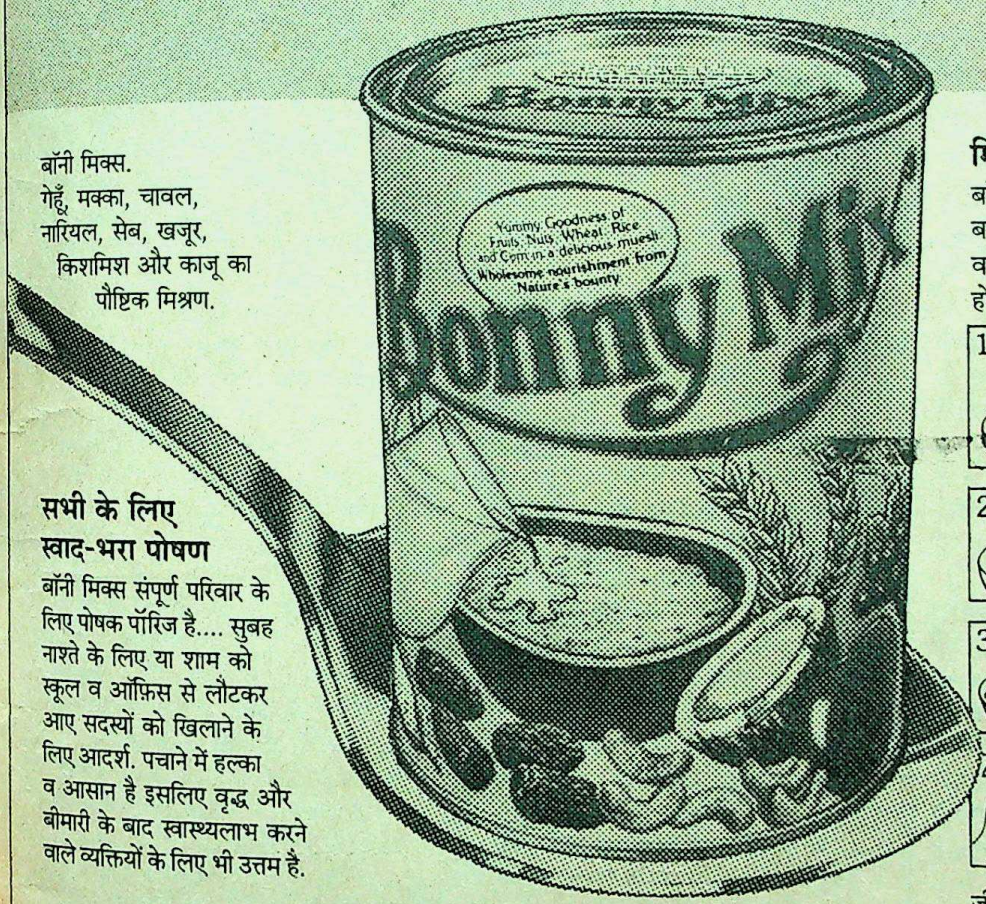
फिर एक दिन 'सरिता' में पढ़ा कि लहसुन खाने से कोलेस्ट्राल कम हो जाता है. बड़ी राहत मिली इस अमूल्य सूचना को पा कर. मैं उसी समय शाम बाजार गई, और एक किलो ग्राम लहसुन खरीद लाई. मैं ने लहसुन खाना शुरू कर दिया. पता नहीं, मेरा कोलेस्ट्राल कम हुआ या नहीं, पर उन्होंने मेरे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बॉनी मिक्स®

## नया तत्काल तैयार पॉरिज.
## जो है अनाज, फल और मेवों की पौष्टिकता से भरा.



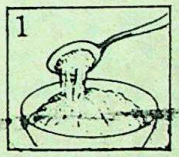

बॉनी मिक्स.
गेहूँ, मक्का, चावल,
नारियल, सेब, खजूर,
किशमिश और काजू का
पौष्टिक मिश्रण.

### सभी के लिए स्वाद-भरा पोषण

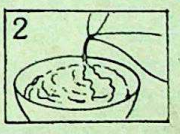
बॉनी मिक्स संपूर्ण परिवार के लिए पोषक पॉरिज है.... सुबह नाश्ते के लिए या शाम को स्कूल व ऑफ़िस से लौटकर आए सदस्यों को खिलाने के लिए आदर्श. पचाने में हल्का व आसान है इसलिए वृद्ध और बीमारी के बाद स्वास्थ्यलाभ करने वाले व्यक्तियों के लिए भी उत्तम है.

### मिनटों में तैयार

बॉनी मिक्स झटपट और आसानी से बनता है. व्यस्त गृहिणियों के लिए वरदान आपको सिर्फ़ इतना करना होगा –




एक कटोरे में आवश्यक मात्रा में बॉनी मिक्स डालिए.




उसमें धीरे-धीरे पहले से उबाला हुआ दूध मिलाइए.

इसे धीरे से फेंटिए. लीजिए पॉरिज तैयार है.

हर चम्मच खाने के बाद आपका परिवार इसके स्वाद की तारीफ़ करेगा.

जी हाँ, अपने परिवार को स्वाद और स्वास्थ्य की दुनिया में ले जाइए.... उन्हें बॉनी मिक्स दीजिए.

## बॉनी मिक्स®
### भारत में पहली बार!

**प्रस्तुतकर्ता- ग्लिन्डिया लि.(पूर्वकालीन ग्लैक्सो)**
परिवार के लिए पौष्टिक आहार में सबसे भरोसेमंद नाम

GL/2/88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साथ एक ही पलंग पर सोना छोड़ दिया. मैं ने कारण पूछा तो बोले, "तुम्हारी बगल में लेट कर लगता है, जैसे मैं लहसुन की बोरी के समीप सो रहा हूं."

उन्हीं को क्या, मेरे बच्चे तथा सहेलियां तक मेरे समीप आने से कतराने लगे, क्योंकि उन को लहसुन की वह अमित्रतापूर्ण गंध पसंद नहीं है.

इधर एक महत्वपूर्ण विज्ञापन पढ़ने को मिला. उस में कैंसर के लक्षणों का वर्णन था. शौचक्रिया में कोई परिवर्तन, न भरने वाला घाव, असामान्य रक्तस्राव, स्तन या शरीर में कहीं कोई गांठ, अजीर्ण, निगलने में कष्ट, मस्सों के रूप में परिवर्तन, लगातार चलने वाली खांसी या गला बैठना—इन में से कोई भी लक्षण कैंसर की भूमिका हो सकता है.

मैं तो भयभीत हो गई. जरा खांसी होती तो लगता कैंसर की शुरुआत हो गई है. मैं नियमित रूप से अपने शरीर को टटोलती और गांठों को तलाशती रहती, कोई गांठ नहीं मिलती तो मुक्ति की सांस लेती.

एक बार तसवीर टांकते हुए हथौड़ी उंगली पर लगी और खून बहने लगा. वह चोट कई दिनों तक टीसती रही.

एक सप्ताह उंगली का घाव नहीं भरा तो मैं भयाक्रांत हो गई, 'इतनी शक्तिशाली एंटीबायटिक दवाएं खाने के बाद भी मेरा घाव क्यों नहीं भरा? कहीं यह कैंसर की प्रस्तावना तो नहीं?'

मैं मन ही मन कैंसर चिकित्सालय जाने की सोच ही रही थी कि दूरदर्शन पर मधुमेह रोग पर एक कार्यक्रम देखने को मिला.

*"तुम्हारी बगल में लेट कर लगता है, जैसे मैं लहसुन की बोरी के समीप सो रहा हूं." कह कर मेरे पति ने एक ही पलंग पर सोना बंद कर दिया.*

डाक्टर बता रहे थे कि जिन रोगियों को मधुमेह अर्थात डायबीटीज की बीमारी होती है, उन के घाव बहुत मुशकिल से भरते हैं.

बस, मैं ने तत्काल अगले दिन अपने रक्त तथा मूत्र का परीक्षण कराया, खून में तो शक्कर नहीं निकली, पर मूत्र में थोड़ी मात्रा निकल आई.

बस, मैं ने तत्काल अपने भोजन से समस्त मीठी वस्तुओं और चीनी को ऐसे ही निर्वासित कर दिया जैसे राम ने सीता को निकाला था.

मैं फीकी चाय पीने लगी. साथ ही मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए नीले रंग का एक कैपसूल खाने लगी.

तभी महिलाओं की एक पत्रिका में दादीमां के बटुए से एक घरेलू नुसखा मिला. करेले का रस मधुमेह की रामबाण औषधि है. मैं ने महंगे बेमौसमी करेले खरीदे और उन का रस निकाला. एक घूंट पीते ही मेरे सारे शरीर में कड़वाहट की लहर दौड़ गई. मेरा विश्वास कीजिए. एक वर्ष बाद अब भी उस का कसैला स्वाद मेरी नसें झेल रही हैं.

उस के बाद मैं ने करेले का रस पीने का दुस्साहस कभी नहीं किया. हां, मेरे भोजन में लगभग हर दूसरे दिन करेले बनने लगे. परिणाम हुआ पति, पुत्र एवं पुत्री तीनों का घर के भोजन का बहिष्कार.

एड्स के बारे में जो भी चेतावनियां प्रचारित हुईं, उन से मुझे कोई खतरा नहीं महसूस हुआ. यदि मेरे इकलौते पति महोदय कोई भयंकर मूर्खता का काम करें अर्थात वह किसी अन्य महिला से यौन संबंध स्थापित करें तो मुझे एड्स हो सकता है.

इस चेतावनी को पढ़ कर मैं शंकित हो गई. मैं ने पति महोदय की गतिविधियों पर करमचंदी दृष्टि रखनी शुरू कर दी. वह जरा किसी महिला के संपर्क में आते, मैं खतरे का बिगुल बजा देती. किसी पार्टी में वह महिलाओं से हंस कर बातें करते तो मेरे शरीर में एड्स के रोगाणु करवटें बदलने लगते.

मेरे व्यवहार से तंग आ कर एक दिन पति महोदय चिड़चिड़ा कर बोले, "यह तुम्हें क्या हो गया है. जरा किसी महिला से बोलता हूं तो तुम शंका और संदेह से मुझे देखने लगती हो. आखिर, चक्कर क्या है?"

मैं कुछ नहीं बोली. अपनी निजी फाइल निकाल लाई. उस में रखा था एड्स संबंधी विज्ञापन. उसी में लिखी थी परस्त्री से यौन संबंधी चेतावनी. मैं ने वह इन्हें दिखा दी. कोई चोरी थी उन से.

पति महोदय ने विज्ञापन पढ़ा. खिलखिला कर हंसे और बोले, "तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है. अब इस उम्र में..."

"मर्दों का क्या विश्वास? तुम्हारा तो कुछ नहीं, मरना मेरा हो जाएगा." मैं ने बड़े भोलेपन से कहा.

उन्होंने मेरे गाल पर एक चपत लगाई और चले गए.

रविवार को एक पत्रिका में बड़ा मजेदार लेख पढ़ने को मिला. उसे पढ़ कर तो मैं एकदम तनावरहित और उन्मुक्त हो गई. यों पिछले कुछ दिनों से मैं अपनी कमर की त्रिवेणी और उस के 'कमरे' में परिवर्तित होने की प्रक्रिया की विभीषिका से आतंकित होने लगी थी कि इस लेख ने मुझे पूर्णरूप से भयमुक्त कर दिया.

लेख में लिखा था कि जिन का भार बढ़ रहा हो, उन्हें चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं. शिकागो के एक संस्थान में 1,100 व्यक्तियों का अध्ययन करने पर यह निष्कर्ष निकला कि जिन का भार सामान्य से लगभग 25 से 30% अधिक है, उन के जीवन को कोई खतरा नहीं. वास्तविकता में प्रौढ़ प्राणियों में इतना सामान्य रूप से अधिक भार उन के जीवन के वर्षों में वृद्धि करता है, न कि कमी.

बस, मैं ने बढ़ते वजन की चिंता छोड़ दी. 6 रुपए किलो टमाटर और 5 रुपए किलो खीरे का सलाद छोड़ कर मैं पूरीपराठों पर पिल पड़ी. भूख के बावजूद कुरकुरा मोयन पड़ा सुनहरा परांठा छोड़, बेस्वाद टमाटर और खीरा खाना कितनी बड़ी त्रासदी थी, यह मुझे संयम के बांध तोड़ने के बाद पता चला.

इस निश्चितता और उन्मुक्तता के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कारण मेरे तीनों नाप (वक्ष, कमर, कूल्हे) एक स्तर पर आ गए.

तभी मैं ने रक्तचाप पर एक लेख में चेतावनी पढ़ी. उच्च रक्तचाप एक भयंकर बीमारी है. इस से हृदय तथा गुरदे की रक्त धमनियों को नुकसान पहुंच सकता है. ऐसी स्थिति में दिल का दौरा भी पड़ सकता है. गुरदे काम करना बंद कर सकते हैं. यह बीमारी विशेष रूप से उन्हें होती है, जिन का वजन ज्यादा होता है. इस में नमक विष का काम करता है.

"कहीं मुझे उच्च रक्तचाप की बीमारी तो नहीं?" मैं ने तुरंत नमक खाना बंद कर दिया. महल्ले के एक डाक्टर से रक्तचाप की जांच कराई. धड़कते दिल से मैं उस की घोषणा की प्रतीक्षा करती रही.

अपने यंत्र को कपड़े में लपेटते हुए डाक्टर ने बड़ी गंभीर मुद्रा बना कर पूछा, "आप का वजन कितना है?

"जी, पिछले छः महीने से नहीं लिया है."

"देखिए," डाक्टर ने भार तोलने वाली मशीन की तरफ संकेत किया.

मैं उठी, छोटी सी, गोल मशीन पर जैसे ही मैं चढ़ी, डाक्टर ने नीचे झुक कर वजन देखा और उस के मुंह से अनायास निकल गया, "ओह, यह तो बहुत है."

मुझे पसीना आ गया. मैं ने भयभीत हो कर पूछा, "क्या हुआ, डाक्टर साहब?

"85 किलो. आप तो ज्यादा वजन की शिकार हैं."

"पर शिकागो के संस्थान में जो अध्ययन हुआ था, उस की रिपोर्ट में लिखा था कि..."

"...देखिए," डाक्टर ने मेरी बात बीच ही में काट कर कहा, "विदेशों में किए गए अनुसंधान वहां के स्वास्थ्य स्तर के परिचायक हैं. वे भारतवासियों पर लागू नहीं होते."

"तो आप के खयाल से..."

"खयाल का सवाल नहीं, आप तुरंत अपना वजन घटाइए. नहीं तो आप के दिल और गुरदों का सर्वनाश हो जाएगा. आप देख रही हैं अपना नाप. शायद 38-38-38 ही है."

"इस के लिए मुझे क्या करना होगा, डाक्टर साहब?"

"आजकल तो सारी महिलाएं इसे जानती हैं. रोज अखबारों में छपता है," डाक्टर ने शांत भाव से कहा और अपनी फीस के 40 रुपए झटक लिए.

मैं घर आ गई. बढ़े हुए वजन ने मुझे चिंताग्रस्त कर दिया. मैं ने भोजन से मोटापा बढ़ाने वाले तत्त्वों को निष्कासित कर दिया. मेरे स्वादहीन भोजन की कल्पना भी नहीं की जा सकती. मधुमेह के कारण चीनी, उच्च रक्तचाप के कारण नमक और मोटापे की वजह से तली चीजें इन सब को निकाल दें तो खाने में क्या बचता है?

पर अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य की खातिर मैं हर कुरबानी करने को प्रस्तुत थी. मुझे हर अवस्था में अपने वजन को कम करना था. अभी मेरा परहेजी भोजन का अभियान चल ही रहा था कि दूरदर्शन ने मेरे ज्ञान चक्षु खोल दिए.

प्रातःकाल के प्रसारण में एक महिला ने 'स्वस्थ रहो' शीर्षक के अंतर्गत जागिंग के महत्त्व पर प्रकाश डाला. उस ने दावे के साथ यह घोषणा की, "जो महिलाएं नियमित रूप से प्रातः जागिंग करती है, उन का वजन प्रति किलो प्रति सप्ताह कम होने लगता है."

बस, मैं ने भी जागिंग करने का अंतिम निर्णय कर लिया. सब से पहली समस्या आई परिधान की. निश्चित रूप से साड़ी पहन कर जागिंग करना खतरनाक था. इस में हाथपांव टूटने का खतरा था. पहले जागिंग सूट खरीदा. 200 रुपए गांठ से निकल गए.

पहले दिन मैं ने सुबह 5 बजे उठ कर अपना जागिंग सूट पहना और शृंगारमेज के सामने खड़ी हुई तो लज्जा से सिर झुक गया. मैं, मैं नहीं, बेतरतीब मांस का थैला मात्र थी. चारों तरफ मांस के टीले उभरे हुए थे.

मैं घर के बाहर आई. दिन अभी नहीं निकला था. चारों तरफ अंधेरा था और बिजली वालों ने सड़क की बत्तियां भी बंद कर दी थीं, "क्या इस भयावह अंधेरे में जोगिंग करना सुरक्षित रहेगा?"

कोई 10 कदम आगे जा कर मुझे लगा कि जैसे कोई मेरे पीछे आ रहा है. मैं घबरा कर पलटी. कोई नहीं था. शायद मेरे अवचेतन में कुछ दिन पहले पढ़ा समाचार सोते से जाग गया था.

दिल्ली में आतंकवादियों ने प्रातः घूमने वालों में से कुछ को अपनी गोलियों का निशाना बनाया.

उस हत्याकांड की याद आते ही मेरे पूरे शरीर में झुरझुरी सी फैल गई. मैं उलटे पांव घर लौट आई. सच, जान है तो जहान है. चाहे मोटी, वजनी ही सही.

प्रातः जागिंग के लिए अकेले जाना खतरे से खाली नहीं था. अतः मैं ने एक साथी की तलाश शुरू कर दी. पड़ोस में एक नहीं दरजनों भारी भरकम महिलाएं मौजूद थीं. मैं ने उन पर डोरे डालने शुरू कर दिए.

श्रीमती महेंद्र से कहा तो उन का मुख किसी शोडषी सा रक्ताभ हो गया. लजा कर बोलीं, "इस उम्र में खुली सड़क पर दौड़ना अच्छा लगेगा?"

"फिर इस टनों मांस का क्या करेंगी?"

"अरे भाई, हम तो सुबह टीवी के सामने खड़े हो 'दस कदम' या 'कीप फिट' में बताए जाने वाले व्यायाम कर लेते हैं. बस."

मैं निराश नहीं हुई. साहित्यिक और कलात्मक अभिरुचि वाली श्रीमती राकेश के सामने मै ने प्रस्ताव रखा तो वह सकपका कर बोलीं, "अरे नहीं, हमारी तो आंख ही सुबह 8 बजे खुलती है."

"श्रीमती राकेश, प्रातःकालीन सैर का सुख अनिर्वचनीय है. शुद्ध, शीतल बयार, चिड़ियों की चहचहाहट, पूरबी आकाश में रक्तवरण आभा और उदित होते सूर्य का बिखरता, पिघला सोना—सच मानिए, सुबह की जोगिंग अपनेआप में अभूतपूर्व अनुभव है."

"आप तो लिख सकती हैं, कुसुमजी."

"मैं लिखने की नहीं, जोगिंग की बात कर रही हूं."

"चूंकि मै देर रात तक लिखती हूं, इसलिए जोगिंग के लिए सुबह जल्दी उठना असंभव है."

मैं हतोत्साहित नहीं हुई. मेरी खोज चालू रही. अंत में श्रीमती धीरज फंस गईं. वह वजनी तो कतई नहीं थीं. हां, उन्हें गैस अर्थात वायु की शिकायत थी और किसी वैद्य का इलाज चल रहा था. उसी ने उन्हें सुबह की सैर की सलाह दी थी.

"गैस की बीमारी के लिए सैर नहीं, जागिंग जरूरी है," मैं ने उन्हें समझाया.

"इस उम्र में जोगिंग? कहीं शरीर का कोई पुरजावुरजा टूटफूट गया तो व्यर्थ में लेने के देने पड़ जाएंगे," श्रीमती धीरज ने शंका व्यक्त की.

"आप भी कमाल करती हैं. अरे, 50 की होने पर भी आप अभी 'स्वीट सिक्सटीन' लगती हैं." मैं ने मसका लगाया.

वह राजी हो गई. मसके ने पूरा काम किया.

पहले दिन का अनुभव सुखद रहा. हम ने लगभग आधा किलोमीटर तक जोगिंग की. सिर्फ एक दुर्घटना घटी. जब हम दौड़ रहे थे तो एक कुत्ता हमारे पीछे लग गया. बड़ी मुशकिल से पीछा छुड़ाया.

पहला दिन होने के कारण मेरी सांस धौंकनी की तरह चल रही थी. मुझे सुस्ताने के लिए सड़क पर एक ओर बैठना पड़ा. श्रीमती धीरज को ऐसी कोई परेशानी नहीं हुई.

हमारा दैनिक कार्यक्रम चालू था. सुबह जल्दी जाने से कुत्तों और कुछ गुंडे किस्म के लोगों का भय बना रहता था. कुत्तों से तो हम निबट लेते थे. परंतु अंधेरे में आगेपीछे से आनेजाने वाले साइकिल सवार काफी अभद्रता से पेश आते.

"अरे वाह, क्या फिगर बनाई जा रही है."

"चल चल मेरे हाथी, मेरे साथी.."

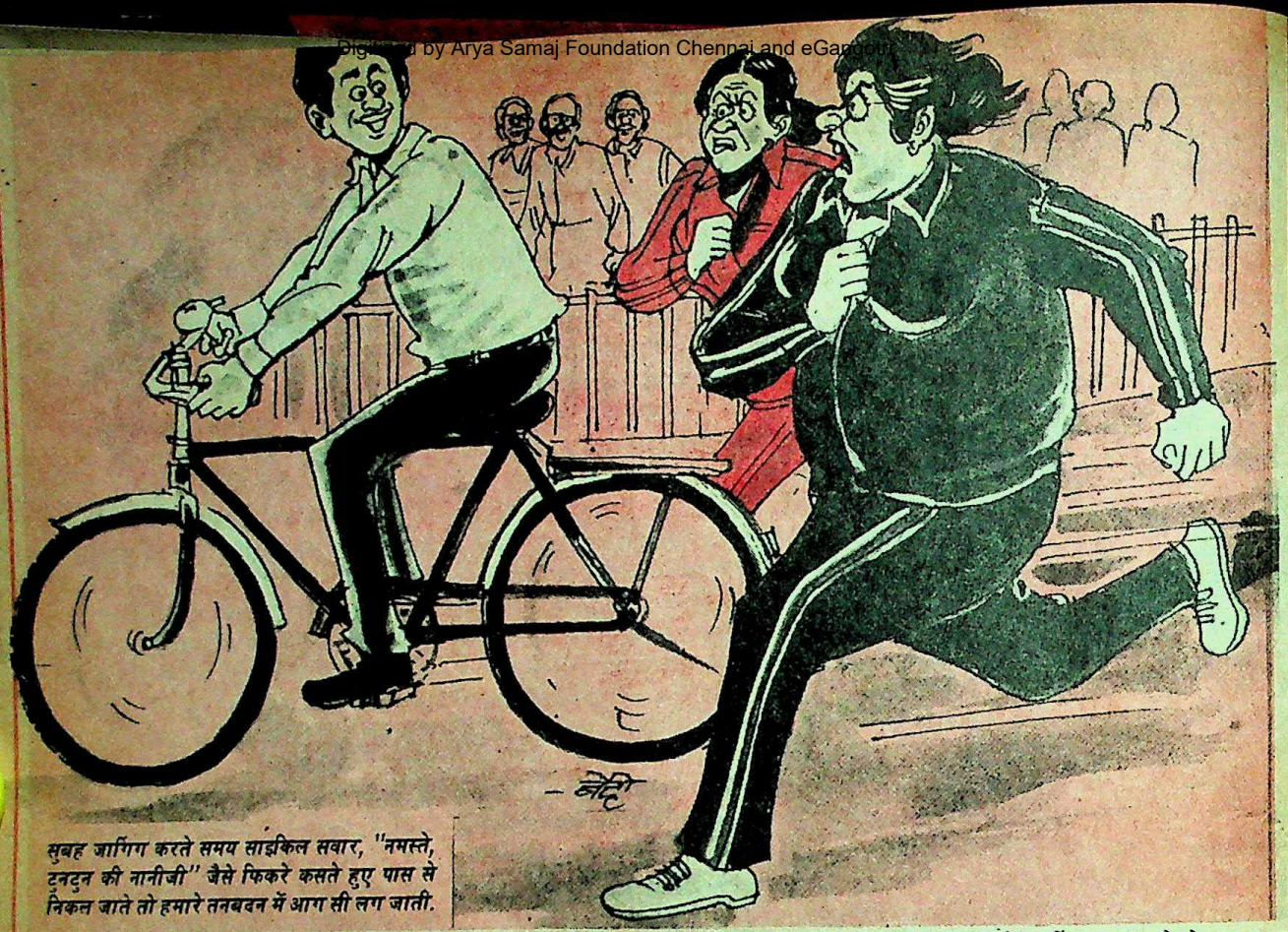
"नमस्ते, टुनटुन की नानीजी."

हमें ये फिकरे सुनने को मिलते. तनबदन में आग सी लग जाती. जब तक हम कोई काररवाई करने की सोचते,

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*सुबह जागिंग करते समय साइकिल सवार, "नमस्ते, टनटुन की नानीजी" जैसे फिकरे कसते हुए पास से निकल जाते तो हमारे तनबदन में आग सी लग जाती.*

साइकिल वाला काफी आगे निकल जाता. हम दोनों बड़ी गंभीरता से, आत्मरक्षार्थ जूडोकराटे सीखने की योजना बनाने लगे.

प्रातःकालीन मजनुओं से बचने की खातिर हम ने थोड़ी देर से जोगिंग करना शुरू कर दिया. तब दिन निकल आता था. हम ने देखा कि काफी वृद्ध स्त्रीपुरुष भी सैर को निकलते हैं. कुछ जोगिंग भी करते थे.

परंतु महिलाएं? हम दो के अतिरिक्त और कोई जोगिंग करने वाली नहीं थी. इसलिए जैसे ही हम जोगिंग करतीं. प्रातः की सैर करने वाले थम जाते. वे हमारे संगीतमय ढंग से थिरकते शारीरिक अवयवों की प्रदर्शनी देखने के लिए रुक जाते.

शुरू में हमें लज्जा आई. पर बाद में हमें स्वयं पर गर्व होने लगा. जैसे हम हवा के एक तेज झोंके की भांति किसी आगे जाने वाले पुरुष को पीछे छोड़, आगे हो जातीं, हमें बड़ा सुख प्राप्त होता. हमें महसूस होता, जैसे हम ने पुरुषों के अहं के गुब्बारे में पिन चुभो दी हो.

एक सप्ताह की जागिंग पूरी होते ही तीन महत्त्वपूर्ण घटनाएं घटीं. पहली, मैं ने अपना वजन लिया. कोई अंतर नहीं पड़ा था. दूसरी, महल्ले में हमारी जागिंग की चर्चा हो रही थी. कई महिलाओं ने हम से पूछा, "आखिर, तुम सुबह के समय यह सब कैसे कर लेती हो?"

उर्मिलाजी ने कहा, "भई, हम तो सुबह 5 बजे उठ कर 9 बजे तक घर के काम का कत्थक नृत्य करती रहती हैं. फुरसत ही नहीं मिलती. तुम लोग जोगिंग के लिए कैसे समय निकाल लेती हो?"

"पति महोदय को ज्यादा फूंक मत दो. बस, समय ही समय निकल आएगा," मैं बोली.

"मतलब साफ है. बेड टी से ले कर नाश्ता तैयार करने तक, स्नानगृह में तौलिया, कपड़े टांकने से मोजेजूते तलाशने तक— सारे काम आप ही क्यों करें. कुछ पति महाशय को भी करने दें." मैं ने स्पष्टीकरण दिया.

उर्मिलाजी गंभीर हो गईं. उन का मौन सहमति का लक्षण था.

तीसरे दिन तीन महिलाएं जोगिंग कर रही थीं. उर्मिलाजी तीसरी सवार थीं. चौथे दिन पता चला कि उर्मिलांजी और उन के पति में जागिंग को ले कर गंभीर मतभेद हो गए हैं.

तीसरी महत्त्वपूर्ण घटना घटी मेरे घर में.

हमारे जागिंग अभियान के दूसरे सप्ताह में, मेरे पति महाशय ने व्यंग्य कसा, "यह क्या सार्वजनिक प्रदर्शनी लगा रखी है अपने शरीर की. अच्छा लगता है थुलथुल बदन को ले कर दौड़ना?"

मैं विस्मित रह गई, "यह क्या प्रतिक्रिया हुई भला."

"तुम्हारे जागिंग पर जाने से सुबह घर का सारा काम चौपट हो जाता है."

"तो क्या घर के सारे काम का मैं ने ठेका ले रखा है?" मैं तमतमाई.

छोटा सा विवाद शीघ्र महाभारत में बदल गया. मेरे आलसी पति महोदय चाहते थे कि मैं जोगिंग बंद कर दूं. मैं चाहती थी कि वह सुबह उठ कर थोड़ी बहुत स्वयं सेवा करें. हमारे संबंध भारतचीन संबंधों से कटु हो गए.

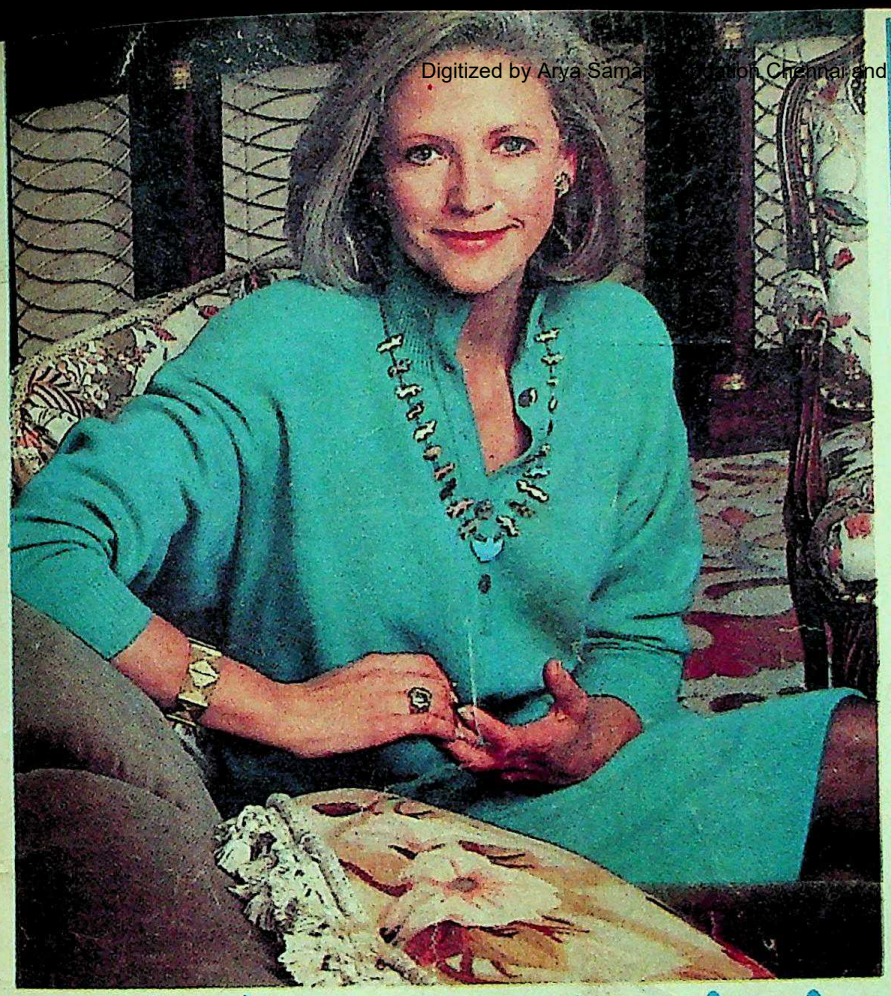
कई दिन तक घर में शीतयुद्ध का माहौल बना रहा. हम दोनों के बीच अबोला चालू था. उन का मुंह सूजा हुआ था. मेरी गरदन स्वाभिमान से तनी हुई थी.

पर तभी उस शीतयुद्ध ने एक विचित्र मोड़ लिया. मैं "मुक्ता" पढ़ रही थी. उस में 'जागिंग' पर किसी डाक्टर का लिखा हुआ एक लेख था. उस में कहा गया था कि 40-50 वर्ष की आयु के बाद जागिंग करना सुरक्षित नहीं. साथ ही जिन का दिल कमजोर हो, उन्हें जागिंग हरगिज नहीं करनी चाहिए. अगर वे करना चाहें तो उन्हें पहले ई.सी.जी. करा लेनी चाहिए.

मैं ने तत्काल ही जागिंग का कार्यक्रम स्थगित कर दिया. सोचती हूं, पहले ई.सी.जी. करा लूं. बाद में देखा जाएगा. मेरे जागिंग बंद करते ही, मेरे और पति महोदय के संबंध ऐसे ही सामान्य और मधुर हो गए, जैसे भारत और जापान के.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## अमरीका के समाचारपत्र 'शहंशाह की पत्नी

# अन्ना मुरडाक

# जिस के पास सभी कुछ है!

पश्चिमी जगत के जीवन तथा वहां के स्त्रीपुरुषों के बारे में भारतीय समाज में बड़ी गलतफहमियां हैं, खास तौर से वहां के उन्मुक्त जीवन को ले कर. लोगों में यह धारणा है कि अमरीका में न तो दांपत्य जीवन होता है और न पतिपत्नी का वह विश्वासपूर्ण मधुर संबंध, जिस से घर 'घर' कहलाता है.

किंतु यह धारणा गलत है. वहां का समाज भी हमारे भारतीय समाज के परिवार से बिलकुल भिन्न नहीं है. स्त्रीपुरुष तथा पतिपत्नी की हमारे समाज से ही मिलतीजुलती समस्या है. वहां भी पत्नियां अपने दिलफेंक पतियों से परेशान रहती हैं और अपने पतियों की 'व्यस्तता' से दुखी भी. अंतर है तो सिर्फ इतना कि वहां का समाज धन, शिक्षा व वैज्ञानिक साधनों के मामले में हम से काफी ऊपर उठ चुका है. वहां की स्त्रियां हर मोर्चे पर पुरुष के कंधे से कंधा मिला कर काम करती हैं.

एक अमरीकी महिला की पहचान वहां यही है, जो पिछले दिनों चुने गए राष्ट्रपति जार्जबुश की पत्नी की है, "एक हट्टीकट्टी, तंदुरुस्त, हंसमुख और प्यारे बच्चों की मां."

अन्ना मुरडाक 43 वर्ष की नीली आंखों वाली 3 बच्चों की मां है. वह अमरीका के समाचारपत्र जगत के शहंशाह रूपर्ट मुरडाक की पत्नी है. किंतु उस की पहचान वहां के समाज में केवल इसी रूप में नहीं है. अत्यधिक बिक्री वाले दो उपन्यासों की लेखिका के रूप में वह ज्यादा पहचानी जाती है.

'इन हर ओन इमेज' तथा 'फैमिली बिजनेस' नामक इन दो लोकप्रिय पुस्तकों की लेखिका बनने तथा रूपर्ट से विवाह करने से पूर्व उस ने जो संघर्ष किए हैं, वह आम महिला के जीवन संघर्ष की कहानी है. यह संघर्ष कथा बताती है कि केवल भारत में ही नहीं यूरोप, अमरीका व आस्ट्रेलिया जैसे विश्व के पूर्ण विकसित क्षेत्रों में भी महिलाओं को गरीबी की सेवा से ऊपर उठने में कितना संघर्ष करना पड़ता है.

अन्ना मुडारक के तीन किशोरवय बच्चे हैं. 19 वर्षीया एलिजबेथ तथा 16 व 15 वर्षीय दो पुत्र लेशलान व जेम्स. अन्ना इन दिनों अपने न्यूयार्क वाले भव्यतम मकान में बहुत ही सादगी से रहती है. विवाह से 21 वर्ष पहले के गरीबी से संघर्ष के सारे दिन उसे याद हैं.

अन्ना का जन्म स्काटलैंड के गलासगो शहर में हुआ था. वह अपने चार भाईबहनों में सब से बड़ी है. उस की मां स्काटलैंड की थी और पिता बाल्टिक सागर क्षेत्र के इस्टोनिया के. जब वह 9 वर्ष की थी, तभी उस के पिता ने अपनी ड्राईक्लीनिंग की दुकान बेच दी और आस्ट्रेलिया के सिडनी शहर में जा बसे.

अन्ना बताती है, "सिडनी में जमीन ली गई जिसे सैरसपाटे के क्षेत्र के रूप में विकसित किया जाना था. इस काम में मेरी मां ने मेरे पिता से भी अधिक कठोर परिश्रम किया. पर कारोबार डूब गया और बैंक ने इस जमीन पर कब्जा कर लिया. इसी दुख में मां पहले तपेदिक तथा बाद में मनोरोग का शिकार हो गई."

इस तबाही के बाद उस के मातापिता में तलाक हो गया. "हम चारों बच्चे थे. पिताजी को एक रसायन बनाने वाली कंपनी में नौकरी मिली. अपनी मां के चले जाने के बाद मैं ही घर में सब से बड़ी रह गई थी. 9, 6 तथा 2 वर्ष के छोटे भाईबहनों की मैं ही मां बन गई थी."

अन्ना का परिवार कैथोलिक था. उसे कानवेंट स्कूल में पढ़ने भेजा गया. जिस समय अन्ना पढ़ती थी, उस के पास केवल एक ही ड्रेस पहनने लायक थी. इस ड्रेस को वह हर रात धोती थी तथा सुबह उस पर इस्तिरी करती थी. यहां तक कि रविवार को भी जब वह परिवार के सदस्यों के साथ गिरजाघर जाती थी तो वही ड्रेस पहन कर.

वह लेखिका बनना चाहती थी. लेकिन उस के पास इतने पैसे नहीं थे कि वह महाविद्यालय में लेखन की शिक्षा ले सके. 19 वर्ष की उम्र में वह बला की खूबसूरत थी. पर उस में आत्मविश्वास की कमी थी. वह बताती है, "मेरे लिए नौकरी करना अत्यावश्यक था. मैं ने 'संडे डेली मिरर' नामक समाचार पत्र में आवेदन किया और नौकरी पा गई."

मिरर के प्रकाशक थे रूपर्ट मुरडाक. नौकरी शुरू करने के कई महीनों बाद इस नई रिपोर्टर को प्रकाशक से मिलने का मौका मिला. जब वे मिले तो दोनों ने ही एकदूसरे को

**बेहद खूबसूरत और हर भौतिक वैभव से भरपूर व पति की सच्ची सहचरी के तौर पर अन्ना मुरडाक ने जो कुछ पाया, क्या वह मात्र संयोग कहा जाए या जीवन का कटु संघर्ष?**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रभावित किया, मुरडाक तो इस खूबसूरत रिपोर्टर को देखते ही दंग रह गए.

ठगी सी तो रह गई अन्ना भी. पर मुरडाक अधिक उम्र का 32 का था और विवाहित भी.

अगले चार वर्षों में ही मुरडाक तीन आस्ट्रेलियाई अखबारों का मालिक बना, पहली पत्नी से उस का तलाक हुआ और वह इस सुनहरे बालों वाली सुंदर अन्ना के प्यार में गिरफ्तार हुआ.

रूपर्ट मुरडाक आस्ट्रेलिया के प्रतिष्ठित परिवार का सदस्य था, जब कि अन्ना एक मामूली लड़की थी. फिर भी इन की शादी में मुरडाक की मां व पहली पत्नी से उत्पन्न पुत्री भी शरीक हुई.

जमायका में मधुशायिनी के बाद वे सिडनी में ही बस गए. यहीं पुत्री एलिजबेथ पैदा हुई. इस के तुरंत बाद ही मुरडाक ने इंगलैंड के दो अखबार खरीद लिए. परिवार लंदन चला आया. अन्ना बताती है, "इस के बाद हम अगले 6 वर्ष लंदन में ही रहे. यहीं हमारे दोनों बेटों का जन्म हुआ. चूंकि मुझे आस्ट्रेलिया की बड़ी याद आती थी, इसलिए यहां का वातावरण मुझे खास पसंद नहीं आया. न्यूयार्क मुझे ज्यादा पसंद है."

सन 1974 में रूपर्ट ने अमरीका का भी एक अखबार 'स्टार' खरीद लिया. इस के साथ ही यह परिवार अमरीका रहने चला आया. अमरीका आते ही मुरडाक ने समाचारपत्र और संचार माध्यमों के उद्योग में अपना साम्राज्य खड़ा कर लिया. वह इन दिनों अनेक समाचारपत्रों, पत्रिकाओं, प्रकाशन गृहों, टी.वी. स्टेशनों तथा विश्वविख्यात 'ट्वंटिएथ सिएंचुरी फाक्स' फिल्म स्टुडियो का मालिक है.

इस बीच अन्ना अपनी गृहस्थी में लगी रही. लेकिन जब उस की सब से छोटी संतान भी स्कूल जाने लगी, तो अन्ना का पुराना सपना कालिज की पढ़ाई और लेखन कोर्स पूरा करने का मन करने लगा.

अन्ना ने गृहस्थी चलाते हुए अपनी पढ़ाई दोबारा शुरू की. वह रात को 6 से 8 वाली कक्षाओं में पढ़ने को जाती, "दिन में तो घर का सारा काम सामान्य ढंग से चलता था. हां, रात में रूपर्ट को देर से खाना खाने की आदत डालनी पड़ी." हंसती हुई अन्ना बताती है. और इसी तरह 1979 में अन्ना ने बी.ए. की डिगरी भी प्राप्त कर ली. न्यूयार्क विश्वविद्यालय से 1984 में उस ने स्नातकोत्तर डिगरी भी प्राप्त कर ली.

दीक्षांत समारोह में पति व तीनों बच्चे भी आए. बच्चे अपनी मां को डिगरी लेते देख रहे थे. तीन घंटे के कार्यक्रम की समाप्ति पर सब ने शैंपेन के साथ दिन का भोजन किया.

अन्ना का पहला उपन्यास 'इन हर ओन इमेज' वस्तुतः उस के उन लेखों पर ही आधारित था जो उसे पाठयक्रम के अंतर्गत लिखने पड़े थे. हां, इस में काफी कुछ मसाला अवश्य मिलाना पड़ा. लेखक समुदाय का काम ही है यत्रतत्र से निरर्थक दीखने वाली चीजें भी इकट्ठी करना और मौका मिलते ही उपयुक्त स्थलों पर उन्हें शामिल कर लेना.

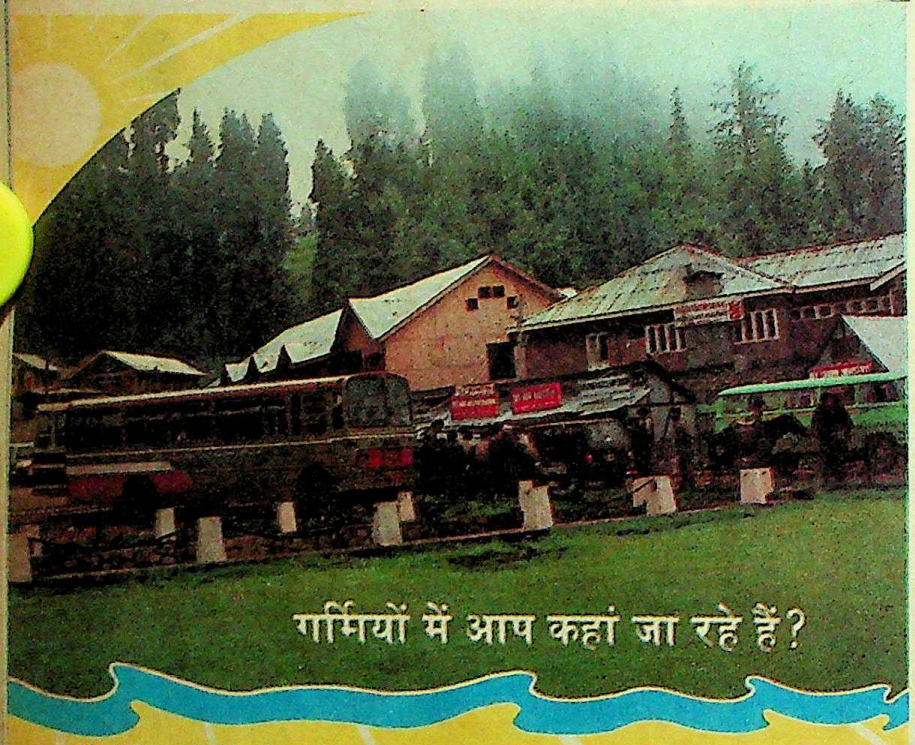
अन्ना सुबह 6.30 बजे अपनी दिनचर्या शुरू करती है. सर्वप्रथम उसे अपने सब से छोटे पुत्र जेम्स को स्कूल के लिए तैयार करना होता है. उस के परिवार में जेम्स ही अभी स्कूली छात्र है. फिर वह जेम्स व पति रूपर्ट के साथ (यदि रूपर्ट दौरे पर बाहर न चले गए हों) नाश्ता करती है.

लेखन का दौर सवेरे 9 बजे से शुरू होता है. मित्रों से आग्रह किया जा चुका है कि फोन पर संपर्क भी दिन के एक बजे के बाद ही करें. ताकि लेखन में बाधा न पड़े.

आज अन्ना के पास सभी कुछ है, नाम, धन, ख्याति, बच्चे व प्यार करने वाला पति. उस के पास सभी कुछ है जो एक स्त्री के पास होना चाहिए. पति रूपर्ट कहता है कि "आज मैं जो कुछ हूं उस में अन्ना का बहुत योगदान है. वह न होती तो मैं आज जो कुछ हो सका हूं वह न होता."

अन्ना कहती है, "मुझे लगता है, मैं कई जीवन एकसाथ जी रही हूं. इतने मकान, इतनी योजनाएं, इतने सारे लोग सभी के प्रति ध्यान देना पड़ता है. पर इस में आनंद है.

"मैं केवल उन्हीं कार्यों के बारे में सोचती हूं जो संभव हैं. ऐसी बातें जिन के विषय में मैं कुछ नहीं कर सकती, मैं सोचती ही नहीं, तभी खुश रहती हूं."



गर्मियों में आप कहां जा रहे हैं?

गर्मियों में स्कूलों की छुट्टियां होते ही कहीं जाने का मन कर जाता है. लेकिन कहीं भी जाने से पहले उस स्थान के बारे में पूरी जानकारी ले लेना न भूलें.

सरिता के पर्यटन अंक अप्रैल प्रथम व मई प्रथम आप को देश भर के सभी पर्यटन स्थलों के बारे में पूरी जानकारी देंगे. ठहरने के स्थान, मुख्य शहरों से दूरी, मुख्य दर्शनीय स्थल आदि की विश्वसनीय जानकारी आप को इन दोनों अंकों से मिल जाएगी.

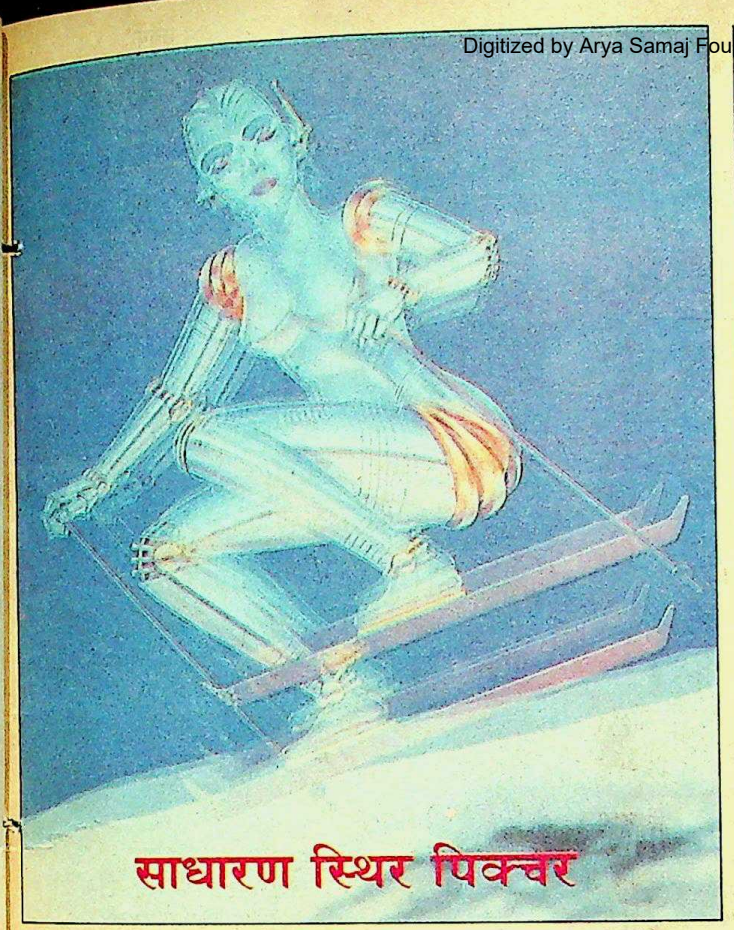
ये दोनों अंक आप को घर बैठे पर्यटन का आनंद भी देंगे.

सरिता

पर्यटन विशेषांक


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# अब, असली आनंद का शुभारम्भ

## नया बेलटेक वी सी आर. पहली बार डिजिटल स्कैनर एवं सुपर स्थिर पिक्चर सहित

बेलटेक पेश करते हैं एक नया वी सी आर जिसमें ऐसी विशेषत हैं जो अन्य किसी में नहीं. पिक्चर की सुस्पष्टता लाजवाब. तेज चलती तस्वीर को रोक कर स्थिर कर लीजिए या उसे धीमी गति में देखने का आनंद लीजिए. बिना किसी कंपन के तस्वीर में ऐसी स्पष्टता इससे पहले संभव न थी. यह है इस वी सी आर का कमाल.

एक अन्य विशेषता है डिजिटल स्कैनर. प्रोग्राम की टाइम-सैटिंग अति सरल. इसे प्रोग्रामिंग शीट की उचित बार पर से घुमाईए और बटन दबाईए। आप का वी सी आर आपके मन पसंद प्रोग्राम रिकार्ड करने को तैय्यार है. है ना कितना आसान!

बेलटेक सुपर वी सी आर. इस के होते हुए आप को कोई दूसरा साधारण वी सी आर लेने की क्या जरूरत है.

# बेलटेक

शार्प फ़ोकस वी सी आर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पौधों से आंतरिक सज्जा

● डा. पी.एस. जैन

उद्यान तथा गृहवाटिकाओं में लगाए जाने वाले पौधों का विकास 17वीं तथा 18वीं शताब्दी में बहुत तेजी से हुआ. उस काल में पौधों की सैकड़ों नई किस्मों का प्रचलन बढ़ा, जो कि आज अपनी चरमसीमा पर है. आजकल घर की सजावट में पौधों की भूमिका प्रमुख है क्योंकि केवल फर्नीचर या अन्य सजावटी सामग्री इतनी सुंदरता नहीं प्रदान कर सकती, जितनी कि पौधे. इन के उपयोग से उस स्थान विशेष में एक तरह की ताजगी का एहसास होने लगता है.

इन सजावटी पौधों को फोलिएज अथवा आंतरिक (इनडोर) पौधों के नाम से पहचाना जाता है. आज प्रत्येक प्रकृति प्रेमी अपनी बैठक, शयन कक्ष या बगीचे में इस तरह के पौधे लगाना पसंद करता है. लेकिन आजकल बहुमंजिली इमारतों की वजह से मात्र गमलों में तरहतरह के पौधे लगा कर ही इस शौक को पूरा किया जा सकता है.

इन आंतरिक पौधों को सूर्य की रोशनी की कम आवश्यकता रहती है तथा पौधों की रंगबिरंगी पत्तियां घर की सजावट में चार चांद लगा देती हैं. इस तरह के पौधों में फूलों का इतना महत्त्व नहीं होता, जितना कि पौधों तथा पत्तियों की बनावट का. ये पौधे घर की सुंदरता तथा सजावट के लिए ही नहीं, बल्कि मनुष्य के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए भी जरूरी हैं.

ये सजावटी पौधे अपनी रंगबिरंगी पत्तियों के कारण सुंदर लगते हैं. इस समूह में वनस्पति जगत के उन पौधों को शामिल किया गया है, जो कि वर्षभर सदाबहार बने रहते हैं. इन में क्रोटन, डिफनबेकिया, कोलियस, पाम, ड्रेसीना, अरेलिया, मनीप्लांट, रबरप्लांट इत्यादि प्रमुख हैं.

फोलिएज पौधों में कुछ की पत्तियां इतनी सुंदर दिखाई देती हैं, मानो किसी कुशल चित्रकार ने अपनी तूलिका से इन में रंग भरा हो. इन पौधों में केलेथीया, मिरंटा, पिलोनिया, हाइपोस्टीस, बिगोनीया की कई किस्में, जेबरीना, ट्रेडसकेनशीया, क्लोरोफाइटम आदि शामिल हैं. इन सभी पौधों की सब से बड़ी विशेषता यह है कि इन को आगे बढ़ाने के लिए बीज की आवश्यकता नहीं होती, वरन इन की टहनियों या पत्तियों से नए पौधे आसानी से लगाए जा सकते हैं, तथा बहुत कम खर्च से घर को सुंदर ढंग से सजाया जा सकता है.

**कब और कैसे माहौल में किन पौधों को लगाएं व रखरखाव के लिए क्या बातें अनदेखी न करें कि माहौल की शोभा भी बढ़े और आप का जीवन स्तर भी.**

पौधों का चुनाव: पौधों को धूप, हवा, पानी एवं नमी की सख्त आवश्यकता रहती है. फोलिएज पौधों का चुनाव करते समय इन के स्वभाव के विषय में सही जानकारी होनी चाहिए. इस से पौधों के रखरखाव में आसानी रहती है. सदाबहार पौधों में रबरप्लांट, पाम, एस्परेगस, ड्रेसीना, क्रोटन, डिफनबेकिया, फिलोडेड्रान, मनीप्लांट, क्लोरोफाइटम, कोलियस इत्यादि प्रमुख हैं. इन पौधों का उद्यान, घर के अंदर के कमरों, बरामदों, सीढ़ियों, बालकनी इत्यादि स्थानों की सजावट में सफलतापूर्वक उपयोग किया जा सकता है.

मिट्टी व गमलों का चुनाव: इन सजावटी पौधों के लिए स्थान के अनुसार बरतन का चुनाव करना चाहिए. ये पात्र मिट्टी अथवा चीनीमिट्टी के हो सकते हैं. भारतीय जलवायु के लिए मिट्टी के बरतन या गमले ठीक रहते हैं. इन में हवा का आवागमन व नमी बनी रहती है. साथ ही, इन में तेज गरमी के दिनों में पौधों को सुरक्षित रखने की क्षमता होती है. इस के विपरीत, प्लास्टिक या चीनीमिट्टी के पात्रों में गरमियों में पौधे आम तौर पर झुलस कर मर जाते हैं. अधिक भड़कीले या चमकीले गमलों का भी चुनाव नहीं करना चाहिए, क्योंकि इन में लगाए गए पौधे पर तो नजर बाद में जाएगी, पहले तो गमला ही नेत्रों को अखरेगा.

फोलिएज पौधों के लिए मिट्टी रेतीली होनी चाहिए. पत्तियों की सड़ी हुई खाद मिला कर इसे और भी उपयोगी बनाया जा सकता है. इस से पौधे की जड़ों में हमेशा नमी बनी रहेगी. इस में जैविक अंश की मात्रा अधिक होने से इस की उर्वरता तथा आर्द्रता बढ़ेगी. दीमक लगने की संभावना कम होगी तथा पौधों की बढ़ोतरी अच्छी रहेगी.

पानी तथा खाद: पौधों के विकास के लिए पानी व खाद दोनों ही अति महत्त्वपूर्ण हैं. सभी पोषक तत्त्व पानी में सहज रूप से घुल जाते हैं और पौधे की जड़ों के माध्यम से उस के प्रत्येक अंग तक पहुंच जाते हैं. मौसम के अनुसार पौधों को कम या ज्यादा पानी देना चाहिए. गमलों के पेंदे पर छिद्र होना चाहिए, जिस से अनावश्यक पानी बाहर निकलता रहे अन्यथा पानी रुकने पर पौधा जल्दी मर जाएगा. इस के लिए जब आप गमले में मिट्टी व खाद भरें, तब उस के पेंदे के छेद पर टूटे हुए गमलों के टुकड़े रखना न भूलें. इस से स्वतः ही पानी का निकास होता रहेगा.

कभीकभी पौधों पर पानी का छिड़काव करना चाहिए. ऐसा करने से पत्तियों के ऊपर की मिट्टी व इन के छिद्र साफ रहेंगे और पौधा तरोताजा व चमकीला बना रहेगा.

पौधों की खुराक के लिए गोबर की सड़ी खाद या केवल पत्तियों की सड़ी खाद समयसमय पर इस्तेमाल करनी चाहिए. रासायनिक खाद के उपयोग से भी पत्तियों की

*डिफनबेकिया : आकर्षक रंगों का अजब मिश्रण, वर्षभर यही रूप रहता है इस का.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इस पल

# जब आप इसे पढ़ रही हैं...

## त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक

## नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!

इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म-मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का अहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

**लॅक्मे**

**मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.**

**नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ताजगी बनी रहती है. परंतु इस की ज्यादा मात्रा हानिकारक भी सिद्ध हो सकती है. फोलिएज पौधों में पत्तियों के महत्त्व को ध्यान में रखते हुए कभीकभी खली का प्रयोग भी लाभप्रद रहता है.

आजकल बाजार में कई प्रकार के रासायनिक घोल भी पौधों पर छिड़कने के लिए मिलते हैं. इन को पौधों पर छिड़कने से पौधों की पत्तियां व इन की चमकदमक में वृद्धि होती है. अगर ज्यादा पौधे हों तो इन का उपयोग अवश्य करना चाहिए, अन्यथा कम पौधों पर पानी का छिड़काव कर के साफ कपड़े से पोंछ कर भी पौधों को स्वस्थ व सुंदर रखा जा सकता है.

पौधों के लिए उपयुक्त स्थान: घर में किसी स्थान विशेष की सजावट के लिए पौधों का चुनाव अगर उन के स्वभाव को ध्यान में रख कर किया जाए तो वे निश्चित रूप से उस स्थान को सुंदर व आकर्षक बना देंगे अन्यथा गलत पौधों का चुनाव उस जगह तथा स्वयं पौधों के लिए भी हानिकारक हो सकता है, और घर सुंदर दिखाई देने की बजाए भद्दा दिखने लगता है.

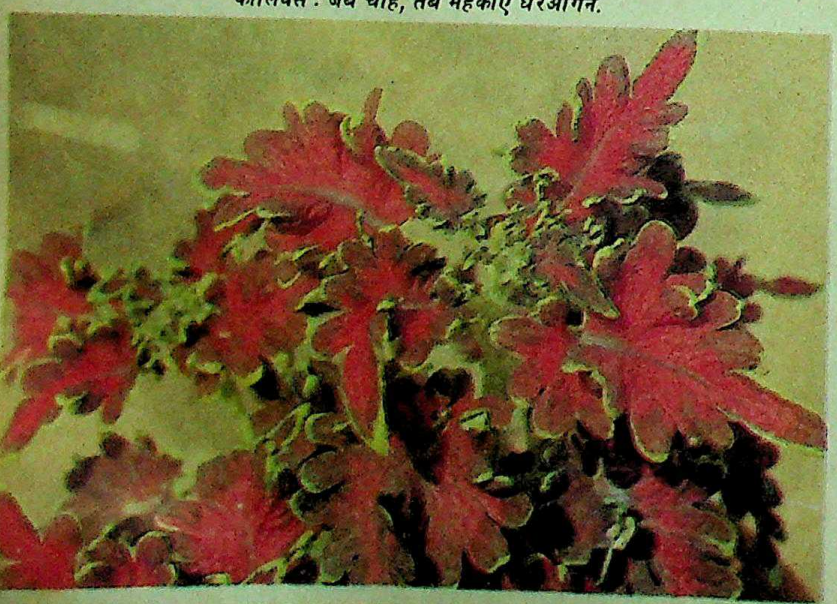
घर के बाहरी हिस्से के लिए सामान्यतया उन पौधों का चुनाव करना चाहिए जिन्हें प्रकाश ज्यादा मिल जाए तो भी वे तरोताजा रहें. इस प्रकार के स्थान के लिए एगेव, एकेलिफा, अरेलिया, क्रोटन, क्रेसूला, सिडम, साइकस, ड्रेसीना, पाम, नोलिना, जूनीपेरस, पेडीलेंथस, सेनसीवारिया, शिफरेला इत्यादि पौधे प्रमुख हैं. ये सभी पौधे सख्त किस्म के हैं, तथा इन्हें गमलों में लगा कर इच्छानुसार इधरउधर भी कर सकते हैं.

घर के अंदर रखने के लिए फर्न, रबर प्लांट, कोलियस, होस्टा, सिंगोनियम, मोनस्टेरा, एंथूरियम, डिफनबेकिया, केलेथीया, मिरेंटा, बिगोनीया, फिलोड्रेडोन, एगलोनिया, गाइबुरा इत्यादि पौधे उपयोगी रहते हैं. इन पौधों को कम रोशनी व कम पानी चाहिए. तथा छाया में इन की पत्तियों के रंग और गहरे हो जाते हैं, जिस की वजह से पौधा सुंदर दिखता है.इन पौधों का स्थान थोड़ेथोड़े समय के बाद बदलते रहने से ये खराब नहीं होंगे तथा स्थान में भी नयापन लगेगा.

*रबरप्लांट : जहां भी लगाएं, वहीं रौनक बढ़ जाए.*

लटकती टोकरी में लगाने के लिए उन पौधों का चयन करना चाहिएं, जिन का स्वभाव नीचे की ओर लटकने का हो. ऐसे पौधों को खंभे या जंगले पर चढ़ाया भी जा सकता है. बालकनी व बरामदों में लटकाने या बैठक में किसी ऊंचे स्थान पर रख कर इन्हें नीचे की तरफ लटका कर इन की सुंदरता का पूरा आनंद उठाया जा सकता है. इस तरह के पौधों में जेबरीना, पिलोनीया, केलिसीया, सोलिरोलीया, सेक्सीफ्रेगा, टेड्सकेनशीया, क्लोरोफाइटम, सीडम, पीलिया, फाइकस प्यूमीला व रेडीकेंस इत्यादि प्रमुख हैं.

*कोलियस : जब चाहें, तब महकाएं घरआंगन.*



पौधों का उचित रखरखाव: पौधों के उचित रखरखाव से इन की सुंदरता, इन की उम्र, घर की सजावट तथा स्वयं इन की बढ़ोतरी को बहुत कुछ निखारा जा सकता है. इस के लिए निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना जरूरी है.

- पौधे के आकार के अनुसार गमलों का उपयोग एवं कमरे में लगे फर्नीचर व दीवारों के रंग के अनुसार पौधों का चुनाव करने से उस जगह की शोभा बढ़ जाती है.
- पौधों को सामान्यतया मिट्टी के गमलों में ही लगाना चाहिए तथा बाद में इन्हें किसी पीतल के पात्र अथवा लकड़ी की बास्केट में रख कर और सुंदर बनाया जा सकता है. ऐसा करने से फर्श, कालीन या फर्नीचर के खराब होने की संभावना कम रहती है.
- गमलों को साल में एक बार अवश्य गेरू या हिरमिजी से रंगना चाहिए. इस से वे नए लगेंगे. साथ ही अंदर रखते समय इन्हें कपड़े से साफ करना चाहिए, जिस से इन पर लगी मिट्टी अंदर नहीं जाएगी.
- लटकने वाले पौधों को उन के स्वभाव के अनुसार लटकती टोकरी में लगाने से इन की सुंदरता बढ़ जाती है. ऐसा नहीं करने से पौधे जल्दी खराब हो जाएंगे तथा वे सुंदर भी नहीं लगेंगे.
- गमले में पानी का निकास बराबर होता रहे अन्यथा पानी रुकने पर पौधा मर जाएगा. बहुत ज्यादा पानी पौधों के लिए हानिकारक होता है.
- पौधों को समयसमय पर धूप में अवश्य रखना चाहिए. इस से पौधे स्वस्थ रहेंगे, इन में छोटे कीड़े नहीं लगेंगे और पीलापन नहीं आएगा.
- पौधों पर कभी भूल कर भी तेल अथवा अन्य द्रव नहीं लगाना चाहिए. इस से पत्तियों के छिद्र बंद हो जाएंगे, जिस से पौधे सांस नहीं ले सकेंगे. तथा पत्तियां मुरझा कर खत्म हो जाएंगी. कुछ वनस्पति प्रेमी पौधों में चमक लाने के लिए इस प्रकार की भूल कर देते हैं. ऐसा कदापि नहीं करना चाहिए. पौधों को साफसुथरा रखने के लिए पत्तियों पर यदाकदा पानी का छिड़काव करने से वे सुंदर, चमकीले व स्वस्थ रहते हैं.

गृहसज्जा के काम में आने वाले पौधे बहुत संवेदनशील होते हैं. इन की समय पर निराई, गुड़ाई व खाद देने से इन का पूरा लाभ मिल सकता है. इस से पौधा पूर्णरूप से विकसित होता है. इस के लिए लगन, धैर्य व परिश्रम की आवश्यकता होती है. आंतरिक सज्जा में इन के उपयोग से बहुत कम लागत व मेहनत से घर को बहुत अच्छे ढंग से सजायासंवारा जा सकता है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गाढ़ी मलाईदार खीर मिनटों में तैयार !

मिल्कमेड से आप अपने परिवार के मनपसंद मीठे व्यंजन अक्सर बना सकते हैं। स्वादिष्ट मिल्कमेड खीर बनानी कितनी आसान और स्वाद भी लाजवाब।

करीब 8 बार परोसने के लिये
पकाने का समय: 20-25 मिनट

**सामग्री**

| | |
|---|---|
| चावल | — 100 ग्राम |
| दूध | — 1 लीटर |
| मिल्कमेड | — 1 टिन |
| गिरी कतरी हुई/ पिसी हुई इलायची | (इच्छानुसार) |

**विधि**

1. चावल धो कर दूध में डालिए और उसे प्रेशर कुकर में 10 मिनट तक पकाइये (अथवा धीमी आँच पर तब तक पकाइये जब तक चावल पक जाएं)।
2. मिल्कमेड डाल कर 5-7 मिनट तक और पकाएं। जब तक खीर में आपका मनपसंद गाढ़ापन न आ जाये चलाते रहें।
3. आँच से उतार लें।
4. कतरी हुई गिरी/पिसी हुई इलायची डाल कर परोसें।

**मुफ़्त**

**मिल्कमेड व्यंजन पुस्तिका**

के लिए पोस्टबैग 22, नई दिल्ली-110 019 को लिखें।

## स्वादिष्ट व्यंजनों के लिए मिल्कमेड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दोपहर के भोजनावकाश का उचित उपयोग

**अपने कार्यालय के भोजनावकाश के दौरान व्यर्थ की बातों को त्याग अपना समय कुछ ऐसे व्यतीत करें, ताकि लंच के बाद आप अपना कार्य अधिक निश्चितता से कर सकें.**

● विजया वासुदेव

अकसर कामकाजी महिलाओं के दफ्तर में दोपहर के भोजन की छुट्टी का एक घंटा या तो आवश्यक खानपान में गुजर जाता है अथवा एकदूसरे के विषय में बेकार की अफवाहबाजी में व्यर्थ चला जाता है. मित्रमंडली के बीच बैठ कर अधिक खानपान का ध्यान ही नहीं रहता. किंतु जल्दी ही आप के कपड़े तंग होने लगते हैं तब आप को अपनी भूल का पता चलता है. व्यायाम व डाइटिंग से जितना वजन आप कम नहीं कर सकी थीं, उस से कहीं अधिक आप ने लंच के समय छोले भटूरे, इडली, डोसे आदि खा कर बढ़ा लिया है.

इसी प्रकार, दूसरों के विषय में लंच के समय की गई टीकाटिप्पणी के भी भयानक परिणाम हो सकते हैं. कब व्यर्थ की चर्चा मित्रों में दुराव उत्पन्न कर दे, पता नहीं. ऐसी स्थिति में क्यों न आप अपने इस समय का उपयोग किसी कार्य में करें.

● आप अपने दफ्तर के बाहर निकलिए. चारों ओर की स्थिति का निरीक्षण कीजिए. इस से एक तो आप अपने परिवेश से पूर्णरूप से परिचित हो जाएंगी. दूसरे, आप की दफ्तर में बैठे रहने की एकरसता भी खत्म होगी. आप चुस्त हो कर दफ्तर में वापस आएंगी.

● लंच के समय आप घर के लिए जरूरी सामान खरीद सकती हैं. यदि घर पास हो तो आप इसी समय सामान घर पहुंचा भी सकती हैं, न हो खरीद कर दुकान पर ही एक गत्ते के डब्बे में छोड़ दें और दफ्तर से घर जाते समय गत्ते का डब्बा (कार्टन) उठा लें.

● अपने मित्रों व संबंधियों को भेजने के लिए बधाई कार्ड आदि खरीदने का काम भी आप लंच के समय में कर सकती हैं.

● दफ्तर के आसपास यदि कोई बड़ा बाजार हो तो आप बिक्री की बहार का आनंद ले सकती हैं और विशेष छूट का लाभ भी उठा सकती हैं. कई बार लंच के समय 'विंडो शॉपिंग' करते हुए कोई आकर्षक वस्तु अनायास ही मिल सकती है.

● लंच के समय कार्यालय में बैठ कर आप अपनी निजी आवश्यकताओं तथा घरेलू जरूरत की चीजों की सूची बना सकती हैं. लंच का पूरा घंटा शांति से आप के पास होता है,

*चाहें तो छुटपुट खरीदारी के लिए निकट के किसी बाजार में जाया जा सकता है.*

जिस से आप सोचविचार कर अनावश्यक वस्तुओं की खरीद से बच सकती हैं.

● यदि आप के पास अपना अलग कक्ष है तो आप फर्नीचर को नए तरीके से लगा कर कक्ष को अधिक आकर्षक रूप दे सकती हैं. यदि अलग कक्ष नहीं है तो अपनी दराजों आदि को व्यवस्थित करें.

● आप लंच के समय नींद की झपकी ले कर एकदम ताजा महसूस कर सकती हैं. यदि नींद लेना संभव नहीं है तो शरीर को कुरसी की पीठ के सहारे ढीला छोड़ कर आंखें मींच कर बैठ जाइए. आधे घंटे का भी यह आराम आप को तरोताजा कर देगा.

● दफ्तर से थोड़ी दूरी पर यदि कला दीर्घा या मनोरंजन आदि का कोई साधन हो तो वहां जा सकती हैं. आप की कला में रुचि नए सिरे से जाग उठेगी अथवा मनोरंजन से ताजगी आ जाएगी.

● आसपास के ब्यूटी पार्लर में जा कर नई केश शैली से व्यक्तित्व को निखार सकती हैं अथवा इस खाली समय में अपनी रुचि का कोई छोटा कोर्स कर सकती हैं.

● अपने कैलेंडर पर मित्रों व परिचितों के जन्म दिन आदि चिह्नित कर सकती हैं तथा जन्म दिन के अनुरूप बधाई पत्र भेज सकती हैं.

● अपने लिए अच्छी नौकरी की खोज कर सकती हैं. विभिन्न पत्रपत्रिकाओं में रिक्त स्थान का कालम देख कर, आवेदनपत्र तैयार कर सकती हैं.

● यदि आप को फोटोग्राफी का शौक है तो रील भरा कैमरा साथ ले कर चलें. लंच के समय कार्यालय के बाहर के वातावरण का कलात्मक चित्र लेने का प्रयास करें. देखते ही देखते लंच का यह एक घंटा ही आप को कुशल फोटोग्राफर बना देगा.

● यदि आप को साहित्य पढ़ने का शौक है, तो अपना लंच का समय किताबें पढ़ने में लगाएं. यदि आप को पुस्तकों का शौक नहीं है तो कम से कम समाचार पढ़ने की आदत जरूर डालें.

लंच के समय का सदुपयोग करें. राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय बातों की जानकारी होना जरूरी है. इस सामान्य ज्ञान पर आप के व्यक्तित्व की सफलता बहुत कुछ निर्भर करती है. इस से आप में हर विषय पर चर्चा करने का आत्मविश्वास भी उत्पन्न होता है.

● यदि आप किराए के घर में रहती हैं और दफ्तर घर से अधिक दूर है तो आप लंच के समय दफ्तर के आसपास की बस्ती में मकान खोज सकती हैं. पास घर मिल जाने से आप के आनेजाने के खर्च और समय दोनों में बचत होगी.

● आप को लिखना तो आता ही है, तभी तो आप दफ्तर में काम कर रही हैं. अपने इस ज्ञान को क्रियात्मक रूप दें. अपनी सुसुप्त लेखन प्रतिभा को लंच के समय विकसित करें. ●


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# एक गिनी चुनी वस्तु जिस पर आयु अपना चिन्ह नहीं छोड़ती

केल्विनेटर रेफ्रिजरेटर सुशोभित रूप से क्रियाशील रह कर, वर्षों वर्ष उसी कुशलता से कार्य करता है।

इसकी लम्बी आयु का एक कारण है इसका 'पावर-सेवर' 'कॉम्प्रेसर'। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा इस से शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता। तथा यह न्यूनतम बिजली की खपत करता है।

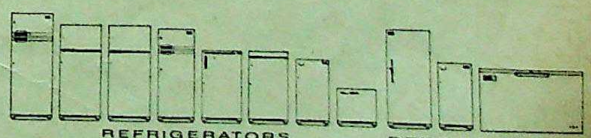
केल्विनेटर का एक और आश्चर्यजनक गुण है — इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता। इसके कोने-किनारे रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है।

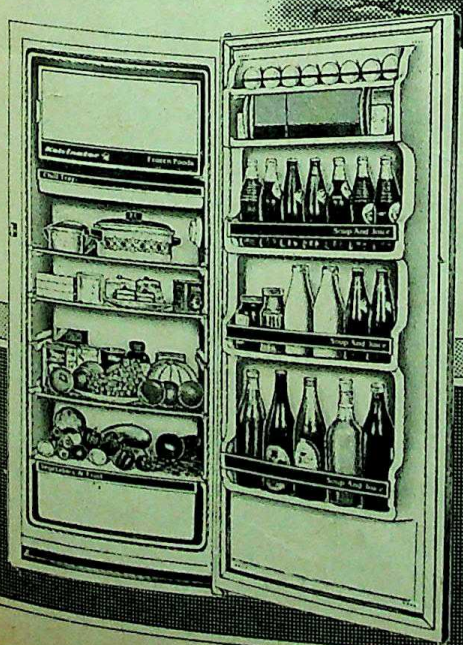
सुदृढ़, सम्पूर्ण-स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी एस लाइनर इसके अन्दरूनी एवं बाहरी भाग को अधिक मज़बूती तथा अधिक टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

आपके चयन के लिए यह विभिन्न मॉडलों तथा आकर्षक रंगों में उपलब्ध है।

जब आप जीवन भर में एक बार ही रेफ्रिजरेटर खरीदना चाहें तो केल्विनेटर ही खरीदें।

विक्रय एवं सर्विस के लिए
**एक्सपो मशीनरी लिमिटेड**
प्रगति टॉवर, 26, राजिन्द्रा प्लेस,
नई दिल्ली-110 008.



# केल्विनेटर

## रेफ्रिजरेटर

## "इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

Mudrak-4711 Ed/ HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझाव सुलझाव
## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 30 वर्षीया नौकरीपेशा विवाहिता हूं. सुहागरात वाले दिन ही मेरे पति ने स्पष्ट कह दिया कि मैं उन्हें पसंद नहीं हूं. उस के बाद घर में हर किसी से मुझे निरंतर उपेक्षा ही मिलती रही. मैं ने घर भर की सुखसुविधा के लिए इतना किया लेकिन मेरे पति ने कभी मेरी तारीफ नहीं की. अपने पति के उपेक्षापूर्ण व्यवहार के कारण मैं उन से तलाक ले लेना चाहती हूं और उन के ही एक मित्र से जो हमारी घरेलू परिस्थिति से वाकिफ हैं तथा मेरा और मेरे बच्चों का बहुत ध्यान रखते हैं, विवाह करना चाहती हूं.**

पति द्वारा पहले ही दिन अपने लिए प्रेम के स्थान पर तिरस्कारपूर्ण व्यवहार से आप का मन आहत हुआ. इसी का परिणाम है कि विवाह के इतने वर्ष बाद भी आप सामान्य नहीं हो पाईं. विवाह के बाद समझौता पत्नी को ही करना पड़ता है. जहां तक आप के पति के मित्र की बात है वह आप की वस्तुस्थिति से वाकिफ है इस कारण मात्र परिस्थिति से फायदा उठा रहा है, आप की अपनी गृहस्थी है, बच्चे हैं, अतः तलाक जैसी बचकानी बात सोचना उचित नहीं है.

●

**मैं 16 वर्षीया 10वीं कक्षा की छात्रा हूं व एक लड़के से प्रेम करती हूं. वह भी मुझे बहुत चाहता है. मैं अभी और पढ़ना चाहती हूं ताकि अपने पैरों पर खड़ी हो सकूं और उस से विवाह कर सकूं क्योंकि मेरे घर वाले इस अंतर्जातीय विवाह के लिए कभी तैयार नहीं होंगे. आजकल लड़का मुझ से नाराज है क्योंकि वह शारीरिक संबंध स्थापित करना चाहता था और मैं ने मना कर दिया. मैं क्या करूं. मैं उसे नाराज नहीं देखना चाहती.**

आप की उम्र अभी इन प्रसंगों में उलझने की नहीं है, अपना मन केवल पढ़ने में लगाइए. विवाहपूर्व शारीरिक संबंध सर्वथा अनैतिक है.

●

**मैं 19 वर्षीया युवती हूं. करीब डेढ़ महीना पहले एक शादीशुदा लड़के ने मेरे साथ जबरदस्ती की. उस के बाद मुझे मासिक धर्म समय से 15 दिन पहले हो गया. अब तक मैं उस मानसिक आघात से उबर नहीं पाई हूं. शारीरिक संबंधों के बारे में मुझे कोई जानकारी नहीं है. केवल इतना पता है कि इस प्रकार पुरुष से संपर्क होने से गर्भ ठहर जाता है. मुझे भय है कि मुझे गर्भ न ठहर जाए?**

समय से पूर्व मासिक धर्म केवल मानसिक तनाव के कारण हुआ है. गर्भ ठहरने की स्थिति में आप को मासिक नहीं होता. अतः इस ओर से निश्चित रहें. लेकिन इस दुर्घटना की चर्चा भूल कर भी किसी से न करें और भविष्य में सचेत रहें.

●

**मैं 22 वर्षीया युवती हूं. कुछ ही दिनों में मेरा विवाह होने वाला है. मेरी समस्या यह है कि मेरे विवाह की जो तिथि निश्चित हुई है वही तिथि मेरे मासिक धर्म की है. मैं चाहती हूं कि वह कुछ आगेपीछे हो जाए. क्या कोई उपचार संभव है?**

इस के लिए आप किसी लेडी डाक्टर से परामर्श करें. वह आप को दवा दे देगी, जिस से आप का मासिक निश्चित तिथि से कुछ दिन पश्चात होगा.

●

**मैं 22 वर्षीया अविवाहित लड़की हूं एवं एक शादीशुदा व्यक्ति से, जो दो बच्चों का पिता है, प्रेम करती हूं. वह व्यक्ति अपनी पत्नी से अलग रहता है तथा वर्षों से उस की अपनी पत्नी से बोलचाल बंद है. मैं उस से विवाह करना चाहती हूं और हम दोनों के घर वाले इस विवाह के लिए राजी हैं. मुझे डर लगता है कि बाद में कोई परेशानी न हो.**

आप एक शादीशुदा व्यक्ति से उस की पहली पत्नी के जीवित रहते और वाकायदा उन का तलाक होने से पहले यदि शादी करेंगी तो कानूनन यह विवाह अवैध होगा. केवल पतिपत्नी के अलग रहने और बोलचाल बंद कर देने से ही विवाह विच्छेद नहीं हो जाता. इस के अलावा, जो व्यक्ति बच्चे हो जाने के बाद भी पहली पत्नी से नहीं निभा पाया वह आप के प्रति वफादार रहेगा, इस की क्या गारंटी है.

●

**मैं 19 वर्षीया युवती हूं. मेरी दीदी के ससुराल के रिश्ते में एक लड़के का हमारे यहां काफी आनाजाना है. अभी तक हम उसे भाई की तरह ही मानते आए हैं. कुछ दिन हुए उस ने मुझ से विवाह की इच्छा प्रकट की. मेरे कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करने पर उस ने मेरे मातापिता से स्पष्ट बात की. मेरे घरवाले इस रिश्ते के लिए राजी नहीं हैं जब कि मैं भी उस से शादी करना चाहती हूं.**

आप के घर वालों को उस लड़के में कोई खामी नजर आई होगी तभी उन्होंने इस प्रस्ताव को अस्वीकार किया होगा. मातापिता आप का हित ही चाहेंगे. फिर भी यदि आप उसे अपने योग्य समझती हैं तो मातापिता से खुल कर बात कर सकती हैं और उचित लगे तो उन्हें मना सकती हैं.

●

**मैं 25 वर्षीया अविवाहिता हूं. सुंदर न होने तथा पिता द्वारा दहेज की मोटी रकम न जुटा सकने के कारण मेरा कहीं रिश्ता नहीं हो पा रहा था. हमेशा की तरह एक बार लड़के वाले मुझे देखने आए और नापसंद कर के चले गए. मैं स्वयं को अपमानित महसूस कर रात काफी देर तक रोती रही. मेरे भाई के दोस्त जो उसी दिन किसी कार्यवश बाहर से आए थे मेरी रोने की आवाज सुन कर मुझे समझाने कमरे में आए और भावुकता के उन क्षणों में हम बहक गए. अब मेरा रिश्ता एक जगह तय हो गया है परंतु मैं डर रही हूं पति शक न करें.**

आप ने जो किया वह न तो नासमझी में हुआ और न ही उसे बलात्कार कहा जा सकता है. अब समझदारी इसी में है कि आप विवाहोपरांत पति को इस बाबत कुछ न बताएं. ऐसी कोई प्रक्रिया नहीं है, जिस से आप की इस गलती का पता लग सके अपनी इस भूल का प्रायश्चित पति की जीजान से सेवा कर करें तो पति आप के सभी दोषों को नजरअंदाज भी कर देंगे.

●

**मैं दो बच्चों की मां हूं. घरपरिवार से हर प्रकार की खुशी मुझे प्राप्त है. मेरी एकमात्र समस्या यह है कि मुझ में सेक्स के प्रति रुचि बिलकुल नहीं है जबकि मेरे पति बहुत कामुक हैं. वह हर रोज सहवास करना चाहते हैं, जो मुझ से सहन नहीं होता. जबरन उन का साथ देना पड़ता है. समझ में नहीं आता, क्या करूं?**

आप नाहक छोटी सी बात को तूल दे रही हैं. पति सहवास की इच्छा करते हैं तो इस में गलत क्या है? पति की समयअसमय शारीरिक संबंध की मांग से आप को खीझना नहीं चाहिए, अपितु पूर्ण सहयोग देना चाहिए. जहां तक आप की अपेक्षा उन के अधिक कामुक होने की बात है, उस के मूल में शायद यही कारण है कि पुरुष में स्त्री की अपेक्षा कामेच्छा अधिक होती है. याद रखिए, गृहस्थ जीवन की बुनियाद स्वस्थ शारीरिक संबंधों पर निर्भर करती है. अलावा इस के घर से असंतुष्ट पुरुष ही बाहर मुंह मारते हैं ओर तब पत्नियों के पास पश्चाताप के सिवा कुछ नहीं बचता.

●

**मैं एक लड़के से प्रेम करती थी. हमारे प्रेम संबंध पांच साल तक चले. वह लड़का मुझ से विवाह करना चाहता था. लेकिन पिछले दिनों उस की नीयत बदल गई और उस ने कहीं और विवाह कर लिया. मेरे मातापिता कहीं अन्यत्र मेरा विवाह करना चाहते हैं, लेकिन मैं डरती हूं क्योंकि मेरे उस लड़के से शारीरिक संबंध भी थे. विवाह के बाद पति को इस बात का पता चल गया तो क्या होगा, यह सोच कर मैं बहुत तनावग्रस्त रहती हूं. एक बार तो मैं ने जहर खा कर आत्महत्या करने का प्रयास भी किया था पर बचा ली गई. बताइए क्या करूं?**

विवाह पूर्व शारीरिक संबंध न केवल अनैतिक और लज्जाजनक है, अपितु विवाहोपरांत यदि पति को इस की भनक पड़ जाए तो विवाहविच्छेद तक की नौबत आ जाती है. आप को शुरू से ही विवेक से काम लेना चाहिए था लेकिन जो भूल आप कर चुकी हैं, उसे तो सुधारा नहीं जा सकता. न ही आत्महत्या किसी बात का समाधान है अब तो बेहतर यही होगा विगत को भूल कर मातापिता की इच्छा से विवाह कर लें. एक अच्छी पत्नी बनने का प्रयत्न करें लेकिन विवाहपूर्व के संबंध की चर्चा पति से कभी भूल कर भी न करें. धीरेधीरे सब सामान्य हो जाएगा.

●

**मैं 22 वर्षीया विवाहिता हूं. शादी को आठ महीने हुए हैं. मुझे साधारण सा चर्म रोग है, जिस का इलाज नई दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में चल रहा है. डाक्टरों का कहना है कि ठीक होने में वक्त लगेगा. लेकिन मेरे पति चाहते हैं कि तुरंत ठीक हो जाए, मुझे इस के लिए प्रताड़ित किया जाता है. मेरे पति तलाक तक की धमकी दे चुके हैं. इतना और बता दूं, मेरे इस रोग की बात ससुराल वालों को विवाह से पूर्व स्पष्ट रूप से बता दी गई थी.**

आप के पति का रवैया उचित नहीं है. उन्हें आप के साथ इस प्रकार का बरताव नहीं करना चाहिए. लेकिन उन का गुस्सा कुछ समय के लिए ही है. आप धैर्य से काम लें. अपना उपचार जारी रखें. आप के ठीक हो जाने पर उन के स्वभाव में भी परिवर्तन आ जाएगा.

---

प्रस्तुत स्तंभ के अंतर्गत आप की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर लिख कर भेजिए : गृहशोभा, व्यक्तिगत समस्याएं, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

विवादास्पद मामला/पृष्ठ 18 का शेषांश

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस बीच प्रदीप चौधरी व ललित कुमार ने उच्च न्यायालय में भी अर्जी डाल दी थी. बहरहाल उच्च न्यायालय में सुनवाई शुरू होने के पहले ही 24 फरवरी को अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश ने मधुबाला को मनीष/मंजू के साथ जाने की इजाजत दे दी.

ललित कुमार 24 फरवरी को अदालत द्वारा आदेश दिए जाने के बाद के दृश्य का विवरण देते हुए बताते हैं, "वह एक अत्यंत भावुक दृश्य था. मधुबाला जब अदालत से बाहर आई तो उस के एक तरफ मैं और दूसरी तरफ प्रदीप चौधरी थे. अदालत के परिसर में एक पेड़ के नीचे बैठ कर मनीष अपनी पत्नी का इंतजार कर रहा था. मधुबाला उसे देखते ही उस की ओर लपकी. दोनों काफी देर एकदूसरे से लिपटे रहे. मधुबाला ने इस से पहले गिड़गिड़ाते हुए कहा था, "मेरे मनीष को बचा लेना. मेरे पिता उसे मार डालेंगे?" मिलने के बाद मधु ने मनीष से कहा कि उस ने नारी निकेतन में आठ दिन उस से अलग रह कर खाना भी नहीं खाया है. मनीष ने कहा कि वह भी इस दौरान बिना खाएपिए उस की प्रतीक्षा करता रहा है."

प्रदीप चौधरी व ललित कुमार के अनुसार "मनीष/मंजू के पिता दोनों के विवाह का प्रयास पहले से ही कर रहे थे. 4 फरवरी को वह अदालती विवाह कराने के उद्देश्य से इन लोगों के पास गए थे. हम लोगों ने उन्हें बताया कि अदालती रजिस्ट्रेशन के लिए यह जरूरी है कि इस के पहले किसी मंदिर आदि में विवाह की रस्म पूरी हो चुकी हो. उस विवाह में किसी ऐसे राजपत्रित अधिकारी की मौजूदगी भी जरूरी है जो अदालत के समक्ष उक्त विवाह में अपनी उपस्थिति का प्रमाण दे सके."

8 फरवरी को मधु व मनीष/मंजू की शादी हो जाने के बाद मधुबाला की तरफ से तीन तार भेजे गए थे-एक दिल्ली पुलिस उपायुक्त (पश्चिमी क्षेत्र) को, दूसरा राजौरी गार्डन के थानाध्यक्ष को तथा तीसरा मधु के पिता रामचंदर को. इन टेलीग्रामों में मधुबाला ने अपने विवाह की सूचना दी थी. 10 फरवरी को मनीष/मंजू के वकील की तरफ से 'पंजाब केसरी' में सार्वजनिक सूचना छपवाई गई. इस नोटिस में त्रिलोकचंद की ओर से यह सूचित किया गया था कि मंजू चावला का यौन परिवर्तन आपरेशन 14 जनवरी को डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल द्वारा किया गया है. मंजू चावला का नाम अब मनीष चावला है. हर तरह से अब वह पुरुष है.

यहां उल्लेखनीय है कि यह नोटिस डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल द्वारा 4 फरवरी, 1989 को दिए गए एक प्रमाणपत्र के आधार पर दिया गया था. इस प्रमाण पत्र में यौन परिवर्तन आपरेशन के संपन्न हो जाने की बात तो लिखी गई है, पर यह कहीं नहीं लिखा गया है कि मंजू चावला आपरेशन के बाद पुरुष बन गई है. इसी प्रमाणपत्र के आधार पर मधु व मनीष/मंजू ने विवाह रजिस्ट्रेशन दफ्तर में अलगअलग शपथपत्र दाखिल किए. इस में उन्होंने अपने विवाह की घोषणा की है. मनीष/मंजू ने अपना शपथपत्र मनीष चावला पुत्र श्री त्रिलोकचंद चावला के नाम से दाखिल किया था.

## मनीष/मंजू चावला

6 मार्च, 1989 कथित यौन परिवर्तन शल्यचिकित्सा के द्वितीय चरण के संपन्न हो जाने के तीन दिन बाद मनीष से करोलबाग स्थित बाली नर्सिंग होम के कमरा नंबर 15 में मुलाकात हुई. उस समय मनीष कमरे में अकेले ही लेटा था. गरदन तक चादर ओढ़े मनीष का चेहरा आपरेशन की थकान व एक रात पहले बुखार रहने के कारण उतरा हुआ था. केवल लड़कों की तरह के केशविन्यास को छोड़ कर वह चेहरे से हर तरफ से लड़की ही लग रहा था. बाल (दाढ़ी, मूंछ) रहित लड़कियों का सा कोमल चेहरा.

"कुछ दिनों बाद जब बाल आ जाएंगे तो मैं लड़कों की तरह दीखने लगूंगा. डाक्टर साहब बाल आने के लिए इंजेक्शन (हारमोनल) दे रहे हैं." मनीष ने बताया. उस की आवाज भी लड़कियों की तरह सुरीली थी.

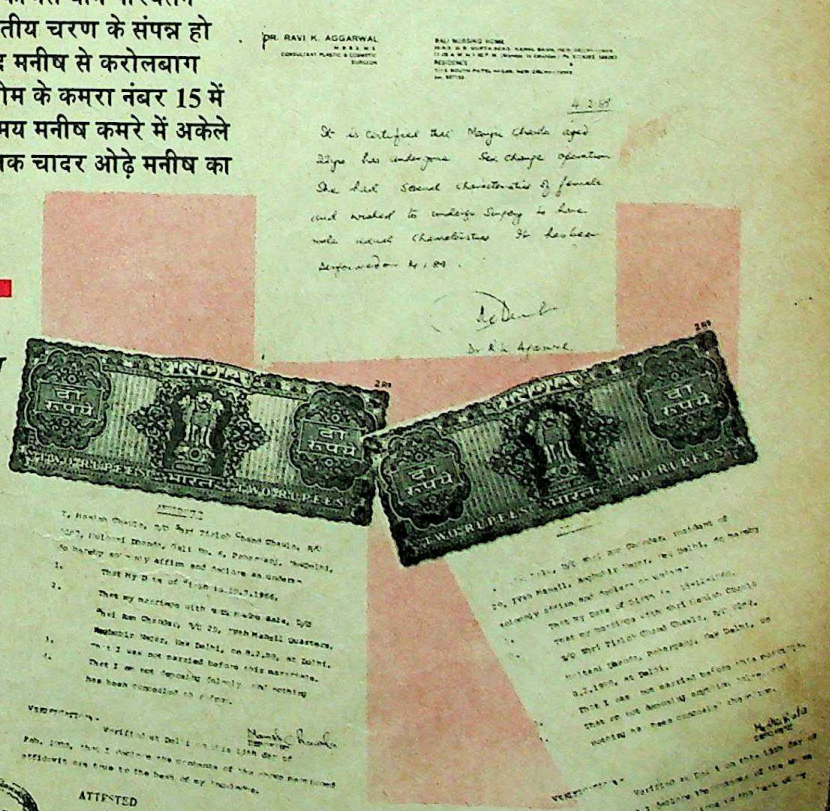
मनीष का यहां पुरुष के रूप में ही उल्लेख करना उचित होगा. यथासंभव प्रयास करते रहने के बावजूद जब उस के सामने 'उस' के लिए स्त्रीलिंग का प्रयोग किया गया तो उस ने तुरंत वाक्य को सुधार कर पुलिंग का प्रयोग करने को कहा.

बातचीत के दौरान एक महिला डाक्टर आई थी. मनीष ने डाक्टर से शिकायत करते हुए कहा कि लोग तमाशा देखने की तरह कमरे में आते रहते हैं. महिला डाक्टर ने कहा, "तुम मना क्यों नहीं कर देती हो."

"देती नहीं. देते हो." मनीष ने तुरंत वाक्य संशोधित किया.

आधे घंटे बाद मनीष की मां भागवंती भी अपनी देवरानी व मनीष के भाई के साथ आ गई थी. पूरी बातचीत में सभी अत्यंत खुश थे. मनीष व उस की मां के अनुसार, "पहले तीन बेटी एक बेटा थे. अब दो बेटी दो बेटे हो गए." मनीष ने भी ज्यादातर मुसकरा कर ही सारे सवालों का जवाब दिया.

मधुबाला से अपने अटूट प्यार का इजहार




*दोनों की शादी के साक्षी हैं एफीडेविट.*

*हस्पताल में शल्य चिकित्सा के बाद मंजू/मनीष.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करते हुए मनीष ने कहा, "वाकई हम लोगों में इतना प्यार है, हमारा साथ जुगजुग बना रहे. शायद इसी लिए हम लोग इस रूप में मिला दिए गए. हम लोगों में इस कदर प्यार उभर आया था कि चोट मुझे लगती तो दर्द उसे होता था."

"डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल ने पहली बार मुझे आपरेशन के लिए मना कर दिया था. फिर जांच करने के बाद मान गए. आपरेशन के बाद उन्होंने कहा, चलो अब तुम शादी कर सकते हो."

बच्चे हो सकने के बारे में पूछने पर उस ने बताया, "डाक्टर ने कहा कि एकदम नाउम्मीदी नहीं है. हो सकता है 10-15 वर्षों बाद कुदरती कमाल हो जाए."

मनीष की इस बात की पुष्टि उस की मां ने भी की. दोनों का यह कहना था कि डाक्टर ने लड़का बनने का आश्वासन पूरी तरह दिया था "मैं ने यह भी कहा कि कहीं कोई गड़बड़ न हो जाए. इस पर उन्होंने कहा, घबराने की कोई बात नहीं है." भागवंती ने बताया.

यौन परिवर्तन कराने की वजह क्या मधुबाला ही थी? आपरेशन से डर नहीं लगा? मनीष ने बताया, "बड़ी वजह तो मधु ही थी. कुछ शुरू से ही मेरा मन लड़कों की तरह रहने को करता था. वैसे मेरे अंदर बचपन से ही कुछ ऐसा था कि जो मैं ने सोच लिया, उसे पूरा कर के ही मानता था."

मनीष का यह भी कहना है कि वह अपने अंदर शारीरिक परिवर्तन (यौन संबंधी) पहले से ही महसूस करता था. संभवतः उस के इस कथन के पीछे मनोवैज्ञानिक कारण ही था. उस ने यह स्वीकार किया, "हम लोगों ने जल्दबाजी में अभी शादी कर के गलती की. एक साल बाद जब मैं पुरुष (दाढ़ी मूंछ आ जाने के बाद) लगने लगता तो इतना शोर न होता.

"आप मधु से जरूर मिलिए. वह बहुत खुश होगी." जातेजाते उस ने याद दिलाया.

## मधुबाला

मनीष/मंजू के घर पहुंचने पर मधुबाला ने ही द्वार खोल कर स्वागत किया. उसे हमारे आने की खबर पहले ही फोन पर मिल चुकी थी.

पतलीदुबली, सांवली किंतु तीखे नाकनक्श की अत्यंत आकर्षक मधुबाला किसी नईनवेली ब्याहता की ही तरह लग रही थी. मांग में चमकता गाढ़ा लाल सिंदूर, कलाइयों में चूड़ियां व कड़े. "हम लोग खुर्जा (उत्तर प्रदेश) के राजपूत हैं. पर ये लोग पंजाबी हैं. हम लोगों में तो नहीं, पर इन लोगों में कड़े पहनने का रिवाज है." मधुबाला ने हंसते हुए बताया.

वास्तव में, वह अत्यंत खुश दिखाई दे रही थी. उस का व्यवहार भी बहुओं की तरह ही था. कुछ देर बात करते रहने के बाद जब त्रिलोकचंद कमरे में आए तो मधु ने सिर पर दुपट्टा रख लिया. त्रिलोकचंद के बारे में या उन

## "मैं ने मानसिक तौर पर उसे लड़का बनाया है"

—डा. रवि कुमार अग्रवाल

डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल का इस तरह का यह पहला आपरेशन था. इस से पहले इंगलैंड में उन्होंने दोतीन ऐसे मामलों में सहायक डाक्टर के रूप में काम किया था.

रवि कुमार अग्रवाल ने बीकानेर से एम.बी.बी.एस. की डिगरी ली है. कुछ दिनों सफदरजंग हस्पताल में काम करने के बाद वह इंगलैंड चले गए. वहां 1979 से 1985 तक रहे. वापस लौटने पर कुछ दिनों तक दिल्ली के गंगाराम हस्पताल में काम किया. फिर बाली नर्सिंग होम में आ गए. प्रस्तुत हैं रवि कुमार अग्रवाल से हुई बातचीत के प्रमुख अंश :

प्रश्न : अपने देश में इस तरह का क्या यह पहला आपरेशन है?

उत्तर : हो सकता है इस से पहले भी इस तरह के आपरेशन हुए हों पर अभी तक ऐसी कोई खबर सुनने में नहीं आई है. ऐसे मामलों की जानकारी कम ही दी जाती है.

प्रश्न : मंजू चावला के आपरेशन से पहले क्या उस में यौन परिवर्तन के कोई लक्षण थे?

उत्तर : नहीं. ऐसा कोई लक्षण नहीं था, जिस के आधार पर यह कहा जा सके कि वह लड़की से लड़का बन रही थी. दरअसल यह मानसिकता से जुड़ी समस्या है. ऐसे मामलों में मानसिक जरूरतों को संतुष्टि देने की आवश्यकता होती है. समझानेबुझाने से, मानसिक चिकित्सा से या दवाइयों से जब इलाज नहीं हो पाता है तो यह तरीका अपनाया जाता है.

प्रश्न : क्या आप ने मंजू चावला को पहले समझानेबुझाने की कोशिश की थी?

उत्तर : पिछले साल अक्तूबर के आखिर में मंजू पहली बार मुझ से मिली थी. इस के बाद हमारी पांचछः मुलाकातें हुईं. पहले मैं ने उसे समझाया, फिर उसे मनःचिकित्सक के पास भेज कर यह कोशिश की कि वह आपरेशन न करवाए.

मंजू को मैं ने यह भी बताया कि हो सकता है, यह आपरेशन उतना सफल न रहे जितना वह समझ रही है. यह भी कहा कि हो सकता है, वह न तो लड़की ही रहे, न लड़का बन पाए.

प्रश्न : क्या आप ने उस से यह स्पष्ट रूप से कहा था कि वह लड़की भी नहीं रहेगी और लड़का भी नहीं बन पाएगी?

उत्तर : हां, मैं ने उस से कह दिया था. मगर जब इस के बावजूद वह नहीं मानी और मनःचिकित्सक ने मुझ से यह कहा कि आप ऐसा नहीं करेंगे तो यह किसी और डाक्टर के पास चली जाएगी तब मुझे आपरेशन करने का निर्णय लेना पड़ा.

प्रश्न : मंजू के मातापिता ने भी विरोध नहीं किया?

उत्तर : वे तो हाथ जोड़ कर आपरेशन करने के लिए प्रार्थना कर रहे थे. उन का कहना था कि यह बचपन से लड़के की तरह रहती है. यह किसी लड़के से शादी तो करेगी नहीं. हमारे मरने के बाद यह अकेली रहे और बलात्कार जैसी दुर्घटना हो जाए तो इसे कौन देखेगा.

प्रश्न : आपरेशन के दौरान आप के सामने क्या परेशानियां आईं?

उत्तर : यह छः घंटे का लंबा आपरेशन था.

मगर सब से अधिक परेशानी मानसिक स्तर पर उठानी पड़ी, अपने को इस आपरेशन के लिए मानसिक रूप से तैयार करने में. यह एक ऐसा आपरेशन नहीं है, जिस से आप खुश हो सकें. यहां गर्व या उपलब्धि की बात भी नहीं है.

हम नहीं चाहते कोई ऐसा आपरेशन करवाए.

प्रश्न : आप नहीं चाहते थे, फिर आप के साथ मजबूरी क्या थी, जिस की वजह से आप ने यह आपरेशन किया?

उत्तर : मैं ने पहले ही कहा मंजू स्त्री के रूप में रहने के लिए किसी तरह तैयार ही नहीं थी. अगर मैं नहीं करता तो कहीं और करवा लेती.

प्रश्न : क्या मनीष (मंजू) सामान्य पुरुष की तरह काम उत्तेजना महसूस कर सकता है?

उत्तर : नहीं.

प्रश्न : मनीष बनी मंजू न तो पुरुषों की तरह यौन संतुष्टि पा सकती है, न ही बच्चा पैदा कर सकती है. उस में अब गर्भाशय व डिंबाशय भी नहीं रहा. इस का अर्थ तो यही हुआ कि अब न तो वह लड़की ही रही, न लड़का बनी?

उत्तर : यह तो मैं आप को कई बार कह चुका हूं.

प्रश्न : फिर उसे क्या माना जाए?

उत्तर : लिंगनिर्धारण (गुणसूत्रों के आधार पर) की दृष्टि से उसे अभी भी लड़की ही कहा जाएगा.

प्रश्न : आप ने प्रमाणपत्र दिया है कि वह लड़का बन चुकी है?

उत्तर : उस प्रमाणपत्र में हम ने कहीं नहीं लिखा है कि मंजू लड़का बन गई है. दरअसल ऐसे आपरेशन को 'यौन परिवर्तन आपरेशन' कहा जाता है. मैं ने आपरेशन के पूरा होने की बात लिखी है. प्लास्टिक सर्जरी के क्षेत्र में ऐसा ही लिखने की परंपरा है.

प्रश्न : मगर मंजू (मनीष) तो समझ रही है कि वह आपरेशन के बाद लड़का बन चुकी है.

उत्तर : दरअसल जैसा मैं ने आप से कहा कि वह मानसिक रूप से लड़का बनना चाह रही थी. और मैं ने मानसिक तौर पर ही उसे लड़का बनाया है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के सामने बात करते समय मधु की बातों में एक बहू की सी मर्यादा झलकती रही.

मनीष से उस के प्यार के बारे में मधुबाला का कहना है, "मैं पहले ही उन्हें (मनीष को) बहुत प्यार करती थी. अब तो और करती हूं. उन्होंने मेरे ही कारण आपरेशन कराया है."

आपरेशन के बारे में क्या मनीष ने उसे पहले बता रखा था? इस पर उस का कहना था "कभी आपस में मजाक के दौरान मनीष इस की चर्चा तो करता था. पर मैं नहीं जानती थी कि वह इस बारे में गंभीर है. रवि अग्रवाल से होने वाली बातचीत को भी मैं नहीं जानती थी. आपरेशन के दिन ही मुझे इस का पता चला."

शादी करने के पहले मधु को मालूम था कि मंजू/मनीष बन गई है.

"बच्चा?"

"कलपरसों डाक्टर से पहली बार मुलाकात हुई थी. उन का कहना है कि निराश होने की कोई बात नहीं है."

यों मनीष/मंजू तथा मधु दोनों ने बताया कि शादी के बाद से अभी तक वे सुहागरात नहीं मना पाए हैं. "डाक्टर ने छः महीने तक सहवास के लिए मना किया है."

मधुबाला ने व मंजू की बड़ी बहन ने पूछने पर बताया कि आपरेशन के पहले मंजू में वह सभी कुछ था जो एक सामान्य लड़की में होता है. वैसे इस तरह के सवाल पर उन्होंने ताज्जुब भी प्रकट किया था मनीष/मंजू से भी जब पूछा गया कि क्या आप के साथ आपरेशन के पहले वह सब कुछ होता था जो हर लड़की के साथ होता है तो उस ने शरमा कर पूछा, "क्या यह बताना भी जरूरी है?"

मधुबाला उस समय थोड़ा उत्तेजित हो गई जब इस संवाददाता ने त्रिलोकचंद से दो तीन बार उस प्रमाणपत्र के बारे में पूछा जो कि उन के अनुसार डाक्टर ने मंजू को लड़का बन जाने के बारे में दिया था. मधुबाला अपने बगल में बैठी मंजू की चाची से कह रही थी, "न जाने क्यों यह बारबार प्रमाणपत्र की बात कर रहे हैं."

त्रिलोकचंद ने बताया कि मंजू को लड़का बनाने में कुल 18-19 हजार रुपए खर्च हुए. इस में कचहरी वगैरह का खर्च भी शामिल है.

## महत्त्वपूर्ण सवाल यही है

दरअसल मंजू चावला उर्फ मनीष के मामले में सब से महत्त्वपूर्ण सवाल यही है कि क्या मंजू चावला लड़का बन चुकी है? देश भर में यौन परिवर्तन की इस घटना को आम जनता सही मान कर चल रही है. दो स्त्रियों के बीच पनपने वाले आकर्षण व प्यार के मामले तो अकसर सुनाई देते हैं. विदेशों में तो समलिंगी विवाह को कानूनी मान्यता दिलाने के लिए कुछ संस्थाएं आंदोलन भी छेड़े हुए हैं. कुछ देशों में इसे कानूनी रूप से मान्य भी घोषित किया जा चुका है.

अपने यहां भी मध्य प्रदेश की दो महिला पुलिस कांस्टेबलों द्वारा आपस में विवाह कर लेने की घटना को ले कर हाल ही में काफी विवाद खड़ा हुआ था. दोनों को पुलिस सेवा से निलंबित किया जा चुका है. स्कूल व कालिज के जीवन में दो सहेलियों के बीच की घनिष्ठता कभीकभी पागलपन की हद तक पहुंच जाती है. मगर अकसर देखा गया है कि यह पागलपन किशोरावस्था समाप्त होतेहोते या कहीं शादी हो जाने के बाद महज याद बन कर रह जाता है.

मंजू चावला ने जिस तरह यौन परिवर्तन करवाया है और उस से व उस के घर वालों से मिलने तथा उन से बातचीत करने पर जिस तरह उन के चेहरे पर खुशी व आश्वासन की झलक दिखाई दी, उस से यह संदेह होता है कि कहीं वास्तविकता उन से छिपाई तो नहीं गई? उन की बातों से यह लगता है कि उन्हें मंजू के लड़का (मनीष) बन जाने का पूरा विश्वास है.

मनीष बने मंजू के पास इस समय कृत्रिम पुरुष यौनांग है. (इसे पुरुष जननेंद्रिय नहीं कहा जा सकता है).न तो उस के पास शुक्राशय है और न ही पुरुष उत्तेजना जगाने वाला स्नायुतंत्र. वह बच्चा उत्पन्न करने में सक्षम नहीं है. उसे सामान्य पुरुषों की तरह यौन संतुष्टि नहीं मिल सकती. 'गुणसूत्रों के स्तर पर उसे अभी भी लड़की (+ + गुणसूत्र) ही कहा जाएगा.

यह सारी बातें स्वीकार करते हुए डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल स्वयं बताते हैं कि दुनिया का कोई डाक्टर शुक्राशय वगैरह नहीं लगा सकता. विदेशों में प्लास्टिक के बने कृत्रिम शुक्राशय लगाए जाते हैं. वह भी मात्र अंग का आभास देने के लिए. वह यह मानते हैं कि मनीष को लड़का नहीं कहा जा सकता. "वह मानसिक रूप से अपने को लड़का समझता था और मैं ने उसे मानसिक स्तर पर ही लड़का बनाया है."

दिलचस्प बात तो यह है कि डाक्टर रवि अग्रवाल इसे अंतःकरण की आवाज के खिलाफ किया आपरेशन मानते हैं. "आपरेशन में सब से बड़ी दिक्कत थी इस के लिए अपने को मानसिक रूप से तैयार करना. इसे मैं गर्व करने की बात या उपलब्धि नहीं मानता." फिर भी यह आपरेशन उन्होंने इसलिए किया क्योंकि मंजू किसी तरह मानने को तैयार नहीं थी और अगर वह आपरेशन नहीं करते तो वह दूसरी जगह आपरेशन करवाने को तैयार हो जाती.

यानी कोई मरीज जहर का इंजेक्शन लगाने को कहे या बिना वजह अपनी बांह कटवाने के लिए जोर दे तो क्या कोई डाक्टर ऐसा कर देगा?

उल्लेखनीय है कि मृत्यु का इंतजार कर रहे लाइलाज रोगियों के लिखित निवेदन पर उन्हें इंजेक्शन द्वारा आराम से मरने देने की स्वीकृति प्रदान करने के बारे में काफी पहले से बहस चल रही है. पर अभी तक दुनिया की किसी चिकित्सा परिषद या संविधान ने इस के लिए स्वीकृति प्रदान नहीं की है. दूसरी ओर, इस यौन परिवर्तन के मामले में सवाल चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े नैतिक मूल्यों का भी है.

डाक्टर रवि कुमार द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार विदेशों में हर साल करीब 200 ऐसे यौन परिवर्तन आपरेशन होते हैं. मगर वहां ऐसे लोगों की पहले मनः चिकित्सक व समाजसेवा संस्था द्वारा कड़ी जांच कर ली जाती है, तब उन्हें आपरेशन कराने की इजाजत दी जाती है. वहां ऐसा इसलिए है क्योंकि कुछ लोगों को ऐसा महसूस होने लगता है कि उन्हें स्त्री (या पुरुष) का शरीर गलत मिल गया है. वास्तव में वे मानसिक रूप से पुरुष (या स्त्री) ही हैं. कभीकभी ऐसा भी होता है कि वास्तविक नई दुनिया से ऊब कर कुछ लोग पुराने यौन शरीर में वापस लौटना चाहते हैं. ऐसे में अगर कोई व्यक्ति स्त्री से पुरुष बना है तो उस के बाह्य यौनांग में ही परिवर्तन किया जा सकता है. गर्भाशय या डिंबाशय उसे नहीं दिया जा सकता.

मनीष/मंजू के लिए आने वाला कल कैसा होगा यह तो भविष्य ही बताएगा. मगर जब विदेशों में यौन परिवर्तन कराने वालों को सामाजिक स्थान मिलना मुशकिल होता है तो जाहिर है कि उस के साथ भी यह समस्या आएगी ही. बहुत संभव है कि उसे न तो पुरुष वर्ग में पुरुष समझा जाए और न ही नारी संसार में नारी. अगर दोनों के विवाह को कानूनी मान्यता मिल भी जाए तो संभवतः अभी सामाजिक स्वीकृति उन्हें नहीं मिल पाएगी.

मनीष अपनी इस त्रिशंकु स्थिति से कितने दिन संतुष्ट रह पाएगा. इस बारे में भी अभी निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता. इस संबंध में विश्वप्रसिद्ध टेनिस खिलाड़ी मार्टिना नवरातिलोवा के कोच रेनी रिचर्डस का मामला उल्लेखनीय है. रेनी रिचर्डस को भी यौन परिवर्तन कराने के बाद असमंजस की स्थिति से गुजरना पड़ा. न तो समाज में उसे पुरुष का दर्जा मिला न औरत का. लिहाजा उस ने अपना जीवन मार्टिना नवरातिलोवा का मात्र कोच बने रह कर गुजारना पसंद किया.

मनीष/मंजू के मामले में एक उलझनभरी बात और है एक ही दिन, एक ही साथ कई समाचारपत्रों को इस मामले की खबर कैसे लग गई. जिस की वजह से दूसरे दिन देश भर में इस प्रेम कहानी व कथित सफल यौन परिवर्तन की चर्चा होने लगी तथा हजारों पत्र आने लगे. बहरहाल मनीष/मंजू उस के परिवार वाले डाक्टर रवि कुमार अग्रवाल, तथा मनीष/मंजू के वकील इस बारे में अपनी अनभिज्ञता प्रकट करते हैं. मनीष/मंजू के वकील तो यह भी मानते हैं कि इन दोनों के विवाह को कानूनी मान्यता दी ही नहीं जा सकती. •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# व्रतों का माहात्म्य

• लता

हमारे यहां जिस प्रकार तीजत्योहारों की भरमार है, उसी प्रकार व्रतों, उपवासों की भी एक लंबी शृंखला है. इन में सत्यनारायण व्रत, संतोषी माता का व्रत, सोमवार (शिवजी) का व्रत, मंगलवार (हनुमान) का व्रत, संकटचौथ का व्रत, करवाचौथ का व्रत, जन्माष्टमी का व्रत, एकादशी का व्रत आदि प्रमुख हैं और भी न जाने कितने व्रत हैं, जो खासखास देवीदेवताओं के नाम से किए जाते हैं.

जहां तक इन देवीदेवताओं की बात है, कभी गिननेगिनाने की जुर्रत तो किसी ने नहीं की. पर इन की संख्या 34 करोड़ बताई जाती है. जैसेजैसे हम आगे बढ़ रहे हैं, इन की संख्या कम होने के बजाए बढ़ ही रही है. उदाहरण के लिए, कुछ साल पहले तक संतोषी माता का नाम सुनने में नहीं आया था, पर अचानक भक्तों की पुकार पर न जाने कहां से संतोषी माता प्रादुर्भूत हो गईं.

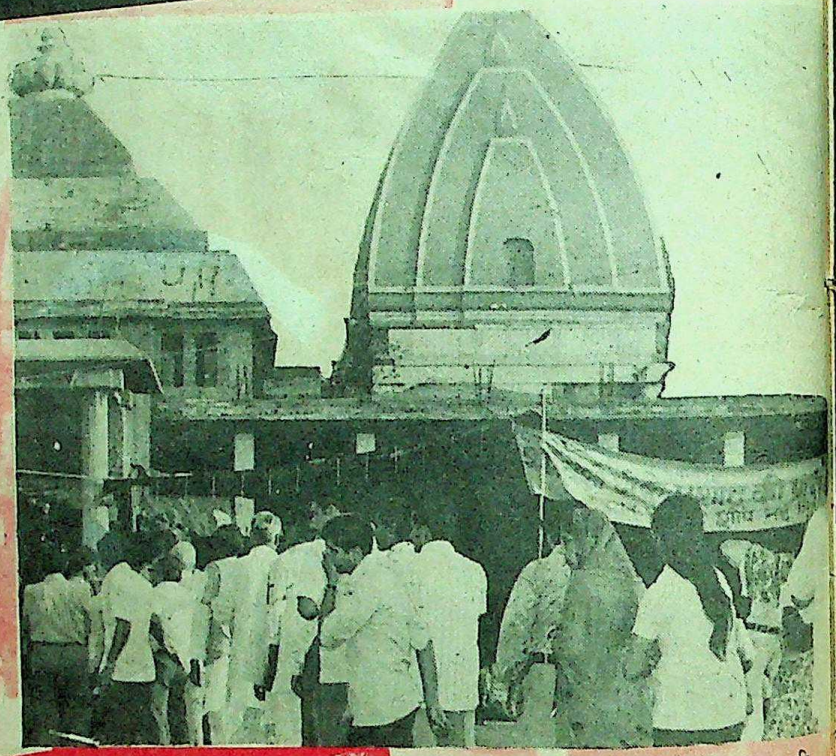
केवल कम पढ़ेलिखे और देहाती लोग ही व्रत करते हों ऐसी बात नहीं है अपितु शिक्षित और अपने को अत्याधुनिक कहने वाले लोग भी उपवास करते हैं और इन में महिलाओं की संख्या अपेक्षाकृत अधिक होती है. बच्चों के पाठ्यक्रम की पुस्तकों की भले ही किल्लत हो जाए, पर इन व्रतों की विधि और महिमा बखानने वाली धार्मिक पुस्तकों की कमी कभी नहीं होती.

व्रत किस प्रकार रखना है, किस मूर्ति पर कौन सी वस्तु, फलमेवा आदि कितनी मात्रा में चढ़ाना है, सब इन व्रत कथाओं की किताबों में विस्तार से दिया रहता है. हर व्रत कथा में एक सामान्य बात होती है . व्रत संपन्न होने पर अभिलाषा पूर्ण होती है और व्रत न करने पर या किसी प्रकार की त्रुटि होने पर देवीदेवता अप्रसन्न हो कर दंड देते हैं.

व्रत करने वाले चूंकि स्वयं भी कार्यसिद्धि के लिए प्रयत्नरत रहते हैं, इसलिए यदि कार्य सिद्ध हो गया तो देवीदेवता का माहात्म्य और बढ़ जाता है. साथ ही, भक्तों की संख्या भी बढ़ जाती है. कार्यसिद्धि हो जाने पर ही भक्त का कर्तव्य पूर्ण नहीं हो जाता. उसे पुनः व्रत रख कर व्रत की पारणा विधिपूर्वक करने में काफी खर्च करना पड़ता है. ऐसा न करने पर प्रसन्न हुए इष्टदेव कुपित भी हो सकते हैं.

उपवास करने के दौरान विशेष शारीरिक श्रम नहीं किया जाता. इस के अलावा, शरीर में दुर्बलता की शिकायत भी की जाती है. जब कि खाने में कोई विशेष कमी नहीं होती. सप्ताह में किसी विशेष दिन किए जाने वाले व्रत में तो नहीं, परंतु कुछ खास व्रतों में खाने की भी विशेष व्यवस्था रहती है. अन्य दिन भले ही सादा खाना खाया जाए, पर व्रत पर तरहतरह के व्यंजन बनाए जाते हैं.

करवा चौथ के व्रत को ही लें. इसे काफी कठिन व्रत माना जाता है. कई दिन पहले से इस की चिंता की जाने लगती है. व्रत से पहली रात तो करवटों में ही बीतती है इस चिंता में कि तड़के तीनचार बजे नींद न खुली तो क्या होगा. आकाश में अभी तारे छितराए होते हैं कि रसोईघर में बरतन खड़कने लगते हैं. विविध प्रकार की मिठाइयां, फल, सिवइयां और भी जाने क्याक्या खाया जाता है. दिनभर बिना अन्नजल के जो रहना होता है. इसी लिए कुछ अधिक सामग्री पेट में ठूंस ली जाती है. शाम को चांद निकलने पर फिर सादा भोजन नहीं, विशिष्ट भोजन उड़ाया जाता है.



**तथाकथित 'परलोक' संवारने की धुन में देवीदेवताओं की पूजा और व्रतों में लगे रहना क्या आप के धन और समय का अपव्यय नहीं है ?**

इस दिन औरतों का बनावशृंगार भी देखते ही बनता है. रोजमर्रा की जिंदगी में लिपस्टिक, बिंदी का प्रयोग भी भले ही नियमित रूप से न किया हो परंतु इस दिन विशेष भड़कीली साड़ी के साथ जम कर सोल शृंगार किए जाते हैं. लाकर से जेवर निकलवा लिए जाते हैं. बांहें भरभर कर चूड़ियां पहनी जाती हैं. भले ही घर में पर्याप्त प्रसाधन सामग्री हो, परंतु नई खरीदने का मोह रहता हथेलियों को मेहंदी से सजाने की होड़ लग जाती है. शाम को दुलहन की तरह सजधज कर वही बरसों पुरानी कथा बड़ी श्रद्धा से सु जाती है.

पति से चाहे रोज तूतूमैंमैं होती हो, पर इस दिन उन के चरण छुए जाते हैं. पति की दीर्घायु के लिए यह व्रत किया जाता है. व्रत करने वाली स्त्रियों का मानना है कि इस व्रत करने से सदा सुहागिन रहेंगी. पति की दीर्घा की आकांक्षी ये पत्नियां कुछ तो गलत समय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# डायमंड पाकेट बुक्स में

# दौलत और ममता

## विक्की आनन्द

का नया थ्रिलर

डायमंड पाकेट बुक्स प्रा.लि.
2715, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

# "15 दिन में मैंने अपना पेट 4" कम किया"*

**सौना सिस्टम-900** खास तौर पर तैयार किया गया एक ऐसा व्यायाम-प्रोग्राम है जो कम से कम कोशिश द्वारा कमर और पेट की चरबी पिघलाता है. अनोखे कमर-पट्टा और कुछ सरल वर्जिशों के जरिये आप अपने शरीर को बड़े आराम से सुडौल बना सकते हैं और यह सब आप कर सकेंगे अपने ही घर में!

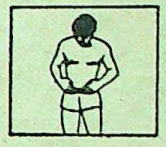
**सौना सिस्टम-900** फालतू पानी को जबरन बाहर निकालकर और थुल थुलेपन को कम कर कई इंच मोटापा घटा देता है. फालतू चरबी घटने के साथ आपके कमर, पेट सुडौल और पुष्ट होते जाते हैं.

**सौना सिस्टम - 900** इतनी आश्चर्यजनक तेजी से काम करता है कि इसका इस्तेमाल शुरू करने के कुछ ही हफ्तों में आप शरीर में आये फ़र्क को सचमुच नाप सकते हैं.

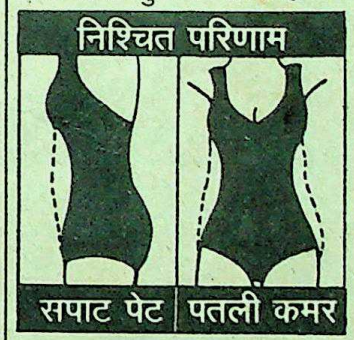
## एक ऐसा आसान, आज़माया हुआ असरदार तरीका जो आपकी कमर पतली करे - वो भी आराम करते- करते!

**सौना सिस्टम-900** से चित्र में दिखाई गई आसान सी वर्जिश कीजिए दिन में सिर्फ कुछ मिनट

**सौना सिस्टम-900** को करीब 20 मिनट तक पहन रखिये. ऐसा करते समय आप आराम करें.



**सौना सिस्टम-900** उतार दीजिए. आप अपनी कमर को पहले से मजबूत, सपाट और कसी हुई महसूस करेंगे.




## असर होने की गारंटी वरना आपके पैसे वापस!

**सौना सिस्टम-900** को हमारी खास "घर में ही १४ दिन की आजमाइश" योजना के अंतर्गत बेहिचक आज़माइये. आजमाइश की अवधि में यदि आपको **सौना सिस्टम-900** से पूरी तसल्ली न हो तो आप सारी सामग्री वापस कर दें और अपने पैसे (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लें. आपसे कोई सवाल नही पूछा जायेगा

एस.सी.गुप्ता (हैदराबाद)

**मुफ्त** रोजाना की प्रगती मापने के लिए चर्बीमापक. इस्तेमाल करने के तरीके से सचित्र ब्यौरें सहित.

**आज ही यह कूपन भेज दीजिए.**

बुलवर्कर प्रा. लि., 15 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004.

कृपया मुझे **सौना सिस्टम-900** घर में ही **14 दिनों की मुफ्त आजमाइश** के लिए भेज दीजिए अगर मै इसके नतीजों से पूर्णतया संतुष्ट नही हुआ तो आजमाइशी अवधि पूरी होने के पहले ही मै सारी चीजें वापस लौटा दूंगा और अपना पैसा (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) वापस ले लूंगा. कोई सवाल-जवाब नही किये जायेंगे.

**कृपया उचित चौकोर में ☑ सही का निशान लगायें**

☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजें. मै रु 196/- ड्राफ्ट/भा.पो.आ./ मनी ऑर्डर नं. ..... ता ..... से भेज रहा हूं (बुलवर्कर प्रा.लि. को देय). QS-51

☐ वी.पी.पी. से भेजें. डिलीवरी मिलने पर मै डाकिये को रु 196/- देने का वादा करता हूं. SS-703-T

बुलवर्कर प्रा. लि., 15 मैथ्यू रोड, बंबई-400 004.

नाम .....

पता .....

.....

पिन ..... हस्ताक्षर .....

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिना भूख के खाने से और कुछ दिनभर भूखे रहने के बाद शाम को गरिष्ठ भोजन करने पर सिर चकराने की शिकायत करें या बीमार हो जाएं तो कोई बड़ी बात नहीं. साल में केवल एक बार तो यह व्रत आता है और इसे करना आवश्यक है. यह व्रत करने से पति यदि सचमुच चिराय और अमर हो जाएं तो निश्चय ही अन्य धर्मों की स्त्रियां भी यह व्रत करने लगतीं, परंतु ऐसा कुछ नहीं है.

साल में दो बार नवरात्रों के व्रत आते हैं. अपनी श्रद्धा और सामर्थ्य के अनुसार कुछ लोग एक या दो दिन और कुछ सातआठ दिन व्रत करते हैं. व्रत का मतलब हमारे यहां भूखे रहने से नहीं है. इन व्रतों में सिर्फ अनाज ग्रहण नहीं किया जाता. फल, दूध, दही के अलावा फाफर (कूट्) जैसे महंगे आटे की पूरी, कचौड़ी खाई जा सकती हैं. इस प्रकार ये व्रत काफी महंगे पड़ते हैं.

नवरात्रों में माता के जागरण भी किए जाते हैं. रात में लाउडस्पीकर लगा कर कानफोड़ू संगीत के साथ नई से नई फिल्मी तर्जों पर माता की भेंटें गाई जाती हैं. दूर से आप सुनेंगे तो आप को यों प्रतीत होगा कि आप फिल्मी गीत सुन रहे हैं. आखिर माता रानी भी तो कुछ नया चाहती होंगी, वही पुरानी घिसीपिटी भेंटें कब तक सुनती रहेंगी.

इन जागरणों में चोटी के गायक बुलाए जाते हैं. जितना बड़ा गायक होगा उतनी ही अधिक भीड़ जुटेगी और उतना ही अधिक चढ़ावा चढ़ेगा. यही नहीं जागरण के नाम पर लाखों रुपया चंदे के रूप में भी इकट्ठा किया जाता है, जिस में से कुछ आमंत्रित गायक को भेंट कर दिया जाता है और शेष भजन मंडली डकार जाती है. सब इस तथ्य को जानते हैं परंतु थोड़ा सा पैसा दे कर अपनी जगह तथाकथित स्वर्ग में कौन आरक्षित कराना नहीं चाहेगा.

अब इन जागरण से भक्तों का कल्याण होता है या नहीं और 'स्वर्ग' में उन का आरक्षण हो पाता है या नहीं, यह तो वहां पहुंचने वाले भक्तों को बाद में ही पता चलेगा, परंतु इन के आयोजकों के तो पौ बारह यहीं हो जाते हैं.

जिस स्थान पर जागरण होता है वहां रहने वालों को न चाहते हुए भी पूरी रात जागरण करना पड़ता है. यह बात और है कि जागरण में प्रत्यक्ष रूप से शामिल होने वाले भक्त जहां झूमझूम कर अपनी भक्ति भावना प्रदर्शित कर रहे होते हैं, वहीं ये पड़ोसी अपने घरों में बिस्तरों पर करवटें लेते हुए कुढ़ रहे होते हैं. और यदि किसी विद्यार्थी की परीक्षा सिर पर हुई या कोई बीमार हुआ तब तो इन प्रभावित व्यक्तियों की पीड़ा का अंदाजा सहज ही लगाया जा सकता है.

नवरात्रों के व्रतों के अलावा सत्यनारायण, संतोषी माता के व्रत भी खूब किए जाते हैं. इन व्रतों में यों तो भोजन केवल एक बार किया जाता है, पर दिनभर कुछ न कुछ मुंह में जाता ही रहता है. इसे फलाहार की संज्ञा दी जाती है.

आमतौर पर व्रत करने की प्रेरणा लोग अपने घर के लोगों से ही लेते हैं. लेकिन धार्मिक फिल्में और धार्मिक पुस्तकें भी कुछ हद तक ऐसी अंधश्रद्धा को हवा देती हैं.

दूरदर्शन आदि प्रचार माध्यम भी इस विषय में पीछे नहीं हैं. उदाहरण के तौर पर, गर्भनिरोधक गोली 'माला डी' के विज्ञापन में लड़की गौरी पूजन करते हुए राम जैसे वर की कामना करती है. समझ में नहीं आता कि नारी ने पति के रूप में राम से सीता को क्या सुख मिलते. रामायण में और खासतौर पर रामानंद सागर के रामायण सीरियल में (जिस की स्मृति दर्शकों के मानस पटल पर अभी ताजा है) देखा, जो राम जैसा पति पाना चाहती है. सचाई तो यह है कि यदि स्त्री को पत्नी के रूप में ऐसी भूमिका चरितार्थ करनी पड़े तो शायद ही कोई औरत सीता बनना चाहेगी.

*हाथ पर हाथ धर ध्यान मुद्रा में बैठना सांसारिक कार्यों से पलायन का अच्छा तरीका.*

यों आज नारी अपने कर्तव्यों से अधिक अपने अधिकारों के प्रति सचेत है. बातबात पर अपने हकों की दुहाई देती है, बराबरी का दावा करती है. पति यदि उस की परिभाषा के अनुकूल नहीं हुआ, कहीं भी उसे अपने ऊपर अन्याय होते दिखा तो वह उसे अदालत तक घसीट लाती है. तब वह सीतासावित्री के किरदार को शायद भूल जाती है.

पत्नी का सीतासावित्री वाला रूप तो

*बड़ी श्रद्धा और भक्तिभाव से होता है नवरात्रों का पूजन. पर किस उद्देश्य से?*

हमारे समाज को स्वीकार है और वह नारी के इस रूप की सराहना भी करता है. किंतु अब दूरदर्शन पर दिखाए जाने वाले सीरियल महाभारत के नारी पात्रों के चरित्रों को भी क्या हम पसंद करेंगे? और क्या कोई नारी द्रौपदी की तरह पांच पतियों की पत्नी बनना स्वीकार करेगी? और क्या समाज कुंती की तरह विवाहपूर्व मातृत्व ग्रहण करने पर भी स्त्री को श्रद्धा से देख सकेगा? शायद नहीं, ऐसे किरदारों को हम केवल एक नाटक के रूप में मात्र मनोरंजन के लिए ही देखेंगे. जो बात व्यवहार में स्वीकार्य नहीं उसे देखनेकरने से क्या लाभ?

व्रतों द्वारा देवीदेवता प्रसन्न होते हैं या नहीं, कोई नहीं जानता. लेकिन व्रत करने वालों का स्वास्थ्य और घर की व्यवस्था जरूर प्रभावित होती है. मंदिरों में घंटों कतार में लग कर मूर्ति के दर्शन करने और सत्संग करने में समय गंवाने से अच्छा है कि इस समय को घर में रह कर किसी उपयोगी कार्य में लगाया जाए. इस से तथाकथित परलोक न सही, इहलोक जरूर सुधर जाएगा और घर में प्रेम और सुखशांति व्याप्त हो जाएगी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सस्ते नेत्र सौंदर्य प्रसाधन कितने हानिकारक?

● डा.सी.पी. राय

ज्योति अपने छोटे बच्चे की आंखों में कई दिनों से हो रही जलन को ले कर परेशान थी. स्वयं बच्चा भी बारबार आंखों को मलता रहता और रोता जाता. अंततः ज्योति बच्चे को ले कर नेत्ररोग विशेषज्ञ के पास पहुंची. विशेषज्ञ डाक्टर ने बच्चे और उस की मां से कुछ सवालों का जवाब पाने के बाद यह पाया कि आंखों में सुरमे के अत्यधिक प्रयोग से बच्चे को तेज जलन हो रही थी. ज्योति ने अपने प्रिय बेटे की आंखें बड़ी और चमकदार बनाने के लिए फुटपाथ से सुरमे की शीशी खरीदी थी. लेकिन यही सुरमा बच्चे की आंखों में तेज जलन का कारण बना, जिस को ठीक होने में काफी दिन लग गए.

ज्योति ही नहीं, बल्कि ऐसे अनेक स्त्रीपुरुष हैं जो जानेअनजाने में अपने लाडले बच्चों की आंखें बड़ी, रोबीली और चमकदार बनाने के लिए सुरमे का इस्तेमाल करते हैं. ऐसे स्त्रीपुरुषों की संख्या भी कम नहीं, जो खुद भी ऐसी गलत धारणाओं के कारण सुरमा लगाते हैं. लेकिन सिर्फ सुरमा ही नहीं अन्य सभी नेत्र सौंदर्य प्रसाधन भी आंखों के लिए हानिकारक माने गए हैं. बाजार में जो नेत्र प्रसाधन आम तौर पर उपलब्ध हैं, वे हैं : सुरमा, काजल व सस्ते आई लाइनर, आई शैडो, आई लेशेस,मसकारा आदि. ये ऐसी चीजों से बनाए जाते हैं, जो आंखों में न सिर्फ जलन पैदा करते हैं, बल्कि अनेक अन्य प्रकार की बीमारियां भी पैदा करते हैं.

जब से ब्रिटिश अनुसंधानकर्ताओं ने लंदन में रहने वाले एशियाई मूल के बच्चों की आंखों में सुरमा लगाने और उन की आंखों के सीसे से विषाक्त होने के बीच सीधा संबंध पाया है, तब से नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों, खासकर काजल और सुरमे का प्रयोग गहन विवाद का विषय बन गया है. काजल और सुरमा बनाने वाली कंपनियां इन की तारीफ करती नहीं अघाती. उन का तर्क है कि इन के प्रयोग से आंखें सुंदर, बड़ी और चमकीली बन जाती हैं. काजल और सुरमा आंखों को शीतल बनाए रखते हैं और ज्योति बढ़ाते हैं.

इस के विपरीत, नेत्र विशेषज्ञ काजल और सुरमे के प्रयोग को मना करते हैं उन के अनुसार इन के प्रयोग से आंखों को किसी भी प्रकार का फायदा नहीं होता, बल्कि ये घटिया हों तो उलटे आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं. घटिया किस्म के काजल और सुरमे खासकर बच्चों की आंखों पर काफी बुरा असर डालते हैं. इसी लिए कई उपभोक्ता संगठनों ने हाल के वर्षों में ऐसे नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों पर रोक लगाने की मांग की है.

यों भारत सरकार ने दवा एवं सौंदर्य प्रसाधन अधिनियम बना रखा है, किंतु बाजार में बिकने वाले नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों की गुणवत्ता बनाए रखने में यह कानून असफल रहा है. ये नेत्र सौंदर्य प्रसाधन दवा एवं सौंदर्य प्रसाधन अधिनियम के क्षेत्राधिकार में आते हैं. जिस के तहत इन के निर्माताओं को दवा नियंत्रण प्राधिकरण से लाइसेंस लेना अत्यंत जरूरी है. लेकिन हकीकत यह है कि देश के विभिन्न शहरों, महानगरों में फुटपाथों पर जो नेत्र सौंदर्य प्रसाधन धड़ल्ले से बिकते हैं, उन्हें बनाने वाली कंपनियों के पास ऐसा कोई लाइसेंस नहीं होता. ऐसी कंपनियां महज पैसा कमाने के लिए इन्हें बनाती हैं. उन्हें जनता के स्वास्थ्य की कोई चिंता नहीं होती.

अब जरा इस बात पर गौर कर लिया जाए कि ये नेत्र सौंदर्य प्रसाधन किन चीजों से और कैसे बनाए जाते हैं? उन का स्वास्थ्य पर बुरा असर कैसे पड़ता है? पहले सुरमा 'एंटीमनी ओर' नामक खनिज पदार्थ से बनाया जाता था, किंतु अब यह सीसे के सल्फाइड से बनाया जाता है. काजल सदियों से प्रयोग में लाया जाने वाला एक अन्य नेत्र सौंदर्य प्रसाधन है, जो और कुछ नहीं, सिर्फ 'कार्बन की राख' होता है. पलकों पर प्रयुक्त होने वाला एक अन्य आधुनिक नेत्र सौंदर्य प्रसाधन 'आई लाइनर' लोह आक्साइड का बना होता है. जबकि 'आई शैडो' कुछ अनुमति प्राप्त रंगों के साथ 'लेनोलिन' और मधुमक्खी के मोम से बनाया जाता है.

नेत्र विशेषज्ञों का कहना है कि शुद्ध वनस्पति तेलों को जला कर और साफसुथरे पात्र में कार्बन एकत्र कर काजल बनाया जाता है. इसे मुलायम रखने के लिए शुद्ध घी या मक्खन जैसी चिकनी चीज इस में मिलाई जाती है. लेकिन अनेक सस्ते तरीकों से भी कार्बन की राख प्राप्त की जा सकती है, इसलिए निर्माता कंपनियां अधिकतर सस्ता तरीका ही अपनाती हैं. मसलन, रबड़ या पेट्रोलियम पदार्थ जला कर कार्बन की राख प्राप्त की जाती है, जो आंखों के लिए अत्यंत हानिकारक मानी गई है.

**फुटपाथ पर बिकने वाले काजल, सुरमा इत्यादि भले ही सस्ते मिल जाते हैं, पर क्या आप जानती हैं ये नेत्र सौंदर्य प्रसाधन ज्योति के लिए कितने घातक सिद्ध हो सकते हैं?**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

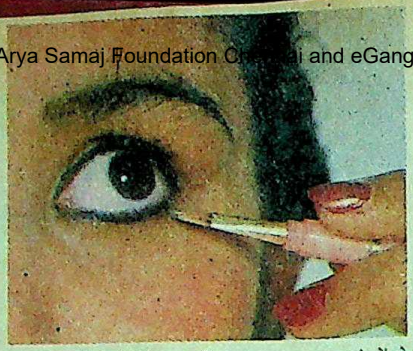
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस सस्ते तरीके से बनाया गया काजल आंखों के लिए विषाक्त होता है, लेकिन विशेषज्ञों द्वारा ऐसे काजल की यह जांच करना असंभव सा है कि वह किनकिन चीजों को जला कर बनाया गया है. विशेषज्ञों का कहना है कि साफसुथरे ढंग से घर में बनाया गया काजल अपेक्षाकृत सुरक्षित होता है. किंतु बाजार में बिकने वाले काजल की गुणवत्ता के बारे में कोई निश्चित राय प्रकट करना कठिन है. यहां तक कि भारतीय मानक संस्थान भी नमूनों के विश्लेषण में आने वाली कठिनाइयों के कारण अब तक 'काजल के तत्वों' के बारे में कोई निश्चित फार्मूला तय नहीं कर पाया है.

दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ने कुछ वर्ष पहले बाजार में उपलब्ध विभिन्न नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों में पाई जाने वाले सीसे की मात्रा के बारे में व्यापक अध्ययन किया. उस ने दस नमूनों का परीक्षण किया और पाया कि कई नमूनों में सीसा मिला हुआ है, किंतु उस की मात्रा इतनी कम थी कि उस का स्वास्थ्य पर बुरा असर नहीं पड़ता. फिर भी नेत्र विशेषज्ञ इस बात पर जोर देते हैं कि आंखों में काजल नहीं डालना चाहिए क्योंकि (अ) यह जीवाणु रहित नहीं होता. (ब) उंगलियों से काजल डालने पर एक व्यक्ति की आंख से दूसरे व्यक्ति की आंख में 'इनफेक्शन' (संक्रमण) फैल सकता है, और (स) यह निराधार बात है कि आंखों में काजल डालने से आंखें साफ होती हैं. नेत्र विशेषज्ञ इस आम धारणा का खंडन करते हैं कि काजल व सुरमा डालने से बच्चों की आंखें बड़ी और चमकीली हो जाती हैं.

सब से अधिक अफसोस की बात तो यह है कि भारत में न तो किसी उपभोक्ता संगठन और न ही किसी अनुसंधानकर्ता ने आंखों में लगाए जाने वाले और बाजार में आसानी से उपलब्ध 'आई लाइनर,' 'आई शैडो,' 'मसकारा' आदि नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों का विस्तृत विश्लेषण किया है. लेकिन पेनांग (मलयेशिया) के एक उपभोक्ता संगठन ने उन आई लाइनरों का परीक्षण व विश्लेषण किया, जो जापान और पश्चिमी देशों में बने हुए थे. उस ने अधिकांश 'आई लाइनर' के नमूनों में सीसा नामक धातु को मौजूद पाया. लेकिन विशेषज्ञ यह स्पष्ट पता नहीं लगा पाए कि उन में सीसे का दूषण (लेड कंटेमिनेशन) किस सीमा तक हुआ है.

विशेषज्ञों का कहना है कि नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों में जो भी रसायन डाले जाते हैं, उन का जीवाणुरहित होना जरूरी है. इन प्रसाधनों को लापरवाही से बनाने, अस्वच्छ माहौल में रखने, साफसुथरे पात्र में न रखने और 'पैकिंग' सही ढंग से न करने पर इन में अनेक प्रकार के जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं जो आंखों में तथा उन के आसपास जलन



*आई लाइनर में मौजूद सीसा नामक धातु आंखों के लिए नुकसानदेह.*

पैदा करते हैं. हालांकि आई लाइनर आंखों के भीतर प्रयोग नहीं किए जाते, किंतु इन्हें असावधानी से लगाने या हटाते वक्त अनेक बार ये आंखों में घुस कर नुकसान पहुंचाते हैं. आई लेशेस, आई लाइनर और मसकारा प्राकृतिक बालों से बने 'ब्रुश' के द्वारा प्रयोग किए जाते हैं. यदि 'ब्रुश' साफ नहीं हैं तो उस में मौजूद जीवाणु व फफूंद आंखों को हानि पहुंचा सकते हैं.

जहां तक सुरमे का सवाल है, नेत्र विशेषज्ञ और औषधशास्त्री दोनों एकमत हैं कि इस को बनाने व बेचने पर रोक लगा देनी चाहिए. बंबई स्थित भारतीय उपभोक्ता निर्देशन सोसाइटी (कंज्यूमर गाइडेंस सोसाइटी) ने 1979 में सुरमे के आठ ब्रांडों का परीक्षण किया तथा पाया कि एक को छोड़ कर सभी ब्रांडों के सुरमे में 28.7% से ले कर 85.7% तक सीसा डाला हुआ था. पेनांग के उपभोक्ता संघ ने मलयेशिया में बिकने वाले सुरमे के तीन ब्रांडों का परीक्षण किया और उन में सीसे की काफी मात्रा पाई. पेनांग के उपभोक्ता संगठन के इस परीक्षण के बाद मलयेशिया के स्वास्थ्य मंत्रालय ने स्वयं एक ब्रांड का परीक्षण कर उस में अनुमत मात्रा से काफी ज्यादा सीसा पाया. इस पर उस ने उक्त ब्रांड के सुरमे पर रोक लगा दी.

दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान ने जिन 28 नमूनों का परीक्षण किया, उन में भी विभिन्न अनुपातों में सीसा पाया गया. हाल में उस ने एक नमूने का परीक्षण किया, जिस में सीसे की मात्रा 84.5% जितनी ज्यादा थी. इस संस्थान ने बच्चों और वयस्क लोगों द्वारा सुरमा लगाने और सीसे से विषाक्त होने के बीच परस्पर संबंध का पता लगाने के लिए एक अध्ययन किया, किंतु इन में कोई स्पष्ट संबंध नहीं पाया जा सका. लेकिन जब चूहों को निरंतर तीन माह तक सीसे का सल्फाइड भोजन के साथ खिलाया गया तो उन के खून में सीसे की मात्रा साढ़े तीन गुना बढ़ गई.

औषधशास्त्रियों का कहना है कि सुरमे में विद्यमान सीसा स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह है. सुरमा आंखों में लगाते समय सीसा उंगलियों के नखूनों के बीच जमा हो जाता है और भोजन के समय मुंह में चला जाता है. खून में सीसे की मात्रा बढ़ने से स्नायुतंत्र पर बुरा असर पड़ता है. उस से बच्चों में याद्दाश्त कमजोर होने और बौद्धिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता. सीसे से विषाक्त होने के कुछ मामलों में शरीर में ऐंठन, मूर्च्छा तथा मृत्यु तक की आशंका हो सकती है.

नेत्र विशेषज्ञ अब तक यह तय नहीं कर पाए हैं कि सुरमे में सीसे की कितनी मात्रा डालना सुरक्षित है, जो आंखों के लिए हानिकारक न हो. इसी अस्पष्ट स्थिति के कारण सरकार सुरमा व अन्य नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों में सीसे की मात्रा के बारे में कोई निश्चित मानदंड तय कर कानून नहीं बना पाई है. सरकार को चाहिए कि वह ऐसे प्रसाधनों की गुणवत्ता के बारे में ठोस एवं असरदार कायदे कानून बनाने के साथसाथ निर्माता कंपनियों के लिए इन प्रसाधनों पर यह लिखित घोषणा करना अनिवार्य कर दे कि ये किनकिन चीजों से बने हैं तथा इन के इस्तेमाल की अंतिम तारीख कब तक है.

जब सुरमा, काजल एवं अन्य नेत्र सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग आंखों व स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है तो यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि आंखों जैसा शरीर का महत्त्वपूर्ण अंग कैसे साफ एवं स्वस्थ रखा जाए. नेत्र विशेषज्ञों का कहना है कि इन्हें साधारण तरीकों से साफ, स्वच्छ व स्वस्थ रखा जा सकता है. उन की सलाह है कि चाहे जो मौसम हो दिन में तीनचार बार स्वच्छ ठंडे पानी से आंखों को धोना चाहिए. दिन में एकदो बार दोनों हाथों की उंगलियों से आंखों के ऊपर मालिश करनी चाहिए. इस से आंखों व उस के आसपास के हिस्से का रक्त संचार बढ़ता है, जो आंखों को फायदा पहुंचाता है.

आंखों के स्वास्थ्य के लिए हरी सब्जियों का सेवन फायदेमंद है. खासकर गाजर का सेवन अति उत्तम माना गया है, जो सस्ती होने के साथसाथ सब जगह उपलब्ध है. कम प्रकाश एवं चलती हुई बस या गाड़ी में नहीं पढ़ना चाहिए. लेटे हुए भी नहीं पढ़ना चाहिए. सूर्य ग्रहण को सीधे नंगी आंखों से कभी नहीं देखना चाहिए. यदि उसे देखना ही हो तो उस की परछाईं पानी में देखी जा सकती है. कई माताएं बादाम जला कर उस का काजल अपने बच्चों की आखों में यह समझ कर डालती हैं कि इस से उन के लाडले की आंखें बड़ी, चमकदार और रोबीली हो जाएंगी. वैज्ञानिक परीक्षणों से यह साबित हो चुका है कि बादाम को जला कर बनाए गए काजल से भले ही कोई नुकसान न हो, परंतु कोई फायदा भी नहीं होता.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



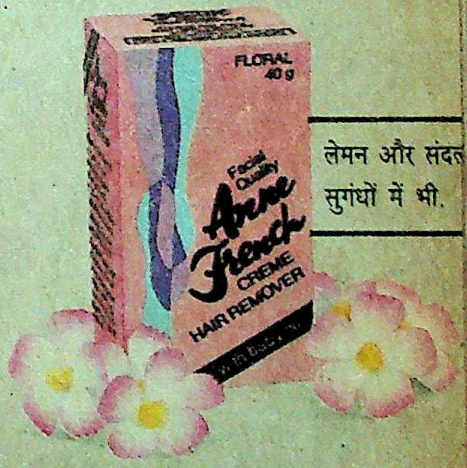
# एन् फ्रेंच हेयर रिमूवर नर्माई से बालों की सफ़ाई

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर की नर्माई और सुविधाजनक सफ़ाई आज़मा लीजिए और अब अलविदा कीजिए रेज़र से कटने छिलने और वैक्सिंग से होनेवाली असुविधा और त्वचा की तकलीफ़ को.

एन् फ्रेंच में मौजूद विशेष बेबी आयल आपकी त्वचा मुलायम बनाए. और एन् फ्रेंच त्वचा की तह में जाए, बड़ी नर्माई से अनचाहे बालों की सफ़ाई कर दिखाए, आपकी त्वचा हफ़्ता-ब-हफ़्ता इतनी कोमल बनाए, जिसे बार बार छूने को जी चाहे.

एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर प्रयोग करने में कितनी सुविधाजनक है. आप इसे बगलों, बाहों और पांवों पर इस्तेमाल कर सकती हैं... आप जब भी चाहें.

तीन भीनी भीनी सुगंधों में से अपनी मनपसंद चुनिए. फ़्लोरल, लेमन और संदल और पाइए अधिक साफ़ और अधिक ख़ूबसूरत त्वचा.




लेमन और संदल सुगंधों में भी.

**एन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर अंग अंग सफ़ाई और ख़ूबसूरती का एहसास**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

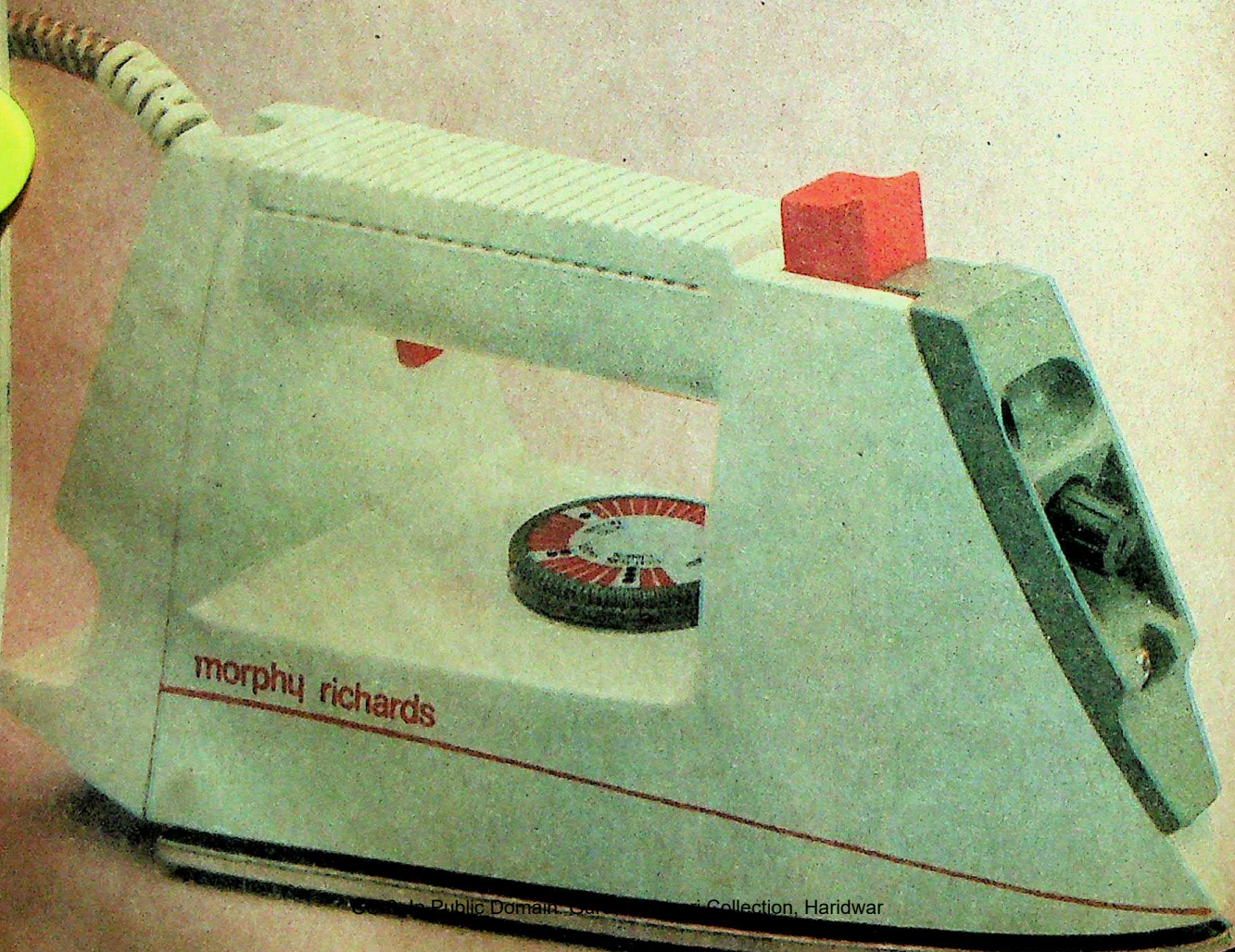
लेडी डायना सी गर्मी है इसमें समाई.

एलिज़ाबेथ टेलर जैसी चले सालों साल.

इसके रूप के आगे...रेखा भी शर्माए.

फिर भी कर सकें, आप! अपने पति पर पूरा इत्मीनान.

और हाँ! इसे पाने हज़ारों मील जाने की ज़रूरत भी नहीं.




CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

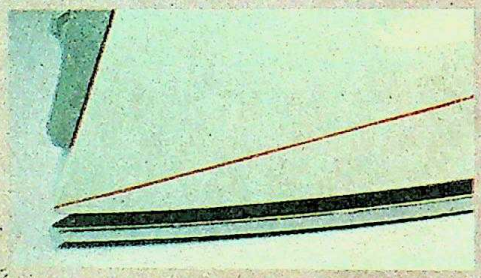
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मॉर्फ़ी रिचर्ड्स पेश करते हैं विश्वस्तरीय स्प्रे आयरन.

यूनाइटेड किंगडम में सबसे अधिक बिकने वाली आयरन्स के निर्माता हैं – मॉर्फ़ी रिचर्ड्स. अब वही मॉर्फ़ी रिचर्ड्स तकनीक वे लाए हैं भारत में. वे लाए हैं स्प्रे आयरन, आपके लिए, पहली बार. जो ज़्यादा कड़ी सिलवटों का आसानी से, सफलतापूर्वक सामना करने के लिए डिज़ाइन की गई है. बाज़ार में उपलब्ध लाइट वेट आयरनों में सबसे ज़्यादा हल्की. एकदम ज़ल्दी गर्म होने वाली और ऐसी जो आपका हाथ भी न जलाए. आपको हैरानी होगी कि अब तक इसके बिना आपका काम कैसे चलता था. एक नज़र डालिए इसकी रोमांचक विशेषताओं पर. जिनके कारण है ये– आपके धन की पूरी कीमत चुकाने वाली सर्वश्रेष्ठ आयरन.

**स्प्रे-कड़ी सिलवटों का सफलतापूर्वक सामना करने के लिए.**

मॉर्फ़ी रिचर्ड्स एकमात्र ऐसी भारतीय आयरन है जिसके साथ जुड़ा है स्प्रे. विशेष रूप से कड़ी सिलवटों पर सिर्फ़ स्प्रे कीजिए और गरम आयरन फेर दीजिए फिर देखिए कैसे फ़टाफ़ट वे हो जाती हैं गायब.

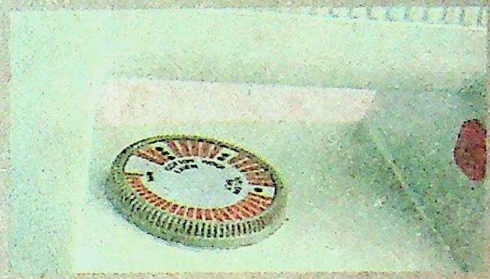


**६० सैकण्ड में गर्म.**

मॉर्फ़ी रिचर्ड्स आयरन की एल्युमिनियम प्लेट केवल ६० सैकण्ड में गर्म होने के लिए डिज़ाइन की गई है. इसलिए आपको नहीं करना पड़ता, इस्त्री शुरू करने से पहले इंतज़ार, इंतज़ार, इंतज़ार और इंतज़ार.

**बॉडी-जो जलने से बचाए.**

मॉर्फ़ी रिचर्ड्स आयरन की बॉडी पूरी तरह ताप व बिजली की अवरोधक है. इसलिए आपके नंगे हाथों के गर्म हिस्सों से छू जाने का ख़तरा नहीं.



**क्लिक सेट तापमान नियंत्रक-कपड़ों को जलने से बचाने के लिए.**

तापमान नियंत्रण डायल, एक बार सेट कर दिये जाने के बाद, ग़लती से, अपने आप नहीं घूमता. इसलिए आपके महंगे वस्त्रों के जलने की चिन्ता नहीं.

**न फिसलने वाली पकड़.**

मॉर्फ़ी रिचर्ड्स आयरन के हैण्डल पर बने हुए हैं खाँचे ताकि आपको मिल सके, इस्त्री करते समय, बेहतर पकड़

**ज़्यादा चलने वाला पायलट लैम्प**

मॉर्फ़ी रिचर्ड्स आयरन का न्योन पायलट लैम्प साधारण पायलट लैम्प की तरह ज़ल्दी फ़्यूज नहीं होता और सालों-साल चलता है.

morphy richards

**दुनिया भर के घर-घर में जाना जाने वाला नाम.**

निर्माता : सूर्या मॉर्फ़ी रिचर्ड्स लिमिटेड, बम्बई.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

*यदि आप चाहें तो मॉर्फ़ी रिचर्ड्स आयरन को बिना स्प्रे अटैचमेण्ट के, लेकिन बाकी सारी विश्वस्तरीय खूबियों के साथ भी ले सकते हैं.*

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बहारों में रंगत

□ गहरे व हलके रंगों के समायोजन का अच्छा नमूना है यह काले व फान रंगों का मेल. काली कमीज में फान छोटेछोटे बिंदु व सामने की ओर कलात्मक जरी मोती से बना पैच. फान सादी सलवार पहने युवती को देख एकाएक मुंह से निकलता है पसंद अपनीअपनी, अंदाज अपनाअपना.

□ सुनहरी कढ़ाई के सादे हरे सूट की विशेषता यही है कि यह अति साधारण है. हलके हरे सादे कुरते के साथ मेलखाते बड़े चैक वाली रंगीन नए नमूने की जैकेट व सलवार और किनारों पर लगी सुनहरी डोरी ने सूट को जो नवीनता दी है वह सौम्य भी है और सादी भी. मौका चाहे कैसा भी हो यह पोशाक आप को विशेष ही दिखाएगी.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

☐ गहरे भूरे पर हलके भूरे का हलका प्रिंट, इसी प्रिंट का कुरता और जैकेट उस पर जिकजैक की लेस व संतरी रंग की कढ़ाई ने ही संतरी सलवार की फरमाइश की है और इसी फरमाइश ने बनाया है सूट को नया निराला. तभी तो कहते हैं नए नमूने के लिए बदलाव जरूरी है और यह बदलाव कितना बदल देगा आप के 'रूटीन' को, पहनने के बाद ही जान सकेंगी आप.

☐ लालपीले का मेल तो बस एकदूसरे में रचबस ही जाता है. फिर उस पर पोशाक नए नमूने से बनी हो और कढ़ाई भी नई शैली की हो तो बस क्या कहने. गहरे नीले व हलके नीले रंग तो जैसे बादलों के टुकड़े ही लगते हैं, जो आ सिमटे हैं गोरी के आसपास. आंखों की गहराई में उतर जाने का रास्ता बनाती सी लगती है यह पोशाक. उस पर कुरते के सामने की ओर एक छोर से दूसरे छोर तक बड़ा सा कढ़ा सुंदर पैच हो तो बस यही काफी है 'उन्हें' रिझाने के लिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

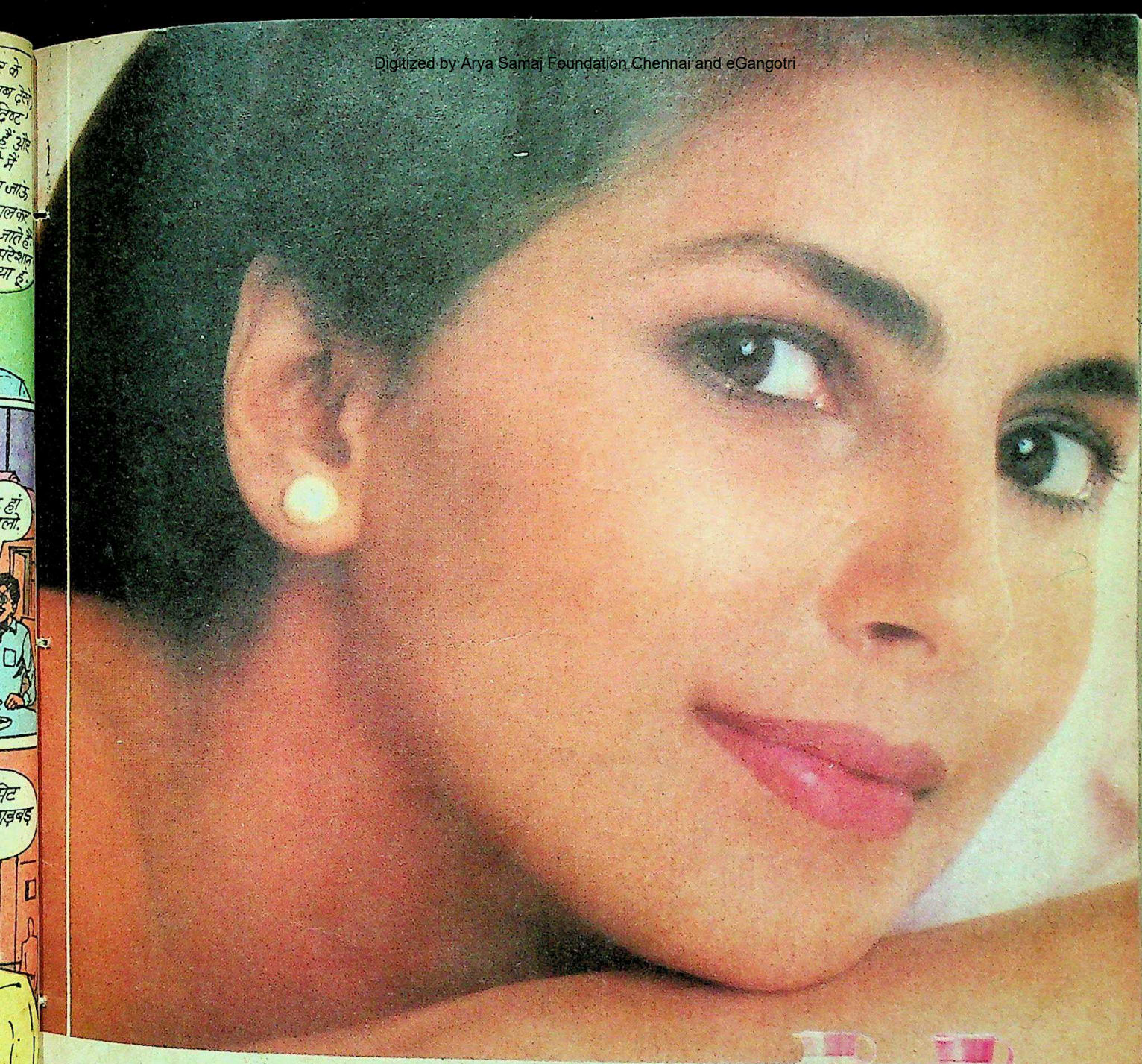
पोशाकें : सहेली एंपोरियम, करोलबाग, नई दिल्ली द्वारा.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पति और पत्नी
-बेही
अरे, आज तो आप बहुत निढाल से लग रहे हैं. आप की तबीयत तो ठीक है?
तबीयत तो ठीक है लेकिन मुझे बड़े जोर की भूख लगी है.
आजकल आपको बहुत भूख लगने लगी है. पहले तो आप 8-9 बजे से पहले खाना नहीं खाते थे, अब घर में कदम रखते ही खाना मांगते हैं. लगता है आपकी पाचन शक्ति अच्छी हो गई है.
पाचन शक्ति मेरी नहीं, मेरे दफ्तर के साथियों की अच्छी हो गई है. जब देखें, वे लोग लंच में 'स्वादिष्ट-स्वादिष्ट' कह कर मेरा खाना हड़प जाते हैं और मैं भूखा ही रह जाता हूं. कभी मैं दफ्तर के काम से बाहर चला जाऊं तो लंच में मेरा टिफिन निकाल कर खाना खा जाते हैं. मैं तो परेशान हो गया हूं.
इन लोगों को सबक सिखाना पड़ेगा.
दूसरे दिन दफ्तर जाते समय -
यह लीजिए, टिफिन. लेकिन इस में रखा खाना आप मत खाइएगा, केवल अपने साथियों को खाने दीजिएगा.
ठीक है.
दफ्तर में लंच के समय -
लगता है, राजेश दफ्तर के काम से कहीं गया हुआ है. चलो, उसके खाने पर हाथ साफ करें.
हां, हां चलो.
और उन लोगों ने राजेश के खाने पर हाथ साफ करना शुरू कर दिया -
वाह! कितना स्वादिष्ट खाना है!
पालक पनीर का जवाब नहीं
वाह! देसी घी के परांठे!
वाह! मूंग की दाल का हलवा! ऐसा स्वादिष्ट हलवा तो मैंने आज तक नहीं खाया.
आधे घंटे बाद जब राजेश दफ्तर आया तो -
हाय मेरे पेट में दर्द है... मैं अभी दो नंबर हो कर आया...
हाय! मैं भी.
मेरे पेट में भी गड़बड़ है.
अरे राजेश, आज तुम्हारे खाने में क्या था, जो हमें बार बार 'टायलेट' की ओर भागना पड़ रहा है...
तुम लोग रोज रोज मेरा खाना हड़प कर जाते थे. तुम लोगों को सबक सिखाने के लिए आज मेरी पत्नी ने खाने में जमाल घोटा (जुलाब) मिला दिया था...
जमालघोटा?... हाय मर गए... पेट में गड़बड़... टायलेट भागो...
अब ये कम्बख्त कभी मेरे खाने को हाथ नहीं लगाएंगे. वाह! ऐसा दा जवाब नहीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# क्या आपके रंग रूप की उम्र आपकी उम्र से कुछ ज़्यादा दिख रही है?

आपका रंग रूप कल कैसा दिखेगा, ये पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आज आप उसकी कितनी देखभाल कर रही हैं. वक्त के साथ-साथ आपकी त्वचा की नमी भी सूखती जाती है. इसलिए आपको ज़रूरत है जॉन्सन्स बेबी लोशन की मॉइस्चराइज़िंग खूबी की. चुनिए इनके दो तरह के लोशन में से. ये लोशन त्वचा में पूरी तरह समा कर उसमें नमी लाता है – उसे रखता है एकदम कोमल-मुलायम, तरो-ताज़ा!

**रेग्युलर**
*सूखी त्वचा के लिए एक खास, मॉइस्चराइज़र युक्त लोशन.*

**लो ऑयल**
*चिकनी त्वचा के लिए बना कम तेल वा एक कोमल लोशन.*

## जॉन्सन्स बेबी लोशन

कोमल त्वचा का कोमल अन्दाज़ – कोई न जाने आपकी उम्र का राज़.

OBM/3731/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ऐलकोहोलिक एनोनिमस

## शराब की लत छुड़वाने की दिशा में प्रयासरत अंतर्राष्ट्रीय संस्था

● प्रदीपकुमार

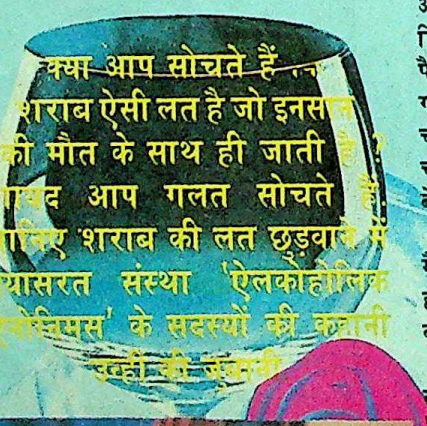
*बहुमूल्य समय और धन को सुरा के प्यालों में गवां देना कहां की समझदारी है ?*

"हम शराबी क्यों हो जाते हैं शायद नहीं जानते. शराब किसी भी व्यक्ति को, किसी भी समय, किसी भी जगह आकर्षित कर सकती है." आकर्षक व्यक्तित्व के स्वामी उस व्यक्ति का भाषण अहाते में बैठे करीब पचास लोग चुपचाप सुन रहे थे. ज्यादा संख्या उन लोगों की थी जिन्होंने अपने जीवन का ज्यादातर समय सुरा के प्यालों के बीच गंवाया. उस व्यक्ति के 40 मिनट के भाषण के दौरान रहरह कर तालियां बजती रहीं.

इस के बाद मंच पर दिल्ली के किसी विनय को आने के लिए कहा गया. श्रोताओं के बीच से उठ कर कथित विनयकुमार मंच पर पहुंचे. उम्र 45 वर्ष, पर लगती अधिक थी. आंखों में चमक और चाल में आत्मविश्वास था. "आज मैं ने नहीं पी है." मंच से उस ने बोलना शुरू किया. "एकएक कर के 4 साल हो गए. मैं ने शराब नहीं पी.

"बचपन में मैं अपनेआप को काफी होशियार, समझदार व तेज समझता था. शुरू में ही अच्छी कदकाठी निकल आई. खेलकूद में अव्वल आता रहा. कक्षा का 'हाउस प्रेसीडेंट' बना दिया गया. मुझे लगने लगा मेरा जैसा जहीन और काबिल दुनिया में कोई नहीं है. इसलिए जब मेरे पिता को व्यापार में नुकसान होने लगा तो मैं पढ़ाई छोड़ कर उन के साथ आ गया. मुझे लगा पिताजी को मेरी जरूरत है और मैं उन्हें सही अर्थों में मदद कर सकूंगा."

विनय ने आगे कहा, "बिजनेस में आने के बाद मैं ने शराब पीनी शुरू कर दी. कैसे आदी बना, कुछ मालूम है और कुछ नहीं भी मालूम. बहरहाल शराब ने मुझे अच्छा पुत्र न बनने दिया. सोचा अच्छा पुत्र न बन सका, अच्छा पति बनूंगा. पर शादी के चौथे पांचवें दिन से फिर शराब शुरू हो गई. बिजनेस के पैसे से, पत्नी से झूठ बोल कर निकलवाए गए पैसे से मैं तबाह होता गया. बिजनेस चौपट हुआ. पत्नी बच्चों के साथ मायके चली गई. जिस घर में रहता था उस से बेदखल हो गया. पर शराब न छूटी.



"लेकिन उस दौरान भी जो एक चीज मैं मानता रहा वह यह कि मैं शराबी नहीं हूं. उस समय भी जब मैं एक दिन में दो बोतलें पी जाया करता था."

विनय के बाद मंच से अपनी कहानी सुनाते पुणे के 'होजी' का भी यही कहना था, "जब तक पीता रहा मैं ने अपने को शराबी नहीं समझा. 'शराबी' का खाका मेरे दिमाग में दूसरा था. मेरे खयाल से शराब की लत से फटेहाल घिसटती जिंदगी, कर्ज से बोझ से लदा, रात में गटर के किनारे पी कर लुढ़का व्यक्ति शराबी होता है.

"21 वर्ष की उम्र से मैं ने पीनी शुरू की. शराब का असर मेरे ऊपर अच्छा होता था. पीने के बाद मैं क्लब में या पार्टी में अच्छे चुटकले सुना रहा होता. अच्छा डांस कर लेता. खुद खुश रहता और दूसरों को भी खुश पाता. मैं दिनभर में 12-13 बोतलें बीयर पी लिया करता. फिर एक दिन में तीन बोतलें व्हिस्की पीने लगा. पर समस्याओं का निपटारा भी साथ में करता. जैसे नियमित टेलीफोन, पानी वगैरह के बिल देता. पत्नी को समय पर उस के मायके भी साथ ले कर जाता. फिर मैं कैसे मान लेता कि मैं शराबी हो चुका हूं.

"लोग कहते, 'शराब मेरे अव्यवस्थित जीवन का परिणाम है. बहुराष्ट्रीय कंपनी में मैं प्रबंध का काम देखता हूं. कर्मचारी, मशीन वगैरह सब की व्यवस्था जब ठीक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "तेरे घर में तो चाहिए, बस मिल्टन! न प्लास्टिक की गंध, न कोई झंझट!"

हरेक मिल्टन इंसुलेटेड वॉटर जग की भीतरी सतह विशेष फ़ूड-ग्रेड लाईनिंग की होने के कारण इसमें प्लास्टिक की नाग़वार बू नहीं आती. तभी तो मिल्टन इंसुलेटेड वॉटर जग से आपको मिलता है केवल शुद्ध, ताज़ा, ठंडा-शीतल, पूरी तरह दुर्गंध रहित पीने का पानी—दिन भर. रंगीन मिल्टन वॉटर जग के रंग धूप में कभी फ़ीके नहीं पड़ते. और ये आपकी पसंद के अनुरूप कई क्षमताओं और आकारों में मिलते हैं. दफ़्तर या दुकान, क्लिनिक, घर या बाहर... हर जगह इस्तेमाल के लिए उपयुक्त.

❶ **गहरा ढक्कन** (कुछ ही मॉडलों में): 3 छोटे गिलास सहित.

❷ **मज़बूत लचीली बॉडी**

❸ **थर्मिल* इंसुलेशन:**
दिन-भर पानी ठंडा और ताज़ा रखता है.

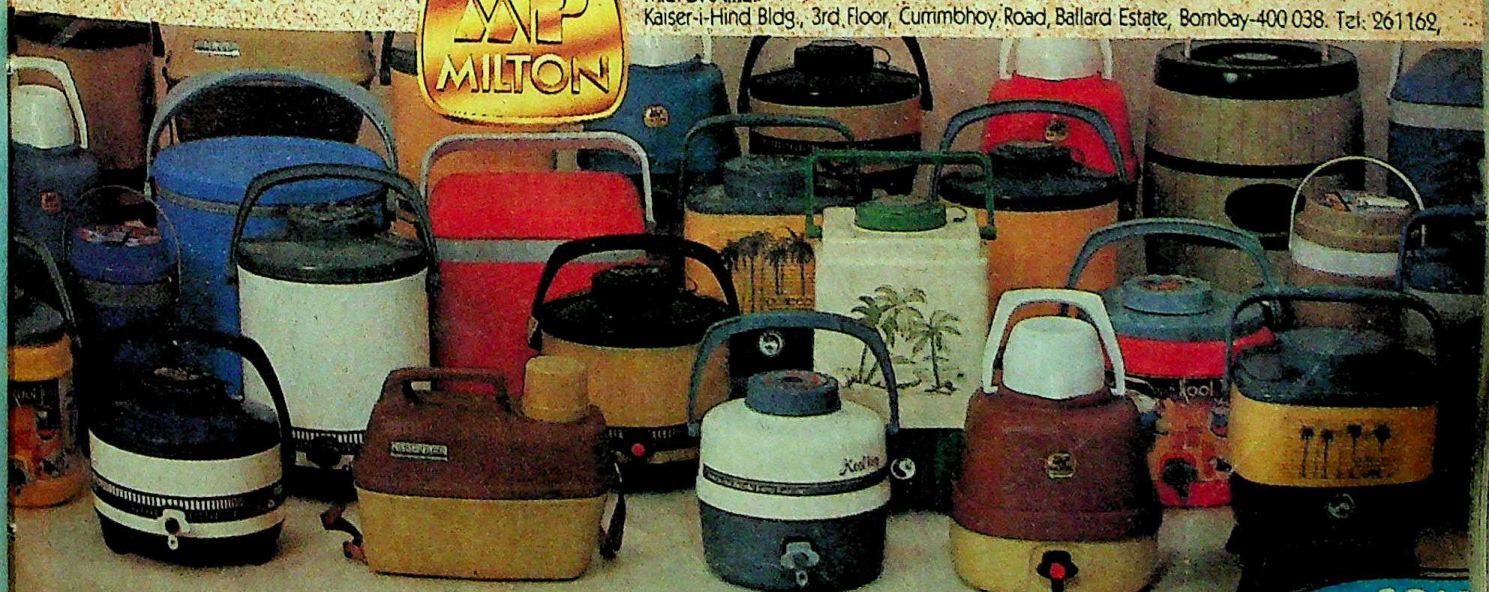
❹ **विशेष फ़ूड-ग्रेड लाइनिंग:** ताकि इसमें रखे पेय गंधरहित रहें.

❺ **माइक्रो-फ़िल्टर:**
नल के साधारण पानी को पीने योग्य शुद्ध बनाए.

** थर्मिल—पॉलीयूरेथेन फ़ोम के लिए मिल्टन द्वारा दिया गया विशेष नाम है. जो एकमात्र अत्यधिक कार्यकुशल इंसुलेटिंग मटीरियल है.*

MILTONAIRE:
Kaiser-i-Hind Bldg., 3rd Floor, Currimbhoy Road, Ballard Estate, Bombay-400 038. Tel: 261162,

MP MILTON



ALL COLD NO SME

WATER JUGS FROM MILTON
India's Widest And Largest-Selling Insulated Range

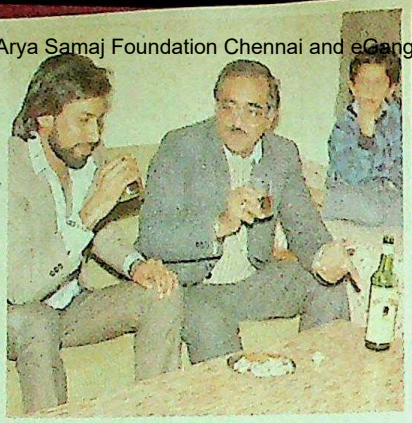
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तरह से करता हूं तो फिर मेरा ही ग्रुप कैसे अव्यवस्थित हो जाएगा?''

18 नवंबर को नई दिल्ली के संसद मार्ग पर स्थित फ्री चर्च के अहाते में बोलने वाले ये वक्ता 'ऐलकोहोलिक ऐनोनिमस' के सदस्य थे. 'ऐलकोहोलिक ऐनोनिमस' (ए.ए.) शराब छोड़ चुके ऐसे व्यक्तियों की संस्था है जो शराब की लत में डूबे व्यक्तियों को उन की आदत छुड़वाने की दिशा में प्रयास कर रही है. ए.ए. अपनी बैठकों में अपने सदस्यों के शराबी जीवन के अनुभवों और अनुभूतियों को एकदूसरे को सुना कर एकदूसरे के दुखों का साझीदार बनाता है. नए सदस्यों में आशा जगाता है और उन्हें शराब छोड़ कर 'सोबर' (शराब से दूर रहना) बनने की ताकत देता है. उस दिन फ्री चर्च में ए.ए. की एक ऐसी ही बैठक थी और बोलने वाले यह बता रहे थे कि ए.ए. के संपर्क में आने के बाद उन्होंने शराब की लत छोड़ने में सफलता कैसे हासिल की.

1935 में न्यूयार्क में एक दलाल और एक शल्य चिकित्सक ने 'ऐलकोहोलिक ऐनोनिमस' की शुरुआत की थी. दोनों ही घोर शराबी रह चुके थे. इन दो संस्थापकों द्वारा न्यूयार्क में बनाए गए पहले 'दल' के साथ अब तक विश्व के 110 देशों में ए.ए. के करीब 30,000 दल बन चुके हैं जिन में कुल सदस्यों की संस्था 10 लाख से ऊपर है.



*शौकिया तौर पर शुरू हुआ यह सिलसिला आदत बन जाए तो परिणाम गंभीर हो सकते हैं.*

''खग ही जाने खग की भाषा.'' यानी किसी दुखी व्यक्ति के दर्द को वही व्यक्ति अच्छी तरह समझ सकता है जो स्वयं उस दर्द का मारा हो. यही है ए.ए. की कार्यप्रणाली का मूल सिद्धांत.

ए.ए. का सदस्य कोई भी या किसी स्तर का व्यक्ति बन सकता है. सदस्यता शुल्क कुछ नहीं है. बस शराब छोड़ने की इच्छा होनी चाहिए. ''ए.ए. अपने तरीकों से हर उस व्यक्ति को मदद देना चाहता है जो शराब छोड़ कर शांति से जीना चाहता हो.'' ए.ए. के 'जन सूचना समिति' के अध्यक्ष ए. दानस्तान बताते हैं.

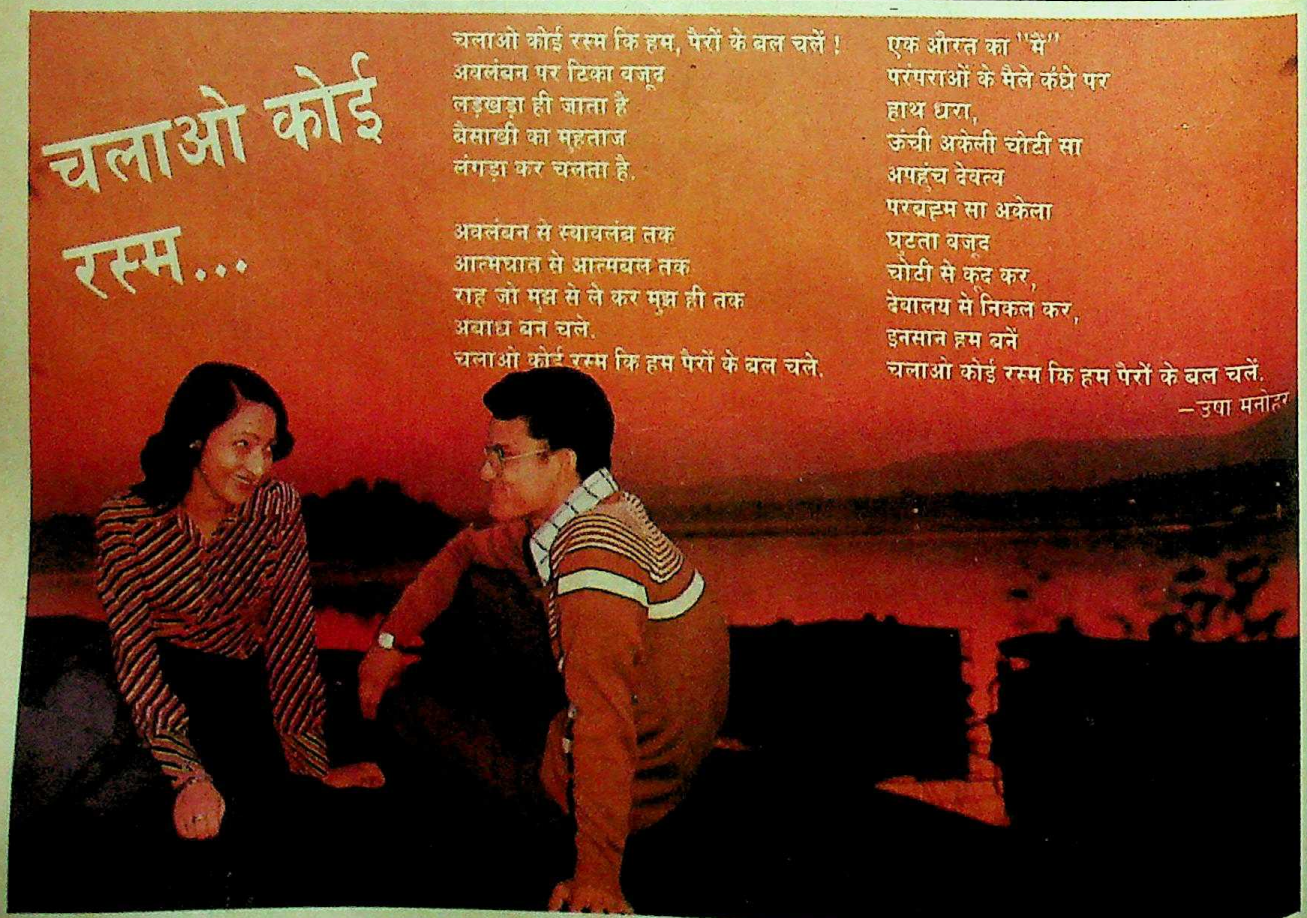
'ऐलकोहोलिक ऐनोनिमस' के सदस्यों की पहचान गुप्त रखी जाती है. कोई रजिस्टर नहीं, कोई विवरण नहीं. ताकि ए.ए. के सदस्यों पर किसी प्रकार का सामाजिक दबाव न पड़े जहां तक शराब छुड़वाने के तरीके की बात है तो ए.ए. की बैठकों में भुक्तभोगी अपने अनुभवों में एकदूसरे को साझीदार बना कर शराब छोड़ने का प्रयास करते रहते हैं. दल की एकता उन्हें इस प्रयास में शक्ति प्रदान करती है. ए.ए. वे बारह कदम भी बताता है, जिन पर चल कर आप शराब की आदत पर काबू पा सकते हैं.

भारत में ए.ए. का पहला दल 1957 में बंबई में शुरू हुआ. इस समय बंगलौर, गोवा, मद्रास, सिकंदराबाद, कोचीन, मंगलोर, पुणे, मैसूर व नई दिल्ली में ए.ए. के दल काम कर रहे हैं.

अगर आप भी अपनी शराब की लत से परेशान हैं तो 'ऐलकोहोलिक ऐनोनिमस', पो. बाक्स 277, नई दिल्ली 110001 से संपर्क कर ए.ए. के विषय में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं.

अगर विस्तृत जानकारी चाहिए तो ए.ए., पो. बाक्स 6220, मंझगाव, बंबई 400010 के पते पर संपर्क करें.

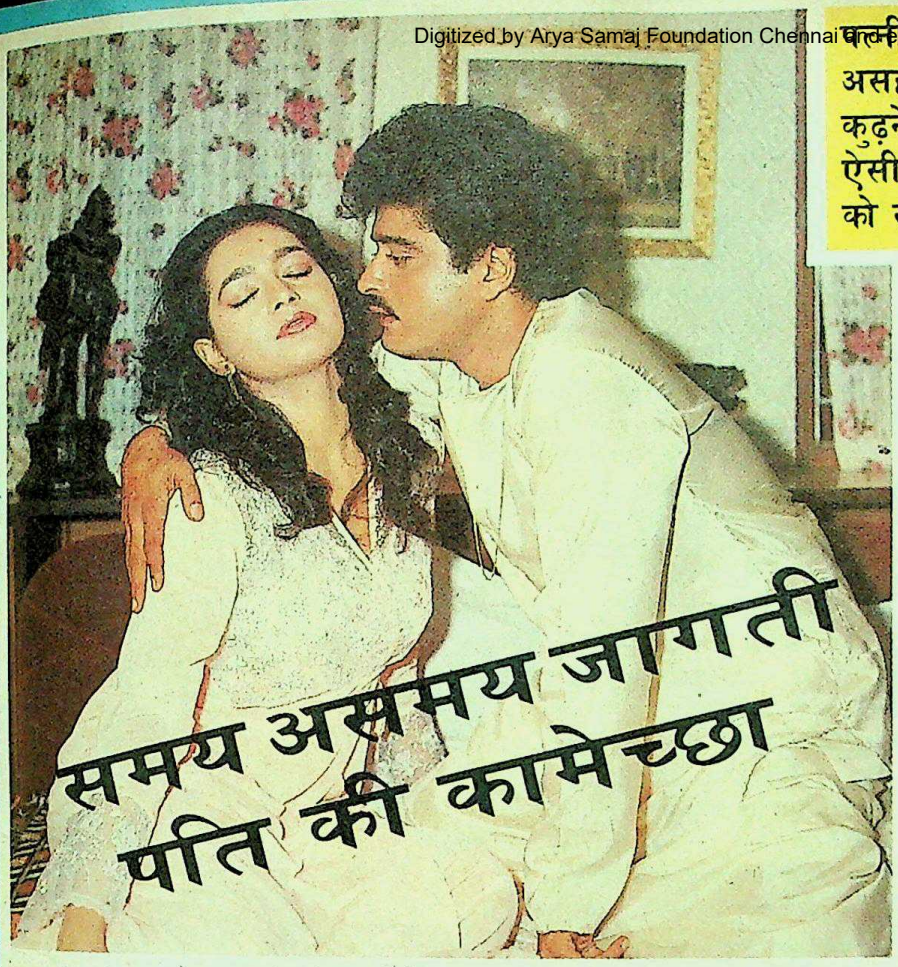
दिल्ली में फिलहाल ए.ए. का कोई स्थायी कार्यालय नहीं बन पाया है. ●





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# समय असमय जागती पति की कामेच्छा

**पत्नी के लिए यह स्थिति दुष्कर, असहज हो सकती है, पर बजाए कुढ़ने और पति का मन दुखाने के, ऐसी राहें भी हैं जो दांपत्य जीवन को सदा सरस बनाए रख सकती हैं**

●सुरभि पाण्डेय

लाड़ली बेटी मीता को छात्रावास के लिए विदा कर के कई दिनों की थकीहारी रंजना बिस्तर पर लेटी ही थी कि उस के पति दिनेश आ गए. उन्होंने चिरपरिचित अंदाज में पत्नी को बांहों में भर लिया.

रंजना 17 वर्षों के वैवाहिक जीवन में पति के हर स्पर्श, हर अंदाज को भलीभांति जानने लगी है. इसलिए वह घबरा कर अपनी थकावट का बयान करने लगी, "सच, इन 15 दिनों में बेहद थक गई हूं. दोनों बच्चों का सामान संभालतेसंभालते मेरे कंधे दुखने लगे हैं. मुन्ने के भी सारे कपड़े आज ही धोए हैं. कल से उसे भी स्कूल जाना है न."

किंतु उस की एकपक्षीय बयानबाजी का कोई हल नहीं निकला. जब से मीता घर आई थी, तभी से उस ने मां की बगल में कब्जा जमा लिया था. लिहाजा, दिनेश अध्ययनकक्ष में दोनों बेटों के साथ सोने लगे थे. इसी लिए किशोर बेटेबेटी के घर से जाते ही उन्हें पत्नी का साथ अनिवार्य हो उठा था. छोटा मुन्ना भी अपने मामा के घर गया हुआ था.

पहले तो रंजना को पति के व्यवहार से बड़ा क्षोभ हुआ किंतु फिर बाद में उसे लगा कि वह बेचारे गलत नहीं हैं. इतने दिनों का अलगाव उन्हें खल गया है और वह बेताब हो उठे हैं. यह सोचते ही रंजना का सारा गुस्सा काफूर हो गया और उस ने पति को अपनी मौन स्वीकृति दे दी.

वह बिलकुल भूल गई कि वह बहुत थकी हुई है या कि उसे लगभग सोते से दिनेश ने जगा दिया है. उसे तो सिर्फ यही याद रहा कि दिनेश 17 साल के वैवाहिक जीवन के बाद भी उसे उतना ही प्यार करते हैं, जितना पहले करते थे और वह आज भी उस के लिए युवावस्था की तरह बेताब रहते हैं.

पति की उत्सुक बेताबी ने रजना को नवेली की तरह से लजा दिया और अकारण ही वह गुनगुनाने लगी. ढली शाम का जादू जैसे उसे अपने आकर्षण में बांधे ले रहा था. आज दांपत्य जीवन के एक अनूठे अनुभव ने उसे विभोर कर दिया था. भूलीबिसरी अनेक बातें रंजना को याद हो आईं. जहां वह असमय ही थकान के कारण सोने जा रही थी, वहीं सजसंवर कर लान में आ बैठी और दिनेश के साथ पुरानी यादें दोहराने लगी.

वास्तव में समयअसमय जागती पति की कामेच्छा पत्नी को हर वक्त अच्छी नहीं लगती. कभीकभी तो वह पति की इस शारीरिक आसक्ति से इस कदर ऊब जाती है कि बजाय सहयोग के नाराज हो जाती है या अनिच्छापूर्वक अपनेआप को उस के हवाले कर देती है.

थकान की स्थिति में रंजना आराम से सोना चाहती थी. किंतु दिनेश ने उस की थकान की परवाह किए बगैर उसे जगा दिया और अपना मंतव्य भी समझा दिया. समझदार रंजना भावुक प्रकृति की होने के नाते शुरू में तो मन ही मन कुढ़ी, कुनमुनाई किंतु बाद में उसे लगा कि यह उस के पति की स्वस्थ भूख है. और उस ने तत्काल अपनी थकान झटक कर फेंक दी.

रंजना जैसी परिपक्व महिलाएं भलीभांति जानती हैं कि पुरुष में स्त्री की अपेक्षा शारीरिक इच्छा की भावना कहीं अधिक प्रबल होती है. और वह जबतब जाग भी जाती है. किंतु स्त्री के साथ ऐसा नहीं होता है. वह बेहद संतुलित और स्थिर होती है. पुरुष की तरह स्त्री में इतनी कामेच्छा न तो होती है और न ही वह जबतब सहवास के लिए स्वयं को तैयार कर पाती है.

पुरुष जहां अपनी सारी थकान सहवास के माध्यम से उतारना जानता है, वहीं स्त्री निढाल पड़ कर सो जाना चाहती है, ऐसी अवस्था में शारीरिक संपर्क की कल्पना तक उसे बुरी लगती है, कामना की तो खैर बात ही और है और इस का मूल कारण स्त्रीपुरुष की विभिन्न प्रकृति का होना है. स्त्री प्रकृतिस्थ तौर पर ही कोमल होती है. जबकि पुरुष देह की भाषा को ही प्यार मानता है. अतः वह अपनी भावनाएं शरीर के माध्यम से ही प्रकट करना चाहता है, हालांकि अपवाद तो सब जगह ही मिलते हैं.

पत्नी को पति की शारीरिक आवश्यकता की प्रबलता को सही अर्थों में समझना चाहिए और ऐसा वातावरण तैयार करना चाहिए कि पति की आवश्यकता के समय वह अकसर ही थकी हुई न हो, क्योंकि निरंतर की थकान का अवसाद और असहयोग पति को क्षुब्ध कर सकता है. उस का पौरुष आहत हो सकता है और वह भटक भी सकता है.

किंतु यह जिम्मेवारी सिर्फ पत्नी की ही हो, ऐसा नहीं है. पति को भी पत्नी की इच्छा अनिच्छा की कद्र करनी चाहिए और उस की इच्छा व सहर्ष सहमति से ही शारीरिक संबंध बनाने चाहिए, क्योंकि बेमन से पत्नी द्वारा किया गया समर्पण सिवाय


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बलात्कार के अन्य किसी परिभाषा में नहीं आता. पत्नी की अनिच्छा और थकान या बीमारी आदि में उस से शरीर की मांग करना उस पर भावनात्मक अत्याचार है. पत्नी का भी अपना मन है, इच्छाएं हैं. और अगर पति ही यह सब नहीं समझेगा तो दूसरा कौन समझ सकता है?

खैर, यह तो बात थी पत्नी की थकावट की, उस की इच्छा या अनिच्छा की. किंतु कभीकभी वह अन्य कई कारणों से भी पति को अपेक्षित सहयोग नहीं दे पाती है और चाहते हुए भी उसे पति से 'न' कहना ही पड़ता है. अब सवाल उठता है कि पति उस की 'न' को कितना उचित समझता है, किन अर्थों में लेता है.

शिरीष का तबादला नागपुर से बंबई हो गया. महानगर में मकानों की जो दिक्कत है, वही शिरीष के सामने थी. फिलहाल रिश्तेदारी ने उन्हें उबार लिया. अपने मामा के मकान के एक कमरे में शिरीष अपने परिवार सहित रहने लगा. जल्द ही विभाग द्वारा उन्हें मकान मिल जाना था. किंतु समस्या तो थी ही. और यह समस्या शिरीष की कम, उस की पत्नी आराधना की ज्यादा थी.

आराधना छोटे से कमरे में जैसेतैसे गृहस्थी जमाए अपने मकान की प्रतीक्षा में दिन काट रही थी. किंतु शिरीष को इतनी प्रतीक्षा नहीं थी, क्योंकि उसे समझ में ही नहीं आता था कि मातापिता के बेहद आत्मीय क्षणों के समय अगर बच्चे जाग जाएं तो उन पर क्या असर पड़ता है? वह तो रात के अंधकार में अपनी सहज क्षुधा के वशीभूत हो कर आराधना को पास खींच लेता, किंतु अपराधबोध से घिरी आराधना फिर घंटों सो नहीं पाती. सोचती, अगर मिकी जाग गई होगी तो? अगर निक्की की नींद खुल गई होगी तब? किंतु यह सिर्फ आराधना सोचती, शिरीष तो मजे से सो जाता.

पत्नी के उचित भय और चिंता को मनोविज्ञान की सुरक्षा वह नहीं समझ पाता. उलटे पत्नी को डांट देता कि वह अब पति में रुचि नहीं लेती और देह के मामले में 'ठंडी' होती जा रही है. इतना ही नहीं, शिरीष का गुस्सा आराधना को सिर्फ चार बातें सुना कर ही ठंडा नहीं होता था, वह उस से कईकई दिन इसी मसले को ले कर उखड़ा भी रहता और आराधना बेचारी मन ही मन घुटती रहती.

सवाल यह है कि बच्चों से संबंधित जिम्मेदारी सिर्फ मां की ही तो नहीं होती. फिर क्यों शिरीष पत्नी की बात समझना नहीं चाहता? किशोरी मिक्की अगर मातापिता को ऐसीवैसी स्थिति में देखसुन ले तो बहुत संभव है कि वह समय से पहले युवा हो जाए और राह भटक जाए.

*पति की स्वाभाविक इच्छा में सहयोग देना आप की परिपक्वता को दरशाता है.*

वास्तव में यह समस्या सिर्फ आराधना की ही नहीं, शिरीष की भी होनी चाहिए. यह तभी संभव है जब वह पत्नी को शारीरिक संबंध के लिए न तो मजबूर करे और न ही इस विषय को ले कर उस से झगड़ा करे. शिरीष या उस जैसे पतियों को यह बात जाननीसमझनी चाहिए ताकि अनजाने में वे अपने ही बच्चों के लिए घातक साबित न हो सकें.

शारीरिक संबंध बनाना कोई बेगार तो है नहीं कि मरतेगिरते उस से निजात पा ली जाए. जीवन के इस खूबसूरत अनुभव को ऐसे हालात से बचाए ही रखना चाहिए. कई बार जगह, बिस्तर या पलंग की कमी या अन्य किसी कारण से पतिपत्नी के भाईबहन या अन्य रिश्तेदार भी उसी कमरे में सोने के लिए विवश हो जाते हैं. ऐसी स्थिति में संयम बनाए रखना चाहिए. वरना स्थिति बड़ी लज्जाजनक हो जाती है.

पति तो अपनी बेताबी में सब भूल जाता है, किंतु पत्नी न तो तब और न ही अगले कई दिनों तक उपस्थित व्यक्ति के आगे सहज रह पाती है. बड़े लोग अगर किसी कारणवश कमरे में साथ ही सोए हों तो पतिपत्नी को उन का सम्मान करना चाहिए और संयम से रात गुजारनी चाहिए. उपस्थित व्यक्ति अनुभवी तो होते ही हैं, अतः ऐसी स्थिति में वे स्वयं को बहुत अटपटी दशा में पाते हैं.

इसी तरह छोटों का भी खयाल रखना चाहिए. फिर वे चाहे खुद के बच्चे हों या नातेरिश्ते के किशोर युवा. ऐसे मौकों पर अकसर देखा गया है कि पत्नी तो बचना चाहती है, किंतु पति का उतावलापन उसे कुछ भी सोचनेसमझने नहीं देता. कभी इस तरह सोने की स्थिति आए तो पतिपत्नी को दूरदूर ही अपना बिस्तर लगाना चाहिए, ताकि सामीप्य के कारण बहकने की स्थिति ही पैदा न हो पाए.

दांपत्य जीवन के इस मुद्दे पर बात करते हुए डाक्टर महेंद्र याद हो आए हैं, जो सिर्फ शरीर के चिकित्सक हैं, मन या भावनाओं के नहीं. डाक्टर महेंद्र अत्यधिक कामुक प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं. उन के सारे गम शरीर के माध्यम से ही गलत होते हैं और यही उन की पत्नी शिवा का रोना है.

"बहन, इन के साथ तो जिंदगी ही बरबाद हो गई है. पति का प्यार क्या होता है, यह तो मैं ने जाना ही नहीं. इन की तो सारी बातें वहीं से शुरू होती है और वहीं खत्म हो जाती हैं. मैं तो अपनी जिंदगी से ही ऊब गई हूं."

शिवा, उदास स्वर में बताती है, "इकलौता बच्चा है और उस की भी परवरिश ठीक से नहीं हो पा रही है. बच्चा बाहर बैठा होता है और यह दोपहर के समय भी अंदर के कमरे का दरवाजा बंद कर लेते हैं. सात साल का मेरा बेटा है. मुझे लगता है कि वह उम्र से कहीं अधिक गंभीर होता जा रहा है. पिता को बेटे की जरा भी चिंता नहीं है."

ऐसी बातें सुन कर सहज ही मन शिवा के प्रति सहानुभूति से भर उठता है. वास्तव में डाक्टर महेंद्र अदूरदर्शी, असंयमी और हद दर्जे के कामुक व्यक्ति हैं. दिनदहाड़े पत्नी को साथ ले, भीतर से कमरा बंद कर लेना उन जैसे व्यक्ति को शोभा नहीं देता. बच्चा घर में अकेला है. अगर अन्य भाईबहन होते तो वह उन के साथ खेलकूद में व्यस्त हो जाता और उस का ध्यान इस ओर नहीं जाता.

शिवा की पीड़ा सचमुच इतनी घनीभूत है कि जी चाहता है डाक्टर महेंद्र को झकझोर कर पूछा जाए कि आप को शरीर से परे भी कुछ सूझता है या नहीं?

यह सही है कि शारीरिक संबंधों की दांपत्य जीवन में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्याज, 250 ग्राम चीनी, चुटकी भर दालचीनी, 1 छोटा टुकड़ा अदरक, 300 मिलिलीटर सिरका, 25 ग्राम नमक, ½ नीबू का छिलका.

विधि: हरे सख्त टमाटर छांट लें. धो कर टमाटरों को चारचार भागों में काट लें, टमाटर को नमक के साथ मिला कर किसी बरतन में रख दें और 24 घंटे के लिए छोड़ दें. फिर पानी निकाल दें और टमाटरों को किसी मरतबान में भर दें. सिरके में कद्दूकस किया प्याज, बारीक कटा नीबू का छिलका, मसाले मिला कर पकाएं तथा दोतीन घंटे के लिए किसी गरम जगह पर रख दें.

फिर सिरके को बारीक कपड़े से छान लें तथा मसाला फेंक दें. सिरके में चीनी मिला कर धीरेधीरे गरम करें ताकि चीनी अच्छी तरह घुल जाए. फिर तेज आंच पर तब तक पकाएं जब तक कि उस का तिहाई हिस्सा रह जाए. इसे टमाटर के ऊपर डालें. टमाटर इस में डूब जाने चाहिए. मरतबान बंद कर के दो हफ्ते के लिए रख दें. अचार तैयार है.

## टमाटर की गोलियां

टमाटर की गोलियां बहुत ही स्वादिष्ट होती हैं. इन्हें बच्चों के टिफिन में रखिए बच्चे बहुत स्वाद से खाएंगे.

सामग्री: 500 ग्राम टमाटर, 30 ग्राम चीनी, 1 ग्राम सोडियम बेनजोएट.

विधि: टमाटर काट कर उबाल लें. छान कर रस निकाल लें. इस में चीनी व सोडियम बेनजोएट मिलाएं. थाली में चिकनाई लगा कर यह रस उस में डाल दें. धूप में सुखा कर टुकड़े काट कर गोलियां बना लें.

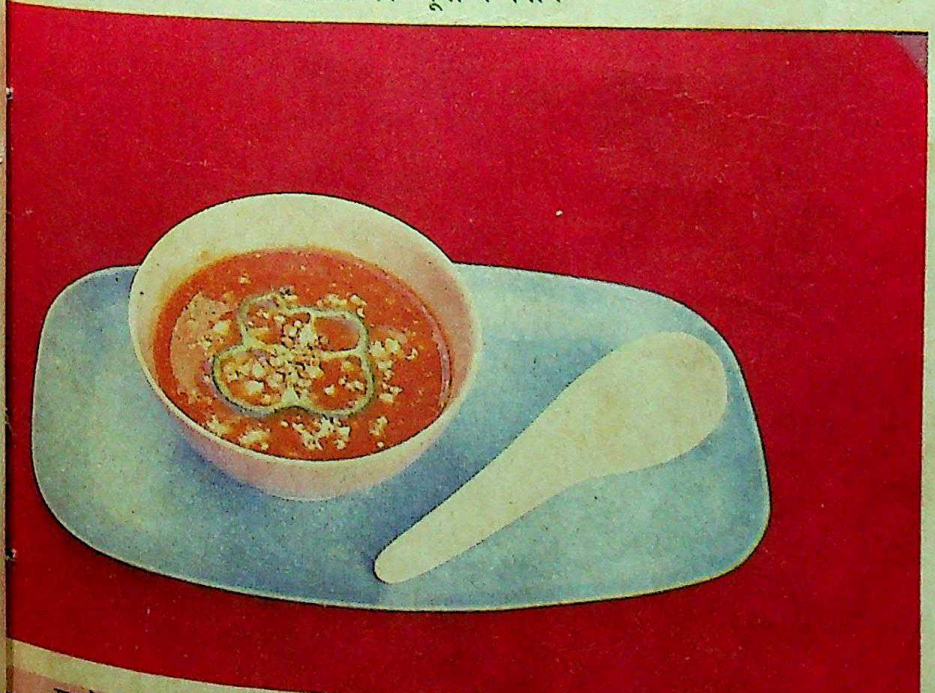
▲ टमाटर काकटेल

## टमाटर की बरफी

सामग्री: 500 ग्राम टमाटर, 250 ग्राम चीनी, 100 ग्राम खोआ, 30 ग्राम कसा हुआ नारियल, इच्छानुसार बादाम, चिरौंजी व पिस्ते.

विधि: टमाटर के टुकड़ों को कड़ाही में कुछ पानी डाल कर आग पर गला लें. मसल कर छान लें. इस में चीनी मिला कर पकाएं तथा चलाते रहें. जब जमने लायक हो जाए, खोआ भून कर डाल दें तथा कसा हुआ नारियल, बारीक कटे बादाम, पिस्ता व चिरौंजी मिला कर उतार लें. थाली में घी लगा कर जमा दें. जमने पर बरफी की तरह काट लें.

## टमाटर की प्यूरी व पनीर



सामग्री: 250 ग्राम टमाटर, 30 ग्राम पनीर, स्वादानुसार नमक व काली मिर्च, 1 चम्मच मक्खन.

विधि: टमाटरों को दोतीन मिनट उबलते पानी में डाल दें व उन का छिलका उतार लें. अब इन्हें हलकी आंच पर पकाएं व मसल लें. गाढ़ा होने तक पकाते रहें. इस गाढ़े शोरबे में कसा हुआ पनीर तथा नमक व काली मिर्च डाल कर एकदो मिनट और पकाएं. इस में मक्खन मिला कर गरमगरम परोसें.

टमाटर के गाढ़े शोरबे में नूडल पका कर या पकी हुई सब्जियां भी डाली जा सकती हैं. इस के अलावा उस में ऊपर से अंडा मिला कर तथा नमक व मिर्च छिड़क कर उसे बेक कर सकते हैं. यह एक बहुत ही पौष्टिक नाश्ता है.

## खोआ भरे मीठे टमाटर

सामग्री: 300 ग्राम टमाटर, 200 ग्राम खोआ, 200 ग्राम चीनी, इच्छानुसार मेवा.

विधि: खोए को हलका सा भून लें. उस में 50 ग्राम चीनी व मेवा मिला दें. जब खोआ भुन जाए तो उतार लें.

बाकी चीनी की एक तार की चाशनी बना लें. टमाटरों को ऊपर से काट कर बीच में से खोखला कर लें. इन में खोआ भर दें. ऊपर से ढक्कन लगा कर सींक लगा दें. जब चाशनी तैयार हो जाए तो उस में टमाटर डाल दें. पानी के छींटे डालती रहें. जब टमाटर गल जाएं तो उस में जरा सा पिसा हुआ केसर डाल कर नीचे उतार लें और प्लेट में सजा दें.

इसे भोजन के बाद मिठाई के रूप में खाया जा सकता है. —नीरा जैन ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवार स्वास्थ्य

# मार्गदर्शिका

## कुछ बातें वसा संबंधी

## आपका पकाने का तेल कौन सा है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**कितनी तसल्ली होती है ये जानकर कि आज के आरोग्य विशेषज्ञ भी ऐसे पकाने के तेलों पर ज़ोर दे रहे हैं जो मोनो-अनसैचुरेट हों.**

**क्योंकि मेरा पकाने का तेल भी ऐसा ही है – यानी पोस्टमेन. पीढ़ियों से मेरे परिवार का विश्वसनीय.**

मेरी मां हमेशा पोस्टमेन ही इस्तेमाल करती थीं. वह इसलिए कि उनकी मां भी हरदम यही इस्तेमाल किया करती थीं. क्योंकि मेरी मां को विश्वास था कि हमारे पूरे परिवार के लिए सबसे स्वास्थ्यवर्द्धक तेल है तो बस पोस्टमेन. जबकि उन्हें बिल्कुल नहीं मालूम था कि कोलेस्ट्रॉल क्या है?.. फ़ैटी एसिड (वसायुक्त अम्ल) क्या है?... जिस तरह मैं भी नहीं जानती. पर हां, ये मैं ज़रूर जानती हूं कि दूसरे वनस्पति तेलों की ही तरह पोस्टमेन भी कोलेस्ट्रॉल रहित है और इसीलिए हृदय के लिए भी सुरक्षित है. पी यू एफ़ ए और एम यू एफ़ ए के बारे में भी मुझे मालूम है क्योंकि समाचार पत्रों, पत्रिकाओं में, इसके बारे में मैंने बहुतेरे लेख पढ़े हैं. साथ ही पकाने के तेल संबंधी कई विज्ञापन भी देखे हैं... आपने भी तो देखा होगा यह सब?

**पी यू एफ़ ए और एम यू एफ़ ए क्या है?**

पी यू एफ़ ए यानी पॉली-अनसैचुरेटेड फ़ैटी एसिड और एम यू ए एफ़ यानी मोनो-अनसैचुरेटेड फ़ैटी एसिड. इन दोनों के अलग-अलग अनुपात से ही मिलकर किसी भी वनस्पति तेल में अनसैचुरेटेड वसा की कुल मात्रा तैयार होती है. जैसे सनफ़्लावर, सोया और कॉर्न ऑइल में पी यू एफ़ ए की अधिक मात्रा होती है. जबकि मूंगफली के तेल में एम यू एफ़ ए अधिक मात्रा में होता है. लेकिन कितने ही समय तक यह समझा जाता रहा कि पी यू एफ़ ए रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करता है और इस तरह हृदय की बीमारियों की संभावना भी कम हो जाती है. बहरहाल, इस मान्यता को अभी तक कोई साबित नहीं कर पाया है. क्योंकि कई और कारणों जैसे व्यायाम, सिगरेट छोड़ने या मानसिक तनाव और थकान को कम करने से भी कोलेस्ट्रॉल में कमी आ सकती है. जाने-माने केमिकल टेक्नलॉजिस्ट, फ़ूड टेक्नालॉजिस्ट, आहार विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल विशेषज्ञों के अनुसार हृदय की बीमारियों का आहारीय वसा से कोई सीधा संबंध नहीं होता.

**क्या पी यू एफ़ ए बहुत अधिक हानिकारक है?**

आज की चिकित्सा संबंधी खोजबीन से साबित हुआ है कि इससे शरीर की बीमारी का मुकाबला करने की शक्ति कम हो जाती है. और यहां तक कि कैंसर भी हो सकता है. "इसलिए आज मोनो-अनसैचुरेटेड तेल जैसे मूंगफली और ऑलिव ऑइल के इस्तेमाल की सिफ़ारिश की जाती है, जो कोलेस्ट्रॉल की कुल मात्रा को कम करता है" – टाइम मैगज़ीन, मेडिसिन सेक्शन, १२ दिसम्बर, १९८८.

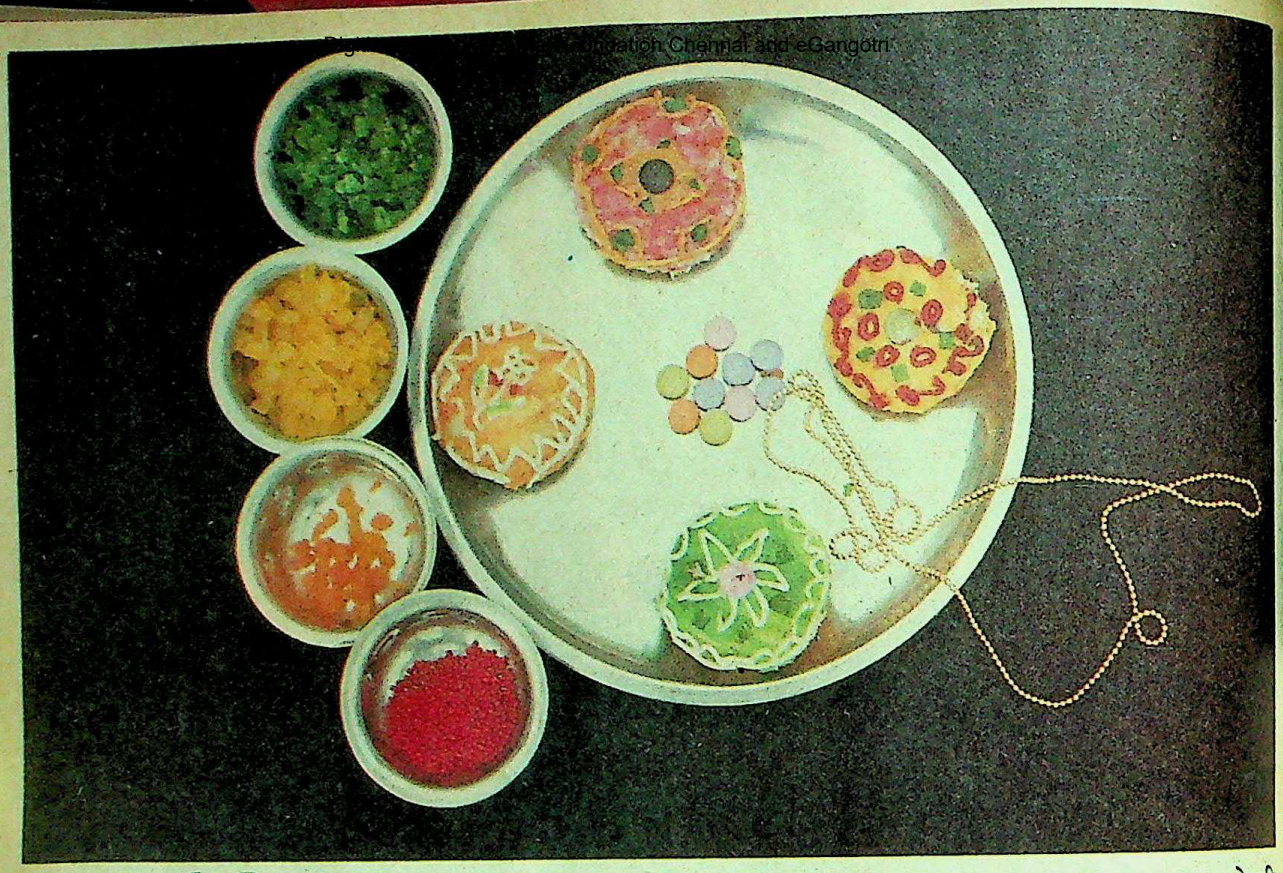
मूंगफली के तेल में लगभग ४५% एम यू एफ़ ए होता है, जबकि सनफ़्लावर में १२%... तो आप ही बताइए पोस्टमेन की जगह कहां है? स्वाभाविक है मेरी रसोई में सबसे ऊपर!

और वह इसलिए कि यह न केवल मेरे पकाए भोजन के प्राकृतिक स्वाद और पोषक गुणों को बनाए रखता है, बल्कि मेरे परिवार के स्वास्थ्य की देखभाल भी करता है... यही तो मेरी मां भी हमेशा कहती थीं!

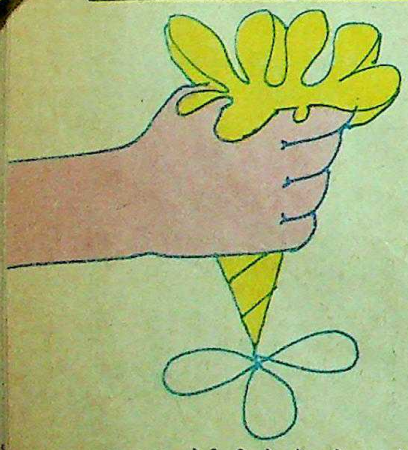
**बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित – पचास वर्षों से.**
**पोस्टमेन... स्वाभाविक.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पेस्ट्री



# केक बनाइए, सजाइए

अवसर कोई भी हो, केक ऐसा व्यंजन है, जिस का महत्त्व कम नहीं होता और मौका क्रिसमस का हो तो फिर कहने ही क्या. घर में केकपेस्ट्री बनाने और सजाने का एक अलग ही आनंद होता है. आइए, यहां केक बनाने और उस पर आईसिंग करने की कुछ विधियां जान लें.

## पेस्ट्री

सामग्री : 250 ग्राम मैदा, 50 ग्राम घी, 125 ग्राम चीनी, 5 अंडे, 1 चम्मच वेनीला एसेंस, 1 चम्मच बेकिंग पाउडर.

विधि : चीनी पीसें. घी फेंटें. अंडे का सफेद तथा पीला भाग अलगअलग फेंटें. अंडे में वेनीला एसेंस मिलाएं. मैदे में बेकिंग पाउडर छान कर मिलाएं. घी और चीनी के मिश्रण में अंडा, मैदा, बेकिंग पाउडर मिला कर अच्छी तरह फेंट लें. अब पेस्ट्री के प्यालों को घी से चुपड़ कर उन में और मैदा डाल कर पेस्ट्री का मिश्रण डालें और आधे घंटे तक बेक करें. ठंडा होने पर इच्छानुसार अपनी सूझबूझ से आईसिंग करें.

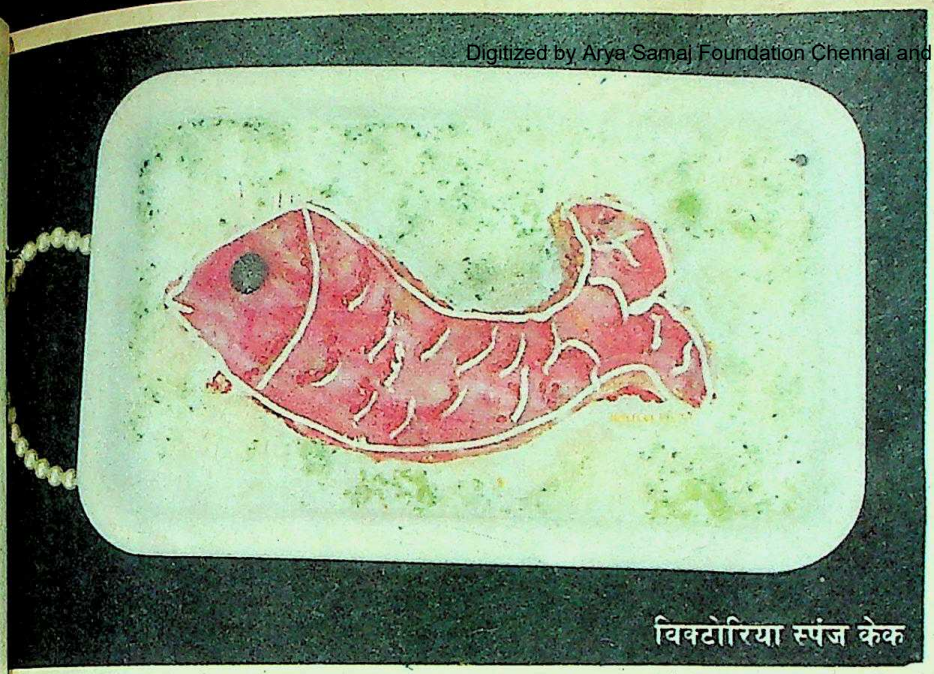
## बेसन का केक

सामग्री : 1 कटोरी बेसन, 1 कटोरी मैदा, ½ कटोरी सूजी, 1 कटोरी नारियल कसा हुआ, 4 अंडे, 1 बड़ा चम्मच वनीला एसेंस, 2 चम्मच शहद, 1 चम्मच बेकिंग पाउडर, कुछ कटा मेवा, 1 कटोरी चीनी, 1 कटोरी मलाई.

विधि : चीनी पीसें. मलाई फेंटें. अब चीनी और मलाई दोनों मिला कर हलका होने तक फेंटें. अंडे का सफेद भाग अलग तथा पीला भाग अलग फेंटें. मैदा, बेसन तथा सोडा छलनी से छान लें. अब फेंटे अंडे में वेनीला एसेंस डालें. बेसन, मैदा, सूजी में अंडे तथा एसेंस का मिश्रण डाल कर अच्छी तरह फेंटें. मेवा मिला दें. केक पाट में चिकनाई लगा कर तथा मैदा छिड़क कर मिश्रण डालें और 45 मिनट बेक करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



विक्टोरिया स्पंज केक

## बटर आईसिंग

ऊपर बताई गई विधि से एक बड़ा एक छोटा दो केक बनाएं. ठंडा होने पर आईसिंग करें.

सामग्री : 100 ग्राम सफेद मक्खन, 200 ग्राम आईसिंग शुगर, 1 पैकेट केडबरी जेम, संतरा एसेंस व रंग, चपटा चाकू तथा आईसिंग सिरिंज या पालीथिन के कोण.

विधि : मक्खन और आईसिंग शुगर अच्छी तरह चम्मच की मदद से मिला दें. अब इस मिश्रण को दो भागों में बांटें. एक भाग में संतरी रंग मिलाएं, एक भाग सफेद रखें. अब एक केक से सांताक्लाज के टोप और तुर्रे का आकार काटें तथा उसी केक से चेहरे की गोलाई काटें. एक बड़ा साबुत केक ट्रे में रख कर तीलियों के सहारे चेहरे और टोप के भाग जोड़ दें तथा चित्र के अनुसार संतरी और सफेद रंग का मिश्रण चाकू की मदद से केक पर लगा दें. अब सफेद रंग को पालीथिन कोण में भर कर सांताक्लाज की दाढ़ी के बाल बनाएं. आंख का, होंठ का आकार बना कर केडबरी जेम चिपका दें. टोप और कोट संतरी रंग से बनाएं.

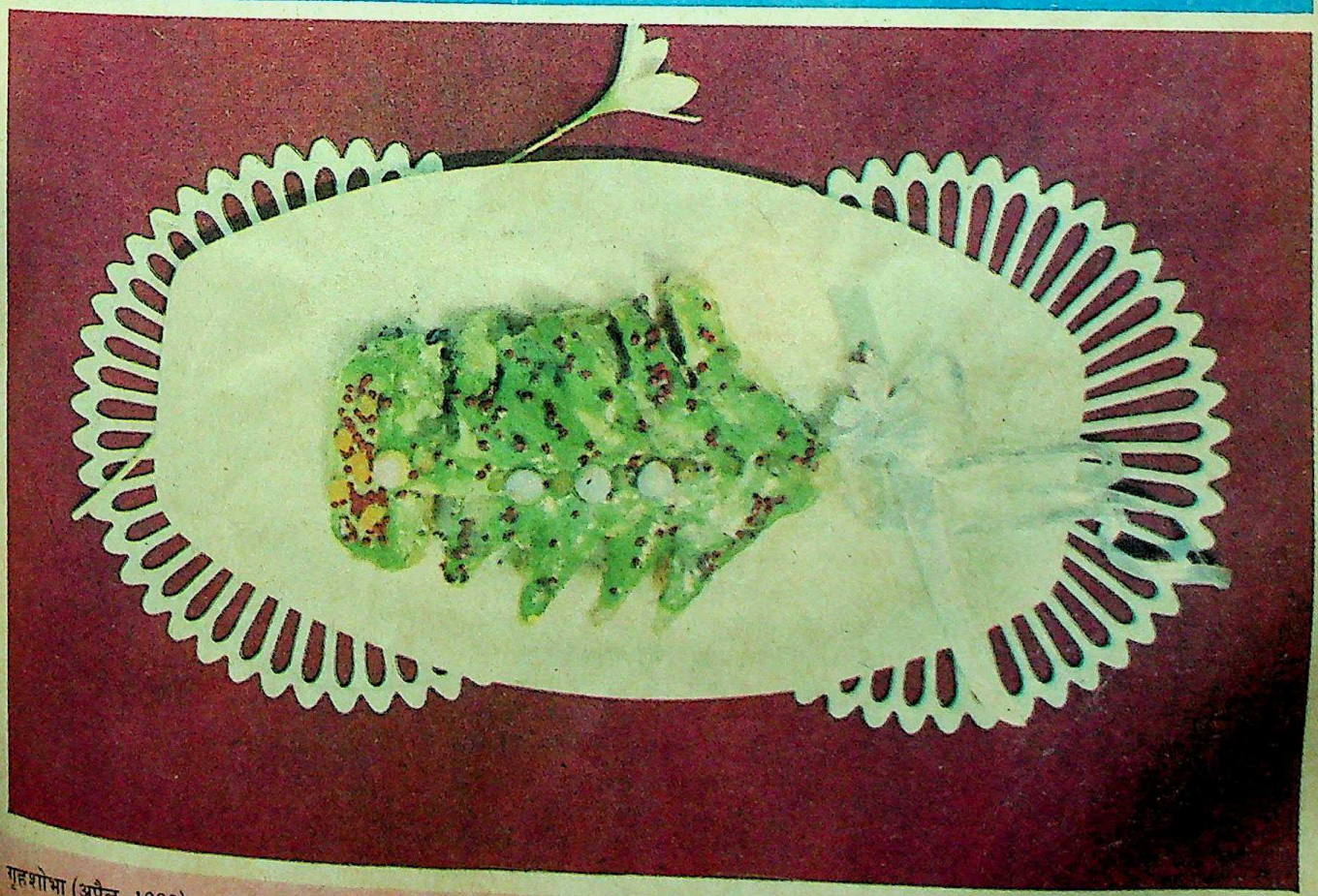
## विक्टोरिया स्पंज केक

सामग्री : 2 अंडे, 100 ग्राम मैदा, 100 ग्राम चीनी, 20 ग्राम घी, 1 चम्मच बेकिंग पाउडर, 4 बूंद वेनीला एसेंस.

विधि : चीनी पीसें. घी फेंटें. अंडे का सफेद और पीला भाग अलगअलग फेंटें. फिर दोनों को एकसाथ फेंटें. अब थाली में घी फेंटें. घी चीनी मिला कर फेंटें. फिर अंडे डाल कर फेंटें. इस में थोड़ाथोड़ा मैदा डालते हुए फेंटें. अब एसेंस डालें. केक टिन में घी चुपड़ कर मैदा छिड़कें और केक मिश्रण केक टिन में डालें. गरम ओवन में 350° ताप पर टिन को रख कर 45 मिनट बेक करें.

ठंडा होने पर मछली के आकार में काट कर आईसिंग करें. इसे बतख का आकार भी दे सकते हैं.

## रायल आईसिंग





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## रायल आईसिंग

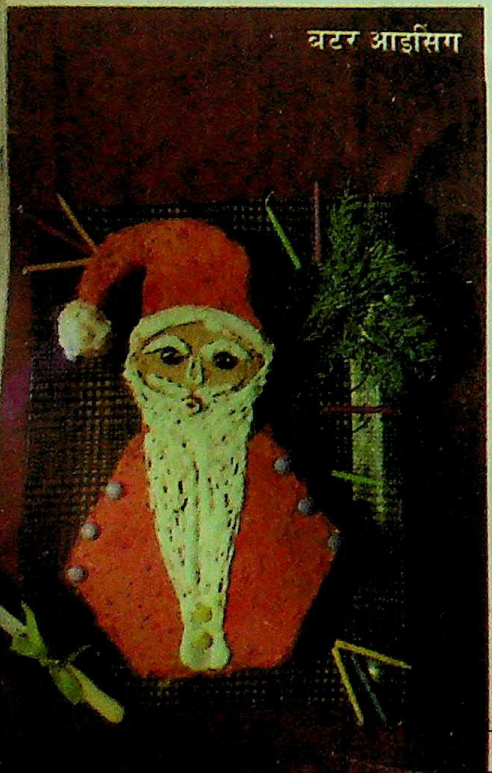
सामग्री : 1 अंडे का सफेद भाग, 200 ग्राम आईसिंग शुगर, 4 बूंदें वेनीला एसेंस, सिल्वर बाल्स (छोटी गोलियां), केडबरी जेम, हरा एसेंस, 4 बूंदें नीबू का रस.

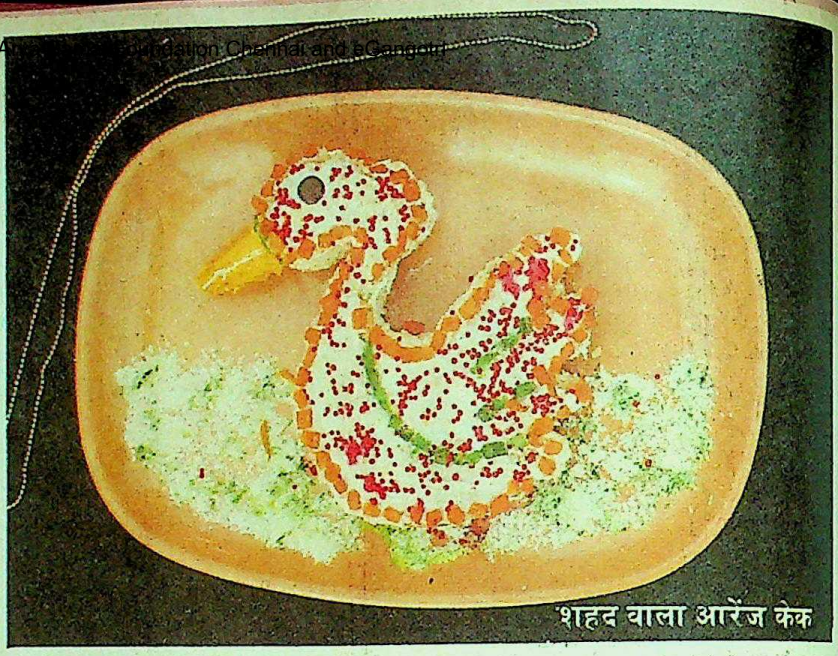
विधि : अंडे का सफेद भाग अच्छी तरह फेंटें. आईसिंग शुगर छान कर थोड़ीथोड़ी देर में अंडे में डाल कर फेंटती जाएं. जब अच्छी तरह फिंट जाए तब एसेंस तथा नीबू का रस और दो बूंदें हरा रंग मिलाएं. अब केक को 'क्रिसमस ट्री' के आकार में काटें तथा प्लेट में रख कर चाकू की सहायता से तैयार पेस्ट केक के ऊपर लगाएं. थोड़ा आईसिंग शुगर का पेस्ट अलग कर थोड़ा हरा रंग और मिलाएं. थोड़ा गहरा हरा हो जाने पर आईसिंग सिरिंज की सहायता से चित्रानुसार हरी पत्तियां बना लें. ऊपर से कटी सिल्वर बाल्स, केडबरी जेम तथा लाललाल छोटीछोटी पीपरमेंट की गोलियां चिपका दें.

## मिल्क पाउडर का (बिना अंडे का) केक

सामग्री : 2 कटोरी मैदा, 1 कटोरी चीनी, ¾ कटोरी घी, 1 छोटा चम्मच मीठा सोडा, ½ चम्मच अनन्नास का एसेंस, 1 चम्मच वनीला एसेंस, 1 प्याला दूध, 1 प्याला दूध पाउडर, कटा मेवा, 4 चम्मच नारियल चूरा.

विधि : दूध गरम करने रखें. जब दूध गरम हो जाए तो उसी में घी डाल कर पिघलने दें. उसी गरम दूध में चीनी डाल दें और चीनी घुलने पर आंच से उतार लें. एक गहरी थाली में डालें. जब कुनकुना हो जाए तब दूध पाउडर और नारियल चूरा डाल कर





शहद वाला आरेंज केक

हथेली के सहारे तब तक फेंटें जब तक दूध पाउडर की गुठलियां न घुल जाएं. अब मैदा, एसेंस तथा सोडा डाल कर थोड़ा फेंटें. इस मिश्रण में इच्छानुसार कटा मेवा मिला दें. बेकिंग डिश में चिकनाई चुपड़ कर तथा मैदा छिड़क कर केक का मिश्रण डालें. 350 सेंटीग्रेट आंच में आधा घंटा सिंकने दें.

## ग्लेस आईसिंग (दीपक जैसी)

सामग्री : 100 ग्राम आईसिंग शुगर, 8 चम्मच कुनकुना पानी, 4 बूंदें गुलाब एसेंस, गहरा या हलका पीला या मनपसंद एसेंस रंग, केडबरी जेम तथा बारीक सौंफ की गोलियां, नारियल चूरा.

विधि : केक ठंडा होने पर उस में से दीपक और दीपक की लौ अलगअलग काट कर ट्रे या प्लेट में तीलियों के सहारे जोड़ कर दीपक का आकार दें. बाकी जगह में नारियल का चूरा बिछा दें. अब आईसिंग शुगर में 8 चम्मच कुनकुना पानी अच्छी तरह मिला दें. उसी में वेनीला एसेंस डालें. अब लेमन, पीला पेस्ट दीपक पर चाकू की सहायता से लगाएं. दीपक के चारों तरफ पालीथिन के कोण या आईसिंग सिरिंज से सफेद पेस्ट से डिजाइन बनाएं. बीचबीच में हरी टूटीफ्रूटी चिपका दें. कहींकहीं अपनी सूझबूझ से कैडबरी जेम और बारीक लाल गोलियां चिपकाएं. इसी तरह किसी भी आकार का केक काट कर आईसिंग कर सकते हैं.

## पनीर अंडे का केक

सामग्री : 1 प्याला मलाई, 1 प्याला पनीर, 4 अंडे, 1 प्याला रस्क टोस्ट का चूरा, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, 1 चम्मच गुड़ (पिसा हुआ), 1 बड़ा चम्मच मैदा, 4 बूंदें नीबू का रस, ½ प्याला बारीक पिसी चीनी, ¼ छोटा चम्मच जायफल, चुटकी भर नमक, ¼ छोटा चम्मच इलायची पाउडर, काजू, किशमिश आदि.

विधि : सब से पहले टोस्ट के चूरे के साथ गुड़ और मक्खन मिला लें. बेकिंग डिश को चिकना कर ¼ प्याला मिश्रण निकाल कर बाकी मिश्रण अच्छी तरह डिश की पेंदी पर दबा कर जमा दें. पनीर को कद्दूकस से कस कर अंडे के पीले भाग के साथ फेंटें. अब इस जर्दी के मिश्रण में धीरेधीरे फेंटी हुई मलाई, मैदा, नीबू का रस, बारीक पिसी चीनी, जायफल, नमक, इलायची पाउडर, वनीला एसेंस, काजू, किशमिश तथा अंडे की सफेदी खूब फेंट कर मिलाएं. अब बेकिंग ट्रे में बिछे टोस्ट के मिश्रण पर सारा तैयार मिश्रण डाल दें. फिर उस के ऊपर ¼ प्याला बचा हुआ टोस्ट का चूरा, गुड़ और मक्खन का मिश्रण फैला दें. अब गरम हुए ओवन में 350° के ताप पर 45 मिनट बेक करें, जब तक कि ऊपरी सतह भूरी न हो जाए. फिर ओवन से बाहर निकाल कर ठंडा होने पर आईसिंग करें.

## शहद वाला आरेंज केक

सामग्री : 250 ग्राम मैदा, 250 ग्राम सूजी, 125 ग्राम चीनी, 50 ग्राम घी, 1 बड़ी कटोरी संतरे का रस, 1 चम्मच संतरे का एसेंस, 1 चम्मच संतरी रंग, 1 चम्मच बेकिंग पाउडर, 3 चम्मच शहद, कटा मेवा, किशमिश और फ्रूटी

विधि : चीनी पीसें, घी फेंटे, घी चीनी मिला कर फेंटें. अब सोडा, मैदा, सूजी, एसेंस, रंग, सब मिला कर संतरे के रस के साथ फेंटें. यदि संतरे का रस न हो तो दूध भी ले सकते हैं. अच्छी तरह फेंट लेने पर काजू किशमिश और फ्रूटी मिला लें. केकटिन में चिकनाई लगा कर तथा मैदा छिड़क कर केक का मिश्रण डाल कर 45 मिनट बेक करें. केक ठंडा होने पर बतख या कोई मनचाहा आकार काट कर आईसिंग करें.

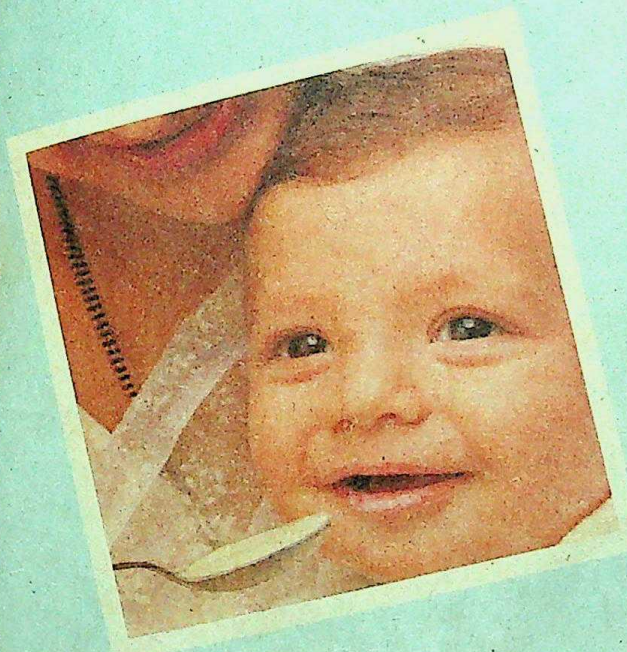
—दुर्गा यादव

Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब सेरेलॅक®

## सब्ज़ियों की ख़ूबियों के साथ



# आपके शिशु के लिए सेरेलॅक का एक और अनूठा लाभ

पेश है नया सेरेलॅक वेजिटेबल—गाजरों और टमाटरों के गुणों से भरपूर। आपके लिए—अपने शिशु के आहार में विविधता लाने के लिए—जैसे जैसे वो नए स्वाद चखता है।

सेरेलॅक वेजिटेबल में सेरेलॅक के सभी गुण मौजूद हैं—प्रत्येक आहार में संपूर्ण पोषाहार, मनभावन स्वाद और झटपट तैयार।

४ महीने की आयु से आपके शिशु को दुग्ध आहार के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। उसे सेरेलॅक का लाभ दीजिए। उसे ४ महीने की आयु से सेरेलॅक व्हीट देना शुरू कीजिए। ६ महीने की आयु से नया सेरेलॅक वेजिटेबल या सेरेलॅक ऐपॅल या सेरेलॅक ऑरेन्ज दीजिए—जो भी आपको पसंद हो।

*कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों को सावधानीपूर्वक पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को मिले स्वस्थ और संतुलित पोषाहार।*

RK SWAMY/FSL/5461 HIN

## सेरेलॅक का वादा: स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

Nestlé

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सतरंगी चुनरी कालीन

● डा. उषा अरोड़ा

कालीन का संबंध केवल राजामहाराजाओं तक ही नहीं, अब साधारण जनता से भी जुड़ गया है. अतः कालीन का स्वरूप पहले की अपेक्षा बहुत भिन्न हो गया है. यह भिन्नता केवल स्वरूप में ही नहीं, बल्कि दामों में भी आई है. ऊंचे दामों से ले कर कम से कम सौ रुपए तक के कालीन भी मिलते हैं.

व्यावसायिक दृष्टि से : व्यवसाय की दृष्टि से यह धंधा बहुत अच्छा है. इस धंधे में कच्चे माल की कभी कमी नहीं रहती है. हमेशा मालिक को निपुण कारीगर की तलाश रहती है. जिन स्थानों पर कारीगर सस्ते हैं, वहां कालीनों के दाम भी कम हो जाते हैं.

मिर्जापुर और बदोई की तरफ जयपुर की अपेक्षा कारीगर अधिक सस्ते हैं. पर ऊन की बड़ीबड़ी मंडियां जयपुर के आसपास हैं. जयपुर से लगती बीकानेर, बाड़मेर, केकड़ी और सीकर की मंडियां हैं, जहां से ऊन आता है. इन मंडियों से जयपुर में ही नहीं, बल्कि पूरे भारत में लगभग 70% ऊन आता है. ये बहुत बड़ी मंडियां हैं. एक भेड़ साल में दो किलो ऊन देती है. यह काम जयपुर शहर के 100-150 किलोमीटर की परिधि में ही होता है. जो बड़ीबड़ी फैक्टरियां जयपुर शहर में हैं, उन के मालिक कारीगरों को ऊन, सूत और नक्शा दे देते हैं. फिर कारीगर अपने घर में बैठ कर कालीन बुनते हैं.

कौन बुनता है कालीन : मुसलमान कारीगरों के अतिरिक्त अनुसूचित जाति के लोग भी इस व्यवसाय में आ रहे हैं और बड़ी लगन से काम कर रहे हैं. एक कारीगर के घर के सब लोग कालीन की बुनाई में जुटे रहते हैं. मालिक को कारीगर के घर में खड्डी भी लगवानी पड़ती है. उसी खड्डी पर कालीन की बुनाई होती है.

घर में काम करने वाले कारीगर जल्दी बुन कर लाते हैं, क्योंकि घर का कोई न कोई सदस्य उसे बनाता ही रहता है और छोटेछोटे बच्चे बड़ों को देख कर इस कला में निपुण हो जाते हैं. यह काम बहुत धीरेधीरे होता है. एक दिन में केवल डेढ़दो इंच कालीन ही बुन पाता है.

बिक्री की दृष्टि से 4×6 फुट का कालीन

**बैठक की शोभा, घर की शान बढ़ाते हैं कालीन, पर पूर्व इस के कितनी जटिल प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है इन्हें?**

अधिक बिकता है, जिसे दो आदमी मिल कर बनाएं तो दो महीने लग जाते हैं. कालीनों की विविध श्रेणियां होती हैं. किस तरह का ऊन है? कितनी गांठें बांधी गई हैं? किस तरह का नक्शा है? और रंग कैसे हैं? इन सब बातों का ध्यान रखते हुए कालीन के दाम तय होते हैं. सब से अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि एक कालीन कितने समय में बना है, क्योंकि कारीगर दिन प्रति दिन महंगे होते जा रहे हैं. उन्हें वर्ग फुट के हिसाब से पारिश्रमिक देना होता है.

*कालीन : देखने में आकर्षक ही नहीं टिकाऊ भी.*

कैसे बुनते हैं कालीन : कालीन बनाने के लिए ऊन की क्रीम रंग की लच्छियां बीकानेर से आती हैं. सारा ऊन बीकानेर से ही आता है, पर चमक देने के लिए न्यूजीलैंड के पशमी धागे को मिलाते हैं. इसे ब्लैंडेड यार्न कहते हैं. इन लच्छियों को अलगअलग रंगों में रंगा जाता है. आजकल रंगने के लिए रसायनों का प्रयोग करते हैं. पहले प्राकृतिक रंगों का प्रयोग होता था तो ये रंग सरसों, गेंदा आदि से बनते थे. अब इन लच्छियों को रंगने के लिए क्रोम रंगों का प्रयोग करते हैं.

साधारणतः इन लच्छियों को रंगने के लिए पतीले में उबाला जाता था. पर अब बायलर द्वारा मशीनों में ऊन को रंगते हैं. रंगने के बाद इन लच्छियों की पिंडी बनाते हैं. दो लच्छियों की एक पिंडी बनती है. ग्राफ पेपर पर जो नक्शा तैयार किया जाता है, उसे पहले ही रंगों से रंग दिया जाता है. कौन सा रंग कहां लगाना है और कैसा शेड आएगा यह सब से बड़ी कारीगरी है क्योंकि बनाने वाला कारीगर बिलकुल वही बनाता है, जो उसे ग्राफ पेपर में नक्शा दिया जाता है.

ग्राफ पेपर में नक्शा बनाने वाले कलाकार कालीन बुनने वाले कारीगरों से एकदम अलग होते हैं. कारीगरों को पिंडी और नक्शा दे देते हैं. फिर वे खड्डी पर तानी को कसते हैं. (खड्डी वह लकड़ी की मशीन होती है, जिस पर कालीन को गांठ से गांठ जोड़ कर बुना जाता है). नक्शे में जो रंग होते हैं, बुनते समय कारीगर उसी रंग के ऊन को लगाता है.

पहले वे कपड़े का आकार बना लेते हैं. फिर गांठों की लाइन बनाते हैं. फिर नीचे वाली लाइन को आधार मान कर बुनते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाते हैं. बुनते समय गांठ से गांठ जोड़ कर यह तैयार होता है. पर सारी कारीगरी इन गांठों की ही है.

जयपुर के कालीन में 8×16 गांठें एक वर्ग इंच में आती हैं. काम करने वाला कारीगर तीन शब्दों का प्रयोग सब से अधिक करता है. पहला शब्द है-वहीं रंग लगा दो. दूसरा, बच्चा लगा दो. यानी बाईं तरफ गांठ लगा दो. तीसरा चलता लगा दो यानी दाहिनी तरफ गांठ लगा दो. खड्डी पर बुनते समय ही कारीगर छुरी से धागे काटता रहता है.

बुनने में बहुत लंबा समय लगता है. इसलिए कालीन बहुत मैला हो जाता है. खड्डी से उतार कर कालीन को रसायनों से धोते हैं. धुलाई हाथ से होती है और धीरेधीरे होती है. एक कालीन को धोने में तीनचार घंटे लग जाते हैं. फिर कालीन को धूप में सुखाते हैं. सूखने के बाद कालीन बहुत मुलायम हो जाता है.

इस के बाद कालीन में काटछांट यानी तराशने का काम होता है. कालीन को विशेष तरह की कैंची से काटते हैं. यह सब से कठिन काम होता है. काटछांट से ही कालीन को समतल किया जाता है.

तराशने के बाद कालीन में से चिंटे निकालते हैं. जो सूत कालीन में लगा रह जाता है, उसे कैंची से एकएक कर के निकालना पड़ता है. कालीन के दोनों तरफ बांधनकारी (बाईंडिंग) होती है, जिस से दोनों तरफ निकले धागे नहीं रहते. अंत में जिस दिशा में ऊन लेटा होता है, कालीन को उसी दिशा में मोड़ते हैं.

कैसे परख हो कालीन की : सब से पहले यह देखना चाहिए कि बजट कितना है तथा कालीन किस काम के लिए चाहिए. दीवार पर कलाकृति की तरह टांगने के लिए, दफ्तर के लिए या फर्श पर बिछाने के लिए. खरीदने का जो भी कारण हो, वह स्पष्ट होना चाहिए. इस से कालीन खरीदते समय रंगों के चुनाव में सुविधा रहती है.

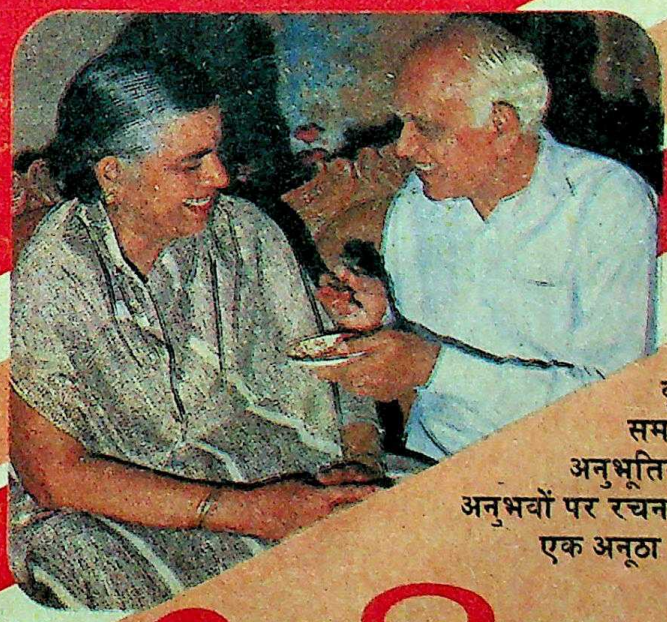
- कालीन किस श्रेणी का है, इसे परखने के लिए एक अच्छी पहचान यह है कि एक वर्ग इंच में जितनी अधिक गांठें होती हैं, उतनी ही बड़ी श्रेणी का कालीन माना जाएगा. कश्मीर में सिल्क के जो कालीन बनते हैं, उन में एक वर्ग इंच में 400 गांठें तक भी आती हैं.
- कालीन को जमीन पर बिछा कर देखा जाए कि वह सीधा हो, टेढ़ामेढ़ा न हो. कालीन पक्के रंग का हो. कालीन की बुनाई पासपास हो. इसे जांचने के लिए कालीन को हमेशा पीछे की तरफ से देखना चाहिए.
- कालीन पर चलते समय एक लचक, एक मुलायमपन हो, जिस से पैरों में गुदगुदी सी हो जाए.

कालीन का रखरखाव कैसे किया जाए : कालीन बारबार खरीदी जाने वाली वस्तु नहीं है. इसलिए इस के रखरखाव में कुछ सावधानियां बरतना आवश्यक है.

- कालीन में प्रायः कीड़ा लग जाता है. इसलिए जहां नमी हो, वहां कालीन नहीं रखना चाहिए.
- कालीन को बराबर ब्रुश से झाड़ते रहना चाहिए ताकि मिट्टी जमा नहीं हो. झाड़ते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि जिस दिशा में बुनाई लेटी हो, उसी दिशा में झाड़ा जाए.
- नोकदार चीजें कालीन पर नहीं रखनी चाहिए. यदि रखनी भी पड़ें तो पहले रबड़ के गुटके या कोई भी समतल चीज लगा ली जाए.
- वर्षा ऋतु में कालीन पर मैले, कीचड़ भरे पैर नहीं रखने चाहिए. जमीन की नमी से भी इसे बचाना चाहिए. एक लंबे समय के बाद कालीन को ड्राइक्लीन भी कराया जाना जरूरी है.

कालीन की बुनाई सिखाने के लिए सरकार ने प्रशिक्षण केंद्र भी खोले हैं, जहां बच्चों को निपुण बनाने की कोशिश की जाती है. पर ऐसा होता नहीं है. लाखों रुपए 'प्यारों' के पेट में चले जाते हैं. इस उद्योग को बढ़ावा देने के लिए सरकार ऋण भी देती है, जो खास लोगों को ही दिए जाते हैं. विदेशों में भारतीय कालीनों की मांग बहुत है. इस का कारण है कि ईरानी कालीन हमारी अपेक्षा अधिक महंगे हैं. हस्तकला से तैयार होने के कारण विदेशी लोग इन्हें बहुत शौक से ले जाते हैं. यह धंधा अधिकतर विदेशों पर ही आश्रित है. विशेष रूप से पश्चिम जरमनी और अमरीका को कालीन निर्यात किए जाते हैं. वे लोग हाथ की कला का महत्त्व समझते हुए अच्छे दाम और भरपूर प्रशंसा के साथ अपने देश ले जाते हैं. ●


वृद्धावस्था को अपने लिए भी और दूसरों के लिए भी आनंददायक बनाइए



वृद्धों की समस्याओं, अनुभूतियों और अनुभवों पर रचनाओं का एक अनूठा संकलन

सरिता

वयोवृद्ध विशेषांक

मुख्य आकर्षण :

- शांतिपूर्ण सेवानिवृत्त जीवन कैसे बिताएं?
- वृद्धावस्था में विवाह
- अपनी सुरक्षा या बुढ़ापे का भय
- बुजुर्गों के सिर मढ़ी दुनियादारी?
- बुढ़ापे का रोग अर्थराइटिस
- बड़ेबूढ़ों के साथ मधुर संबंध बनाएं
- कुछ कुंठाएं अधेड़ पीढ़ी की
- तन से बूढ़े मन से बच्चे
- अब दिल्ली में हृदय रोग की नई चिकित्सा लेजर से

अप्रैल (द्वितीय) 1989

इन के अतिरिक्त कहानियां, लघु उपन्यास, व्यंग्य लेख, नवस्परी कविताएं, फिल्म समीक्षाएं तथा सभी स्थायी स्तंभ.

अपनी प्रति अभी से सुरक्षित करा लें




CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ना-रि-का-सा-रे-का-मे-ला..

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# खुशबू के कैदी

कहानी • गुलजार राजस्थानी

सुधा का सिर चकरा गया. उसे ऐसा लगा, जैसे आकाशपाताल एकदूसरे का स्थान लेना चाहते हों. उस ने दोनों हाथों से सिर को थामना चाहा, लेकिन सिर पर तो हैडफोन लगे थे. उस ने काउंटर पर अपना माथा टिका दिया, जब तक कि चक्कर आने बंद नहीं हो गए.

जब उस ने सिर फिर से उठाया तो उस का सिर दर्द से फटा जा रहा था. उस ने हैडफोन उतार कर हुक पर टांग देना चाहा, लेकिन तभी फोन की घंटी बज उठी. उस ने बटन दबा कर माउथपीस में कहा, "फूड इंडिया प्राइवेट लिमिटेड."

जवाब में दूसरी तरफ से जो स्वर उभरा, उसे सुन कर सुधा का सिर एक बार फिर चकरा गया. कुछ ही पलों में उस की समूची काया पसीने से भीग गई. चेहरा पीला पड़ गया और कंठ इस तरह सूख गया जैसे भीतर कोई आग जल उठी हो.

यही तो वह आवाज थी, जिस ने पिछले कई दिनों से सुधा का खानापीना ही नहीं, सोना तक हराम कर दिया था. वह वर्षों की बीमार दीखने लगी थी. अब भी वही आवाज दूसरी ओर से बारबार पूछ रही थी, "हैलो...आप सुधाजी बोल रही हैं न...हैलो...आप..."

"हां, मैं सुधा ही बोल रही हूं," सुधा ने बहुत ही खीजे भाव से जवाब दिया. वह उस आवाज से बहुत परेशान हो चुकी थी. इसलिए झुंझला कर पूछने लगी, "अब क्या चाहती हो तुम?"

"मैं आप को एक सूचना देना चाहती हूं."

"जाने कब का वैर निकालना चाहती हो तुम मुझ से. जल्दी कहो, क्या कहना चाहती हो?"

"मैं बकवास नहीं कर रही हूं. सचाई बयान कर रही हूं."

"मानती हूं," सुधा और भी चिढ़ कर भुनभुनाई, "अब जो भी कहना है, कह भी डालो, सच की मूर्ति."

"तो सुनो. तुम्हारा पति चंद्रशेखर एक नई तितली को फांस लाया है. इस समय वह तुम्हारी अनुपस्थिति का लाभ उठा कर उसे तुम्हारे घर में ले गया है. अब वह तुम्हारा नरभक्षी फूल यानी चंद्रशेखर कालिज की उस तितली को अपना प्रेमरस पिलाएगा. ताकि वह अपनी सुधबुध खो कर उस की बांहों में गिर जाए. फिर वह उस की लाज का मोती चुरा कर उसे हमेशाहमेशा के लिए अपने प्यार की खुशबू का कैदी बना लेगा."

"अगर तुम्हारी शायरी खत्म हो गई हो तो चोंगा रख दो." सुधा ने माथा रगड़ते हुए उदासीनता का परिचय दिया, "तुम्हें मेरे कान

चंद्र के चरित्र का पतन देख सुधा पहले तो विचलित हो उठी, किंतु फिर उस ने चंद्र को उस की गलतियों का पूरा एहसास कराने का ऐसा रास्ता निकाला जो अपनेआप में अपूर्व था.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*उस आकर्षक युवती के जाने के एकदम बाद सुधा को आया देख चंद्र हैरान रह गया.*

खाने का कोई अधिकार नहीं है."

"अधिकार है. तुम्हारे इसी चंद्रशेखर ने मेरा जीवन बरबाद किया है. वह पूरे एक वर्ष मेरा खून चूसता रहा है. जब मैं उस के बच्चे की मां बनी तो उस ने गर्भपात करा के मुझे बांझ बना दिया. अब मेरी शादी भी नहीं हो सकती. मेरे आगे आत्महत्या के सिवा कोई रास्ता नहीं है."

"मुझे तो ऐसा लगता है कि तुम हम पतिपत्नी के बीच मनमुटाव करा के हमें आत्महत्या पर मजबूर करना चाहती हो."

"इस का मतलब है कि तुम्हें अब भी मेरी बातों का यकीन नहीं आया? तुम नहीं चाहती हो कि मेरी तरह किसी दूसरी लड़की को आत्महत्या से बचा लो."

"पहले तुम तो आत्महत्या कर लो!" सुधा झल्ला गई बुरी तरह.

"दीदी! वह भी कर दिखाऊंगी. पर तुम इस समय सीधे अपने घर पहुंचो! चंद्रशेखर को रंगे हाथों पकड़ोगी तो तुम्हें मेरी सारी बातों का यकीन आ जाएगा. वरना मैं समझूंगी कि तुम भी अपने पति की साजिश में शामिल हो."

"अंधेरे में तीर चलाने वाले पर मैं कतई यकीन नहीं करती. तुम सच्ची होतीं तो अब तक मेरे सामने आ जातीं. अब मुझे भूल कर भी फोन मत करना. मैं तुम्हारी आवाज सुनते ही फोन बंद कर दूंगी." यह कह कर सुधा ने संपर्क काट दिया.

ठीक उसी वक्त उस के केबिन का दरवाजा खोल कर रेनू अंदर आ गई और उसे हैरान नजरों से देखती हुई पूछने लगी, "क्या हुआ है सुधी तुझे? बड़ी उखड़ीउखड़ी लग रही है?"

"संभालो." सुधा अपनी कुरसी छोड़ कर उठ गई. उस ने हैडफोन हुक पर लटका दिया और काउंटर से निकल कर बाहर आती हुई बोली, "मैं जा रही हूं."

"वह तो मैं तेरे बुलाने पर ही समझ गई थी." रेनू ने उस की जगह संभालते हुए कहा, "पर बात क्या है?"

"फिर बताऊंगी. दर्द से सिर फटा जा रहा है. बात करना भी मुशकिल है. मैं छुट्टी ले कर जा रही हूं."

सुधा हैंडबैग उठा कर चली गई. उस समय वह अत्यधिक व्यथित थी और बिलकुल एकांत चाहती थी.

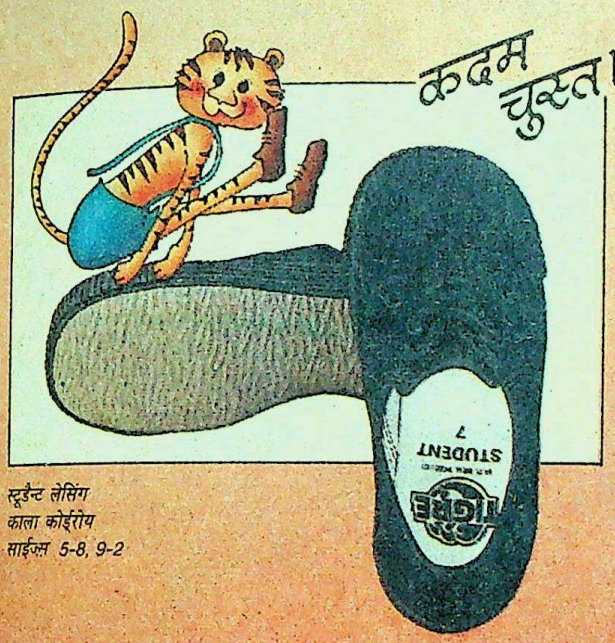
सुधा आटोरिकशा में बैठ कर अपने घर की तरफ जा रही थी. सिर दर्द से फटा जा रहा था इसलिए वह कुछ सोचना नहीं चाहती थी, लेकिन चिंतन पर किस का अधिकार है. रहरह कर उसे उस अजनबी लड़की का ध्यान आ जाता था, जो गत एक सप्ताह से उसे कार्यालय में कई बार फोन कर चुकी थी.

उस अजनबी लड़की ने सुधा को बताया था कि उस का पति चंद्रशेखर लड़कियों का शिकारी है. वह समझती है कि चंद्रशेखर ने उस से प्रेमविवाह किया है, इसलिए वह उस के सिवा किसी नारी की ओर आंख उठा कर भी नहीं देखेगा, परंतु वास्तविकता इस के उलट है. वह विवाहित होने की दाढ़ी लगा कर भोली और नासमझ कालिज की छात्राओं को अपने प्रेमजाल में फंसाता है, फिर उन के साथ उस की अनुपस्थिति में घर पर वासना का खेल खेलता है. जब उस लड़की से मन भर जाता है तो दूसरी लड़की को अपने प्यार की खुशबू का कैदी बना लेता है और उस से रंगरलियां मनाना शुरू कर देता है.



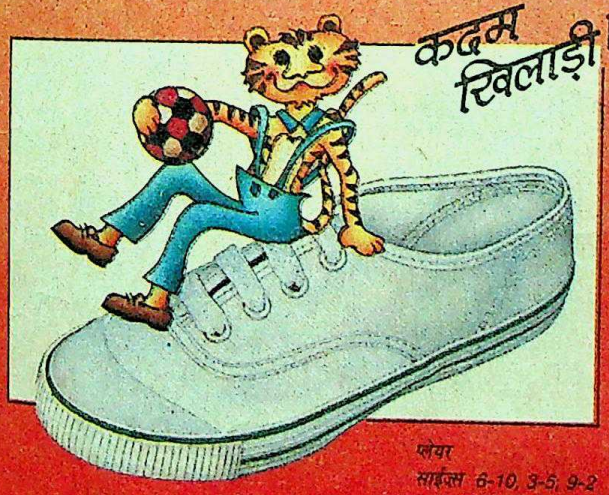
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

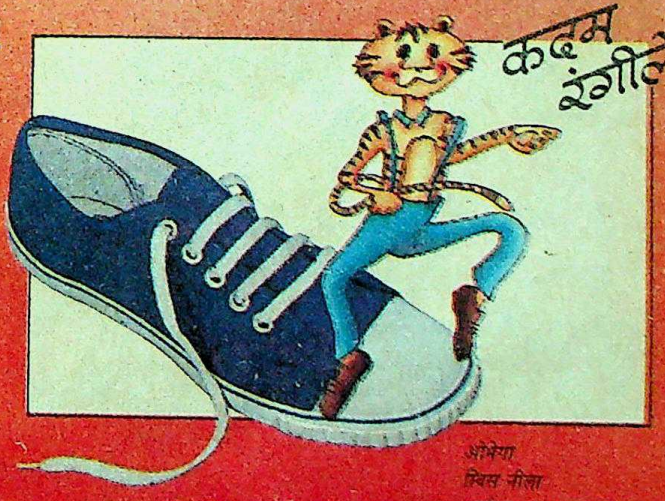



स्टूडैन्ट लेसिंग
काला कोर्डरोय
साईज़ 5-8, 9-2

रोज़ी, बहु-रँगा
साईज़ 3-8




प्लेयर
साईज़ 6-10, 3-5, 9-2




ओमेगा
विंटर नीला
साईज़ 6-10, 3-5, 9-2

# हर कदम की शक्ति हर कदम की शान!

एक अंतरराष्ट्रीय दहेला अब आपके जीवन में टाईगर! पूरे परिवार के लिये जूते जो आपको दें भरोसेमंद बाटा क्वालिटी का विश्वास और आपके पैसे का उचित मूल्य. हल्के और आसान – न केवल आपके पैरों पर – आपकी जेब पर भी. आज ही अपने घर लाइये एक टाईगर.

**सारे जग का टाईगर प्यारा!**

TIGRE

बाटा के क्वालिटी जूते
प्रमुख जूते की दुकानों में उपलब्ध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह लड़की खुद चंद्रशेखर के शिकारों में से एक थी. उस के बच्चे की मां तक बन गई थी. मगर चंद्रशेखर ने उसे डराधमका कर गर्भपात करा दिया था. फिर हमेशा के लिए ठुकरा दिया था.

सुधा इतना तो समझ गई थी कि वह लड़की खुद भी शरीफ नहीं थी. विवाहित पुरुष के साथ प्यार की पींगें बढ़ाना थोड़ी भी शरीफ और समझदार लड़की का काम नहीं होता. निश्चित रूप से उस लड़की को या तो अपनी जवानी का जरूरत से ज्यादा एहसास रहा होगा या फिर वह प्रारंभ ही से विकृत मानसिकता से ग्रसित रही होगी.

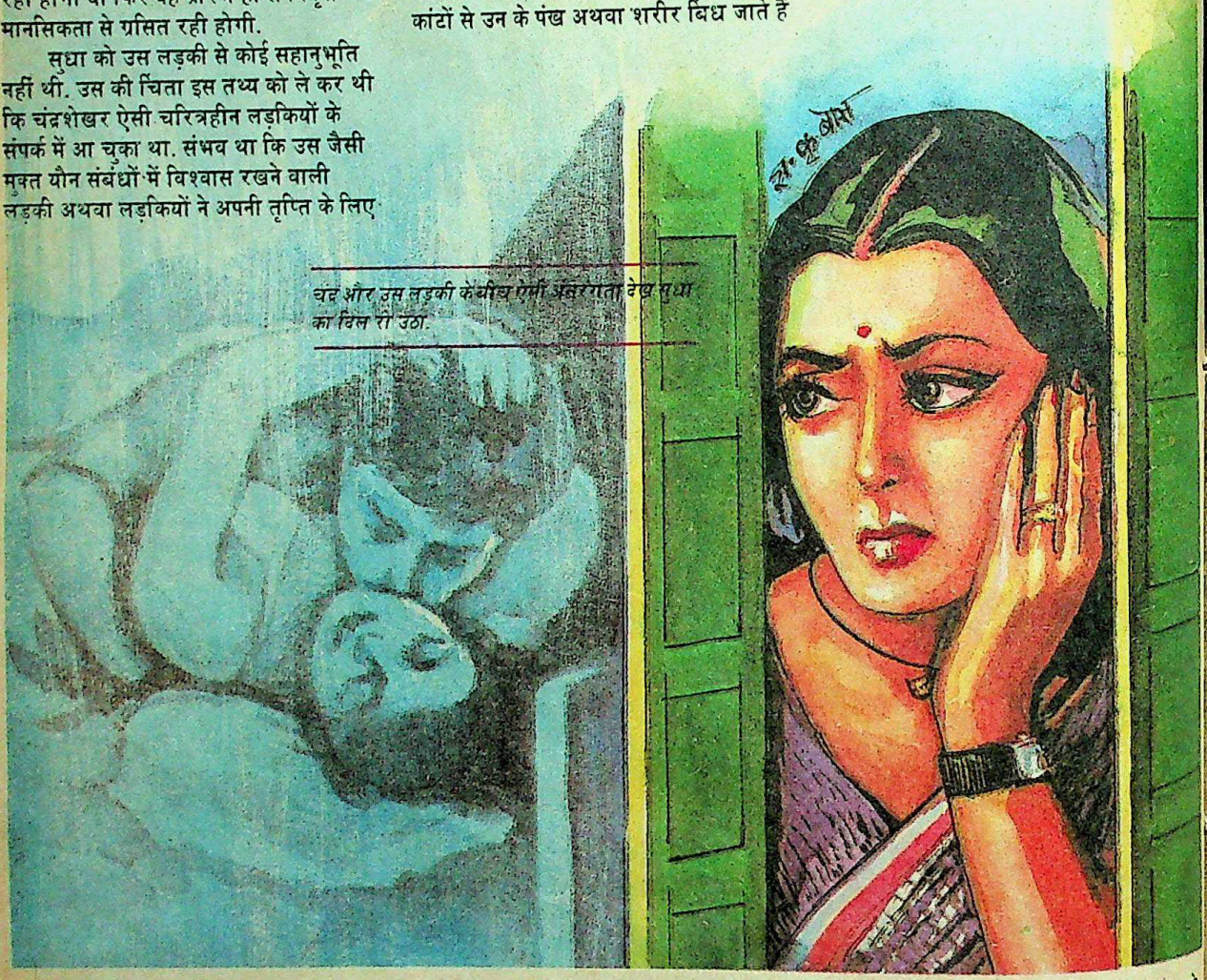
सुधा को उस लड़की से कोई सहानुभूति नहीं थी. उस की चिंता इस तथ्य को ले कर थी कि चंद्रशेखर ऐसी चरित्रहीन लड़कियों के संपर्क में आ चुका था. संभव था कि उस जैसी मुक्त यौन संबंधों में विश्वास रखने वाली लड़की अथवा लड़कियों ने अपनी तृप्ति के लिए चंद्रशेखर को गलत रास्ते पर लगाया. चंद्रशेखर एक बार उस से बेवफाई कर चुका तो फिर उस के लिए बारबार उस से विश्वासघात करने में कोई संकोच नहीं रहेगा और वह ऐसी पथभ्रष्ट नवयुवतियों के चक्रव्यूह में फंस जाएगा, जो महाविद्यालयों में शिक्षा प्राप्त करने नहीं जातीं, बल्कि वहां के स्वतंत्र वातावरण का लाभ उठा कर अपनी छिछोरी भावनाओं एवं उन्मुक्त वासना की तृप्ति के लिए साधन जुटाने में लगी रहती हैं.

सुधा न तो आदर्शवादी महिला थी, न ही कल्पनालोक में विचरने वाली अत्यधिक संवेदनशील पत्नी. उस के जीवन में व्यावहारिकता का पूरापूरा समावेश था. वह जानने के पश्चात उसे घोर मानसिक आघात पहुंचा था कि चंद्रशेखर को अपनी भावनाओं की तृप्ति के लिए उस के अतिरिक्त एक अन्य नारी की आवश्यकता अनुभव होने लगी थी. परंतु वह निराश नहीं हुई थी. बल्कि उस का मस्तिष्क निरंतर इस दिशा में सोच रहा था कि वह पुनः चंद्रशेखर का पहले जैसा भरपूर प्यार व विश्वास कैसे प्राप्त करे. उसे किस तरह रस की लोभी उन तितलियों से बचाए, जो किसी भी सुंदर फूल को देख कर उस पर मंडराने लगती हैं. फिर जब फूल के साथ लगे कांटों से उन के पंख अथवा शरीर बिंध जाते हैं तो वे फूल की निष्ठुरता को कोसती फिरती हैं.

चंद्रशेखर सचमुच बहुत सुदर्शन था. वह अपने आकर्षक व्यक्तित्व की वजह से प्रायः नारियों को बरबस अपनी ओर खींच लेता था. सुधा भी एक दिन चंद्रशेखर के उसी सुदर्शन व्यक्तित्व से प्रभावित हो कर उस से प्रेम करने लगी थी. फिर वह पागलपन इतना बढ़ा था कि विवाह संबंधों में परिणत हो गया था.

अब उन के विवाह को छः वर्ष बीत चुके थे. वैवाहिक जीवन का पूरा आनंद उठाने के लिए उन्होंने मांबाप बनने में शीघ्रता नहीं की थी बल्कि वे उस के लिए पहले तैयारियां करते रहे थे और अपने हालात को अनुकूल बनाने के प्रयत्नों में लगे रहे थे.

सब से पहले उन्होंने घर लिया था. घर के लिए उन्हें ज्यादा भागदौड़ नहीं करनी पड़ी थी. उन्हें फरीदकोट के जतिंदर चौक में ही एक नवनिर्मित मकान उचित दामों पर मिल गया था. मकान अलगथलग था और उस के आगेपीछे बगीचे आदि के लिए पर्याप्त स्थान छोड़ा गया था. सुधा ने मकान के आगे फुलवारी और पिछवाड़े सागसब्जियां लगा ली थीं. फिर उन दोनों ने मिल कर घर को फर्नीचर तथा अन्य सुखसुविधाओं से सजाना संवारना शुरू कर दिया था.



चंद्र और उस लड़की के बीच ऐसी अंतरंगता देख सुधा का दिल रो उठा.

सुधा और चंद्रशेखर में यह समझौता तो शादी से पहले ही हो चुका था कि वे अपनीअपनी कमाई को अपनेअपने ढंग से खर्च करेंगे और घरेलू जिम्मेदारियों को मिलबांट कर पूरा करेंगे. यही अब तक होता रहा था. वे जो भी खर्च होता था, उसे आपसी सहमति से करते थे तथा आधाआधा बांट लेते थे. बढ़े हुए खर्चों को चलाने के लिए वे अलग से काम भी करते थे. सुधा दफ्तर के समय के बाद एक प्रकाशन संस्थान में पांडुलिपियां टाइप करने के लिए चली जाती थी और चंद्रशेखर ट्यूशनें किया करता था.

सुधा एक निजी फर्म में रिसेप्शनिस्ट थी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्जियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

## नेस्टम® राइस

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

**मुफ़्त**
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6016
नई दिल्ली 110 006

CC-0 In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और चंद्रशेखर फरीदकोट के डिगरी कालिज में क्लर्क. दोनों की आय इतनी थी कि उन का जीवन सुखशांति से बीत रहा था. फिर एकाएक उन के सुखी जीवन में यह चिनगारी कहां से आन गिरी.

'कहीं ऐसा तो नहीं कि मैं ने चंद्र की आय पर नजर नहीं रखी.' सुधा ने बहुत सोचविचार के बाद अपने ढंग से स्थिति का विश्लेषण किया, 'शायद आर्थिक स्वतंत्रता ही ने उसे मनमानी करने को प्रेरित किया हो. अधिकांश ट्यूशनें वह छात्रों के घर पर जा कर पढ़ाता है. लेकिन एकदो ट्यूशनें अगर उसे अपने ही घर पर पढ़ाने के लिए मिल जाएं तो अधिक सुविधाजनक रहता है. इस प्रकार वह बहुत से घरेलू कामों को निबटा लेता है. लेकिन पिछले दो वर्षों से वह कालिज की लड़कियों को ट्यूशन के लिए घर पर बुलाता रहा है. कहीं इस बहाने...'

"चौक आ गया बीबीजी." रिकशा चालक पूछ रहा था, "अब किधर चलना है?"

"यहीं उतार दो." कहती हुई सुधा रिकशा से उतर गई और भाड़ा चुकाने लगी.

घर की चारदीवारी का फाटक खोलते हुए सुधा के हाथ कांप गए. उस का अंतर्मन उसे चेतावनी देने लगा, 'यह क्या कर रही है सुधा, अगर एक बार पतिपत्नी के बीच की मर्यादा भंग हो गई, तो चंद्रशेखर खुल कर खेलने लगेगा. फिर तू क्या कर लेगी. यह भी हो सकता है कि राज खुल जाने पर बात इतनी बढ़ जाए कि संबंधों में दरार आ जाए और तलाक तक नौबत जा पहुंचे. बदनामी मिलेगी सो अलग.'

सुधा का साहस जवाब दे गया. उस ने फाटक बिना आवाज खोला था. परंतु वह चंद्रशेखर को रंगे हाथों पकड़ने के निश्चय पर स्थिर न रह सकी. वह फुलवारी के उस कुंज की ओर मुड़ गई, जहां लताओं की ओट में वह छिप कर बैठ सकती थी.

परंतु तभी उस ने देखा कि घर का दरवाजा खोल कर एक नवयुवती बाहर आई. हालांकि उस ने कंधे पर बैग लटका रखा था, किंतु एक पुस्तक तथा एक नोटबुक भी हाथ में थाम कर वक्ष से लगा रखी थी, शायद यह दिखाने के लिए कि वह एक छात्रा थी.

सुधा ओट में खड़ी हो कर उसे जाता हुआ देखती रही. लड़की बहुत आकर्षक थी, बल्कि सेक्सबम जैसा शब्द शायद उस सरीखी लड़कियों के लिए ही प्रयोग में लाया जाता है. उस का वक्ष और नितंब सामान्य से कहीं भारी थे. उस पर गोराचिट्टा रंग और तीखे नयननक्श उसे पर्याप्त मनमोहक बना रहे थे.

सुधा सोचे बिना नहीं रह सकी, 'शायद...शायद ऐसी लड़कियां ही पके फल की तरह किसी भी मर्द की गोद में टपक पड़ने के लिए हर वक्त तैयार रहती हैं या शायद लोग इन्हें छेड़छेड़ कर तैयार कर देते हैं. सवाल उठता है उस साहसभरे हाथों का, जो न केवल इन तक पहुंच जाए, बल्कि इन के साथ लगे खतरों को झेलने को भी तैयार हो. पर चंद्र ने तो कोई खतरा उठाया ही नहीं, बड़े सुंदर परदे डाल लिए अपने घिनौने कर्मों पर. लेकिन कब तक? किसी दिन कुकर्मों का घड़ा चौराहे पर फूटेगा. अपमान और बदनामी के साथ चंद्र की नौकरी तो जाएगी ही, वह अपने साथ मुझे भी ले डूबेगा..'

सुधा संभावित संकट की कल्पनामात्र से कांप उठी. वह ओट से निकल कर दरवाजे पर पहुंच गई. उस ने मन ही मन कुछ निश्चय कर के घंटी का बटन दबा दिया.

चंद्रशेखर ने दरवाजा खोला. सामने सुधा को देख कर वह आश्चर्यचकित रह गया और विस्मय से आंखें झपका कर पूछने लगा, "आज तुम इस वक्त सुधी."

"तुम जानते हो मेरी तबीयत ठीक नहीं चल रही है, चंद्र." सुधा बढ़ कर सोफे पर गिर गई, "मैं रेनू को बिठा आई अपनी जगह."

"इस का मतलब है कि आज की फिर आधे दिन की छुट्टी." चंद्रशेखर ने सुधा का चेहरा ध्यान से देखा, जो आंखें बंद कर के सोफे की पुश्त से सिर टिकाए बैठी गहरेगहरे सांस ले रही थी. उस का चेहरा सपाट व भावनारहित था.

चंद्रशेखर का चोर मन कुछ आश्वस्त हुआ और उस ने निर्भीक हो कर सुधा से पूछ लिया, "रेनू की चर्चा पर याद आया, वह अपना विदेशी कैमरा और टेपरिकार्डर बेचना चाहती थी न?"

"हां, वह जापान से लाई ही बेचने के लिए थी." सुधा ने आंखें खोल कर हैरत से चंद्रशेखर को देखा, "पर तुम क्यों पूछ रहे हो?"

"क्यों न हम खरीद लें. वह तुम से ज्यादा लाभ कमाने की कोशिश नहीं करेगी."

"हम क्या करेंगे उन का?"

"बहुत सी चीजें हम ने सामाजिक प्रतिष्ठा बनाने के उद्देश्य से खरीदी हैं. वी.सी.आर. और रंगीन टी.वी. तो दूर की बातें हैं, फिलहाल..."

"वह नकद पैसा चाहती है," सुधा ने बात खत्म करने के उद्देश्य से कहा.

"मैं दूंगा. तुम मालूम तो करो."

"क्या!" सुधा की आंखें विस्मय से फैल गईं." तुम्हारे पास इतने पैसे हैं बैंक में?"

"ट्यूशनें किस बात की करता हूं. फिर लड़कियों की ट्यूशनों में अच्छे पैसे बन जाते हैं. बहुत कम लोगों पर भरोसा करते हैं, लड़कियों के मांबाप?"

"तुम पर भरोसा करते हैं लड़कियों के मांबाप?"

"शतप्रतिशत. मेरी गारंटी तो तुम हो."

"उफ! बात भी नहीं कर सकती सिरदर्द के मारे..."

"मैं अभी तुम्हारे लिए चाय बना कर लाता हूं. उस के साथ कोई गोली ले लो."

चंद्रशेखर तुरंत रसोई में जा घुसा. सुधा संभल कर सीधी बैठ गई. उस के मस्तिष्क में एक विचार बिजली की तरह कौंध गया, 'कहीं ऐसा तो नहीं कि चंद्र गलत रास्ते पर बहुत आगे बढ़ जाना चाहता हो. वह उन लड़कियों की अपने साथ अश्लील तसवीरें खींच कर और उन की खुद से बातचीत को टेप कर के उन्हें ब्लैकमेल करना चाहता हो. उन से उन का शरीर ही नहीं, धन भी हासिल करना चाहता हो.'

इस विचार से सुधा का चेहरा काला पड़ गया. उस ने फिर से आंखें बंद कर लीं और सोफे पर अधलेटी हो गई.

सुधा दूसरे दिन दफ्तर चली गई. परंतु तीसरे दिन उस ने चंद्रशेखर को बिना बताए दफ्तर से छुट्टी ले ली. वह सुबह चंद्रशेखर के कालिज जाते ही रेनू से टेपरिकार्डर और आटोमैटिक कैमरा ले आई थी. टेलीफोन आपरेटर होने के कारण उसे टेपरिकार्डर को फिट करने में ज्यादा परेशानी नहीं हुई. उस ने बैठक के सोफे की पुश्त में माइक्रोफोन को इस तरह लगाया कि उस के तार फर्श पर बिछे कालीन के नीचे छिप कर बैठक से संलग्न शयनकक्ष में चले गए थे, जहां उस ने टेपरिकार्डर को रख दिया था. शयनकक्ष के दरवाजे में लगी शीशे की आंख से उस ने न केवल बैठक में होने वाली गतिविधियों पर नजर रखने का फैसला किया बल्कि उसी में से कैमरे द्वारा बैठक के छायाचित्र लेने की योजना भी बना ली. दरवाजे की इस आंख को अंदर से मोटे परदे से ढक दिया ताकि अंदर वाला तो बाहर का दृश्य देख सके, पर बाहर वाला भीतर होने वाली किसी गतिविधि को न देख सके.

जापानी कैमरा व टेपरिकार्डर दोनों ही


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बड़े संवेदनशील थे. कैमरा हलके से हलके प्रकाश में भी चित्र लेने में सक्षम था तो टेपरिकार्डर धीमी से धीमी आवाज को भी पकड़ कर रिकार्ड कर लेता था. 'शयनकक्ष की चाबी सुधा के पास ही रहती थी, क्योंकि मूल्यवान चीजें आदि उसी में रहती थीं. वैसे भी, सुधा घर के सारे कमरों को ताला लगा कर चाबियां अपने साथ ले जाती थी. चंद्रशेखर के पास केवल बाहर के ताले और रसोई के ताले की चाबियां रहती थीं. चंद्रशेखर को जो कुछ करना होता था, वह बैठक ही में किया करता था. इन्हीं सब बातों को दृष्टि में रख कर सुधा ने अपनी योजना बनाई थी.

सुधा के 'शयनकक्ष की दो खिड़कियां फुलवारी में खुलती थीं, सुधा अपने दफ्तर जाने के समय ही बाहर के दरवाजे और चारदीवारी के फाटक का ताला (जंगले में से हाथ डाल कर) लगाने के बाद खिड़की के रास्ते 'शयनकक्ष में जा छिपी थी. उस ने 'शयनकक्ष की खिड़कियों और दरवाजे पर अंदर के मोटेमोटे परदों को भलीभांति खींच दिया था, ताकि कोई बाहर से भीतर का दृश्य न देख सके.

चंद्रशेखर दो बजे ही कालिज से लौट आया. उस के आने के ठीक 15 मिनट बाद वह लड़की आ गई, जिसे सुधा ने उस दिन घर से निकलते हुए देखा था. सुधा को चंद्रशेखर और उस लड़की की बातचीत से पता चल गया कि उस लड़की का नाम 'शशिकला था और वह फरीदकोट के जानेमाने ठेकेदार प्रह्लादराय की बेटी थी.

सुधा छिप कर उन की बातचीत को टेप करती रही और उन के छायाचित्र लेती रही, क्योंकि 'शशि बैठक में आते ही चंद्रशेखर से इस तरह लिपट गई, जैसे वह उस की वर्षों से बिछड़ी हुई प्रेमिका हो. इस के बाद उन दोनों के बीच वही अनैतिक खेल 'शुरू हो गया, जिस की चर्चा टेलीफोन वाली अजनबी लड़की ने की थी. ऐसा ही लग रहा था कि वे दोनों पतिपत्नी हों और उन के बीच कोई संकोच, कोई दीवार न हो.

सुधा के लिए वे घड़ियां बड़ी कठोर परीक्षा की थीं. चंद्रशेखर का वह पतन देख कर उसे ऐसा लगा जैसे वह यंत्रणाओं की आग में कूद गई थी, जिस में भस्म होने के बाद ही उसे छुटकारा मिल सकेगा. कई बार मन में आया कि उन दोनों को वहीं खत्म कर के स्वयं भी आत्मघात कर ले.

किंतु सुधा ने हमेशा जीवन से प्यार करना सीखा था. इसलिए उस ने हर पीड़ा, हर यातना को झेल कर भी अपने ऊपर पूरापूरा नियंत्रण रखा. वह यही सोचती रही, 'मुझे जिस रोग ने जकड़ लिया है, उस से मुक्ति पाने के लिए मुझे यह कड़वी दवा तो पीनी ही पड़ेगी. मैं भी तो चंद्र के प्यार की खुशबू की कैदी हूं, मुझे उस फूल के इन कांटों की चुभन को तो सहना ही होगा.'

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

एक सप्ताह बाद चंद्रशेखर ने जैसे ही घर के बाहर लगी पत्रपेटी खोली, उसे एक भारी लिफाफा मिला. उस ने उसे उत्सुकता से खोला तो उस में 'शशि के साथ अश्लीलमुद्रा में उस की 10-12 तसवीरें थीं और एक कैसेट. चंद्रशेखर के पांव तले से जमीन खिसक गई. अब उस ने लिफाफे को ध्यान से उलटपुलट कर देखा. लिफाफे पर न तो कोई डाक टिकट था, न ही किसी डाकघर की मुहर, इस का अर्थ था कि भेजने वाले ने लिफाफा सीधा इसी पत्रपेटी में डाला था.

चंद्रशेखर के लिए बाहर खड़े रहना बड़ा मुशकिल हो गया. वह तत्काल घर के अंदर आ गया. सब से पहले उस ने प्रवेशद्वार को बंद किया. फिर अपनी घबराहट पर काबू पाने की कोशिश करते हुए सोफाकुरसी पर बैठ गया. अब उस ने उन नंगी तसवीरों को ध्यान से देखा. उस रूप में खुद को देख कर उसे मानो स्वयं से ही 'शर्म आने लगी. जिस बात की ओर चंद्रशेखर का ध्यान नहीं गया था, वह एक टाईप किया हुआ पत्र था, जो तसवीरों के बीच रखा था.

चंद्रशेखर ने मानो अपनी सांसें रोक कर उस पत्र को पढ़ा. उस पत्र में लिखा था कि 'शशि और उस की ऐसी बहुत सी तसवीरें और बातचीत के टेप पत्रलेखक के पास मौजूद हैं. वह उस राजदारी के बदले में 10 हजार रुपए नकद चाहता है. अगर पत्र में दी गई तारीख की रात को वह राशि उसी पत्रपेटी में सौसौ के नोटों की एक गड्डी के रूप में न रखी गई तो वे छायाचित्र एवं कैसेट उस की पत्नी, कालिज के प्रधानाचार्य तथा 'शशि के पिता प्रह्लादराय को अगली सुबह ही पहुंचा दिए जाएंगे. पत्र अनाम था.

चंद्रशेखर पत्र को पढ़ने के बाद आतंक से सफेद पड़ गया. उस ने दबेदबे क्षोभ से मानो खुद ही को समझाया, 'ले चंद्र, तू 'शशि को डरा कर उस से पैसा ऐंठने के बारे में सोच ही रहा था कि चोर के घर मोर आ धमका. इस पत्र में स्पष्ट चेतावनी दी गई है कि अगर मैं ने जरा गड़बड़ की तो अनजान ब्लैकमेलर अपनी धमकी को तुरंत कार्यरूप दे देगा. रात को उस पत्रपेटी पर नजर भी नहीं रख सकता. किसी दूसरे को तो क्या अपनी पत्नी सुधा तक को खबर नहीं कर सकता. यह तो बुरा फंसा मैं. जाने कितनी रकम सूतेगा यह बदमाश. नहीं दूंगा तो हाथ से नौकरी जाएगी, सो जाएगी, सुधा भी जाएगी. मैं किसी को मुंह दिखाने के काबिल नहीं रहूंगा.'

चंद्रशेखर का दिन का चैन और रातों की नींद उड़ गई. वह खानापीना ही नहीं, कालिज जाना तक भूल गया. एक विचित्र भय उस के दिल को हर समय दबोचे रहता था. उसे ढंग के कपड़े तक पहनने का होश नहीं रहा था. उस ने कई दिनों तक दाढ़ी नहीं बनाई. स्वभाव का रंगीलापन तो बिलकुल रफूचक्कर हो चुका था. इस दौरान 'शशि उस से मिलने भी आई तो उस ने बीमार होने का बहाना कर के उसे टरका दिया.

उस ने 10 हजार की रकम तो निश्चित समय पर पत्रपेटी में डाल दी थी. लेकिन उस के बाद उस के मन का भय कम होने की जगह और बढ़ गया. वह तरहतरह की आशंकाओं से घिरा रहने लगा.

चंद्रशेखर की आशंकाएं उस दिन सच हो गईं, जब पहले पत्र के ठीक 15 दिन बाद अनजान ब्लैकमेलर का दूसरा पत्र आ पहुंचा. उस में उस ने मांग की थी कि वह अगले दिन ठीक 12 बजे पत्र में दिए गए होटल के पते पर अपनी पत्नी के हाथों दो हजार रुपए भेजे. और भेजने से पहले उसे समझा दे कि उसे दो रातें उस जैसे युवक के साथ बितानी हैं. बेशक वह एक अच्छी 'कालगर्ल' सिद्ध न हो, लेकिन 'शशि की तरह दो रातों की प्रेमिका तो वह बन ही सकती है. उस के बाद बहुत सी चेतावनियां व धमकियां टाइप की गई थीं.

इस पत्र को पढ़ कर चंद्रशेखर को इतना जबरदस्त सदमा पहुंचा कि वह अचेत होतेहोते बचा. वह किसी लाश की तरह पलंग पर जा गिरा. उस के मस्तिष्क में बारबार एक ही एहसास किसी कांटे की तरह चुभ रहा था, 'मैं नहीं जानता था कि मेरा कुकर्म इतना भयानक रूप ले कर मेरे सामने आएगा. मुझे अपनी ही सुधा को अपने हाथों से अनैतिकता के इस दलदल में धकेलना होगा, जिस में अब तक मैं दूसरी लड़कियों को फंसाता आ रहा था. नहीं, यह मुझ से नहीं होगा. इस से तो अच्छा है कि मैं...'

इस के बाद चंद्रशेखर के मन में एक खतरनाक खयाल किसी आंधी की तरह उठा और उसे अपने वेग में उड़ाता ले गया.

इस दौरान सुधा ने दफ्तर से छुट्टी ले ली थी. वह प्रकट में बीमार होने का बहाना कर के चंद्रशेखर के आसपास ही रही थी और उस पर चौकस नजर रखती रही थी.

सुधा ने उस दिन चंद्रशेखर की असामान्य गतिविधियों से समझ लिया था कि या तो वह कहीं बाहर जाने की तैयारी कर रहा था या फिर हमेशाहमेशा के लिए घर छोड़ देना चाहता था. सुधा ने चंद्रशेखर से बातचीत के दौरान यह भी अनुभव किया था कि वह उसे कोई बात कहना चाहता था, मगर मतलब के प्रसंग पर आतेआते उस की जबान लड़खड़ा जाती थी और वह एकदम खामोश हो जाता था.

आखिर रात का भोजन करते हुए, सुधा ने कुछ सोच कर चंद्रशेखर से कह ही दिया, "चंद्र, तुम जानना चाहते थे न कि मुझे ऐसा कैसा रोग हुआ है कि जो डाक्टरों की समझ में ही नहीं आ रहा है."

"हां सुधी, असल में तुम्हारी बीमारी ने मुझे भी रोगी बना दिया है." चंद्रशेखर ने झट बात बना दी, "मेरी हालत तो तुम देख ही रही हो. जब तक तुम ठीक नहीं होगी, शायद मैं भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ठीक नहीं हो सकूंगा."

"वास्तव में चंद्र मुझे कोई रोग नहीं है."

"फिर?"

"म...म...मुझे कोई ब्लैकमेल कर रहा है." सुधा बहुत गंभीर हो गई.

"क्या!" चंद्रशेखर को लगा, उस के सिर पर सुधा ने हथौड़ा मार दिया हो. वह हक्काबक्का सा क्षुब्ध भाव से पूछने लगा, "तो क्या तुम भी...मेरा मतलब है तुम भी गलत रास्ते पर चल निकली हो?"

"क्या कह रहे हो." सुधा अपना भोजन समाप्त करते हुए बोली, "मुझे तो कोई किसी और के कुकर्मों के लिए ब्लैकमेल कर रहा है."

"किस के कुकर्मों के लिए?" चंद्रशेखर उत्तेजना से भर उठा.

"कोई मेरे पास तुम्हारे दूसरी लड़कियों के साथ अश्लील चित्र और उन के साथ तुम्हारी प्यारमुहब्बत की बातें टेप कर के भिजवाता रहा है और मुझ से रुपयापैसा ऐंठता रहा है."

"क्या!" चंद्रशेखर को धक्का लगा. वह भोजन करना भूल गया और बेचैन हो कर पूछने लगा, "कहां हैं वे चित्र और टेप कैसेट?"

"वे तो मैं ने फौरन जला दिए. किसी और के हत्थे चढ़ जाते तो? यहां तक तो ठीक था. लेकिन अब वह रुपया मांगतेमांगते मुझे किसी के पास भेजना चाहता है. यह कैसे संभव है. इस से तो अच्छा है मैं..."

"नहींनहीं, तुम कुछ मत करना." चंद्रशेखर सिर झुकाए बौखला कर बोला, "मेरे लिए तुम्हें इतना गिरने की जरूरत नहीं है. मेरे किए का दंड मुझे ही मिलना चाहिए, तुम क्यों सजा भुगतो. तुम चिंता मत करो. मैं आज रात इस का हल निकाल लूंगा. फिर तुम्हें कोई ब्लैकमेल नहीं कर सकेगा. तुम्हें कोई परेशान नहीं कर सकेगा. आज तुम निश्चिंत हो कर सोना."

सुधा चंद्रशेखर के शब्दों में छिपे भेद को समझने की कोशिश करती हुई खाने की मेज से उठ गई थी. चंद्र पहले ही उठ कर उस के सामने से जा चुका था. मानो वह उसे अपनी शक्ल नहीं दिखाना चाहता था.

चंद्रशेखर ने हाथ में अटैची लिए, बिना आवाज किए बैठक में कदम रखा ही था कि वहां के अंधेरे में कोई खटका सुन कर वह चौंक उठा. उस ने डरीडरी आवाज में पूछा, "कौन है यहां?"

"मैं हूं चंद्र." बैठक में सुधा की आवाज गूंजी. उसी के साथ बटन दबा और कमरे का बल्ब प्रकाशमान हो गया. बाहर दरवाजे के पास खड़ी सुधा ने चंद्र को सिर से पांव तक देखा, फिर पास आते हुए जलता प्रश्न किया, "यह अटैची ले कर कहां जा रहे हो तुम?"

चंद्र से कोई जवाब देते न बना. वह सूखे होंठों पर जीभ फेरता रह गया. सुधा ने उसे सिर झुकाए मौन खड़ा देख कर पुनः कहा, "शायद तुम सचाइयों से लड़ने की जगह, उन्हें पीठ दिखा कर भाग रहे थे."

"सुधा, मेरे कुकर्मों की स्याही तुम्हारे जीवन के सूरज को भी ग्रहण लगाने लगी है." चंद्रशेखर ने व्यथित और पश्चात्ताप भरे स्वर में कहा, "बेहतर यही है कि मैं तुम्हारी जिंदगी से निकल जाऊं. इस प्रकार वह ब्लैकमेलर अपनेआप तुम्हारा पीछा छोड़ देगा."

"बड़ा अच्छा हल सोचा है तुम ने हमारे जीवन पर मंडराते संकट का!" सुधा ने शिकायत की, "एक पल के लिए तुम ने यह भी सोचा कि तुम्हारे जाने के बाद क्या होगा मेरा? मैं जो पिछले कई सालों से तुम्हारे प्यार की खुशबू की कैदी बन कर उस की इतनी आदी हो चुकी हूं कि उस के बिना शायद एक पल जिंदा न रह सकूं. तुम ने जीवनभर साथ निभाने का वचन दिया था और अब यों मझधार में छोड़े जा रहे हो."

"सुधी!" चंद्रशेखर को अपनी भूल का एहसास होने लगा.

"एक भूल को सुधारने के लिए तुम दूसरी ऐसी जबरदस्त भूल कर रहे हो कि हम दोनों का ही जीवन बरबाद हो जाए. जिस ब्लैकमेलर से बचने के लिए तुम भाग रहे हो, वह कहीं और नहीं, तुम्हारे भीतर छिपा है. क्या तुम शशि को ब्लैकमेल नहीं करना चाहते थे?"

चंद्रशेखर कुछ न कह सका. उस का सिर शर्म से और झुक गया.

"फिर हमें ब्लैकमेल करने वाले तो हमारे शयनकक्ष में हैं. चलो, मैं तुम्हें उन से मिलवाती हूं."

सुधा हक्केबक्के और परेशान चंद्रशेखर का हाथ थाम कर उसे अपने शयनकक्ष में ले आई. शयनकक्ष की बत्ती जल रही थी. चंद्रशेखर ने देखा कि एक जापानी टेपरिकार्डर और एक जापानी आटोमैटिक कैमरा सामने मेज पर पड़े थे. वहां कोई और आदमी मौजूद नहीं था.

आश्चर्यचकित चंद्रशेखर ने सुधा को देखा तो सुधा ने उस के मौन प्रश्न के जवाब में मुसकरा कर कहा, "तुम ने अब तक ब्लैकमेलर यानी मुझे, जो रकम दी, उस से मैं रेनू से ये चीजें खरीद लाई. तुम्हें इन की जरूरत थी न, शशि को ब्लैकमेल कर के धन ऐंठने के लिए."

"मुझे और लज्जित मत करो सुधा. मैं तुम से अपने कुकर्मों के लिए मुंहजबानी नहीं, बल्कि अपने व्यवहार से सद्चरित्र बन कर माफी मांगूंगा. तुम भी मुझे तभी माफ करना, जब तुम्हें यकीन हो जाए कि मैं ने अपने कुकर्मों का प्रायश्चित्त कर लिया है."

"ठीक है यों ही सही." सुधा चंद्रशेखर के आश्वासन पर हंस दी."

"ओ, सुधी," चंद्रशेखर उस से आलिंगनबद्ध होता हुआ बोला, "तुम ने मुझे डूबने से बचा लिया. तुम सचमुच एक समझदार पत्नी हो. तुम्हारी जगह कोई मूर्ख पत्नी होती तो मुझे सीख दे कर सच्चे रास्ते पर लाने की जगह, अपना और मेरा जीवन बरबाद कर चुकी होती अब तक." ●


# सीता निष्कासन

जब से राम ने सीता का परित्याग किया, तभी से भारतीय नारी को दासी, खिलौना और एक ऐसी वस्तु मान लिया गया है, जिसे जब चाहे बेकार समझ कर त्यागा जा सकता है. हमारे देश की नारियों ने सदा ही पुरुषों की कायरता, कामुकता और पापों का बोझ ढोया है, और धर्म के नाम पर उन्हें अपावन जीवन व्यतीत करने पर बाध्य किया है.

इस पुस्तक में रामायण के मुख्य पात्रों का विवेचन करते हुए तत्कालीन समाज में नारी का स्थान दर्शाने का प्रयास किया गया है.

**अपनी तरह की पहली पुस्तक, जिसे हर हिंदू को अवश्य पढ़ना चाहिए.**

मूल्य रु. 6.00

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :

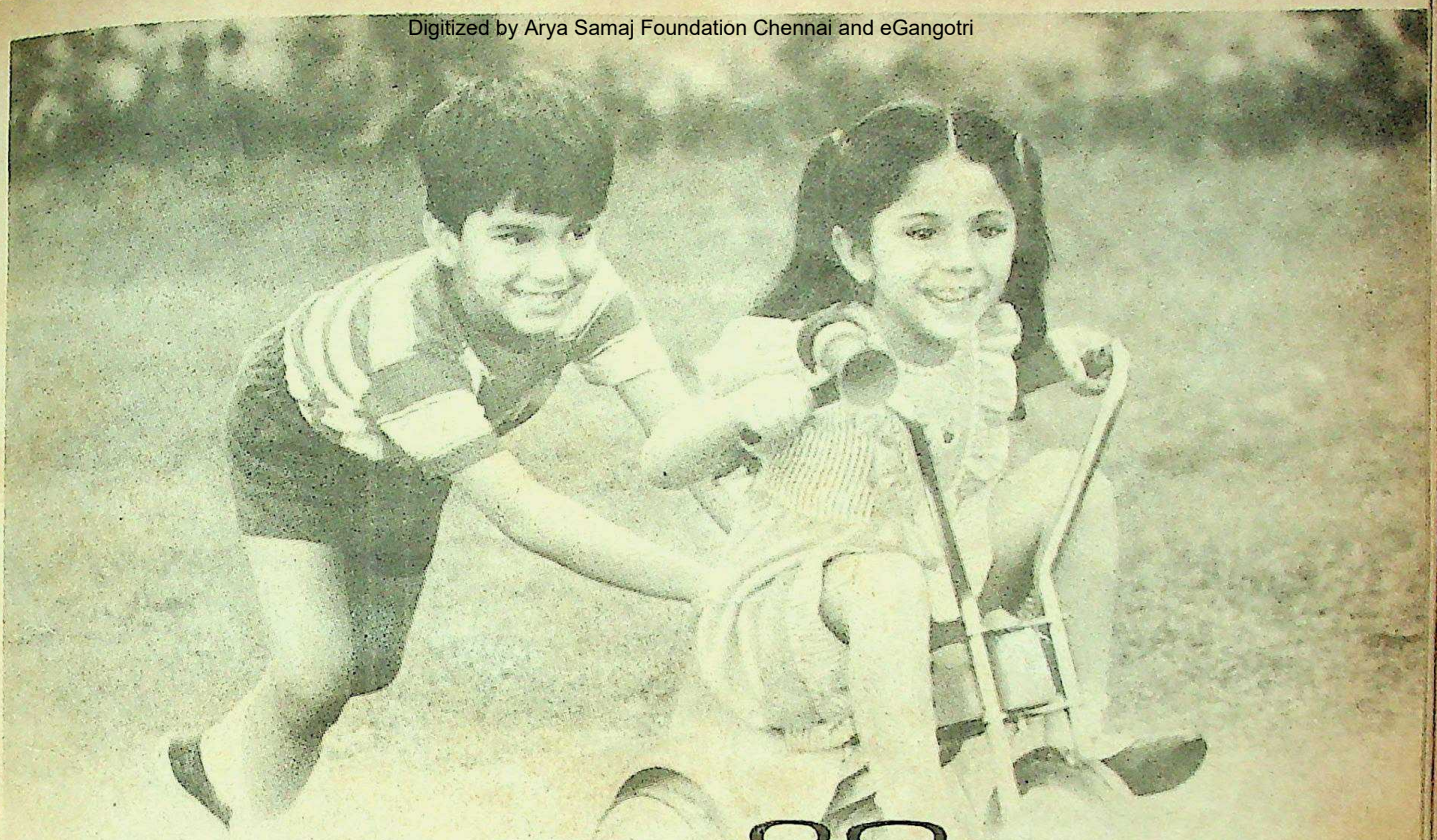
दिल्ली बुक कम्पनी
एम-12, कनाट सरकस,
नई दिल्ली- 110001

पूरी राशि अग्रिम आने पर कोई डाक खर्च नहीं ● वी.पी.पी. से मंगवाने के लिए तीन रुपए अग्रिम मनीआर्डर/पोस्टल आर्डर भेजें ● डाक खर्च दो रुपए अतिरिक्त ●




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

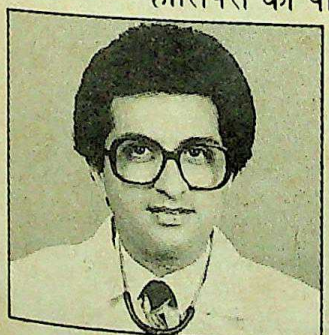


# कल्पना कीजिए, ये दस साल बाद कैसे होंगे !

आपके प्यारे-दुलारे बच्चे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर होंगे, जिन्हें देख आपको गर्व होगा। मां होने के नाते आप उनका जीवन बनाने के लिए सब कुछ जो कर रही हैं।

और आपकी प्यार-भरी देखभाल में उन्हें उचित पौष्टिकता देना भी शामिल है।

हॉर्लिक्स की पौष्टिकता। आपके बढ़ते बच्चों के लिए।



"हॉर्लिक्स में अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे विकास के लिए अत्यंत आवश्यक तत्त्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट तथा खनिज पदार्थ—होते हैं।

और साथ में, मज़बूत दांतों और स्वस्थ हड्डियों के लिए अधिक कैल्शियम भी।

यही है हॉर्लिक्स की पौष्टिकता जिससे आपका बढ़ता बच्चा चुस्त और तन्दुरूस्त रहता है।"

पौष्टिकता से भरपूर

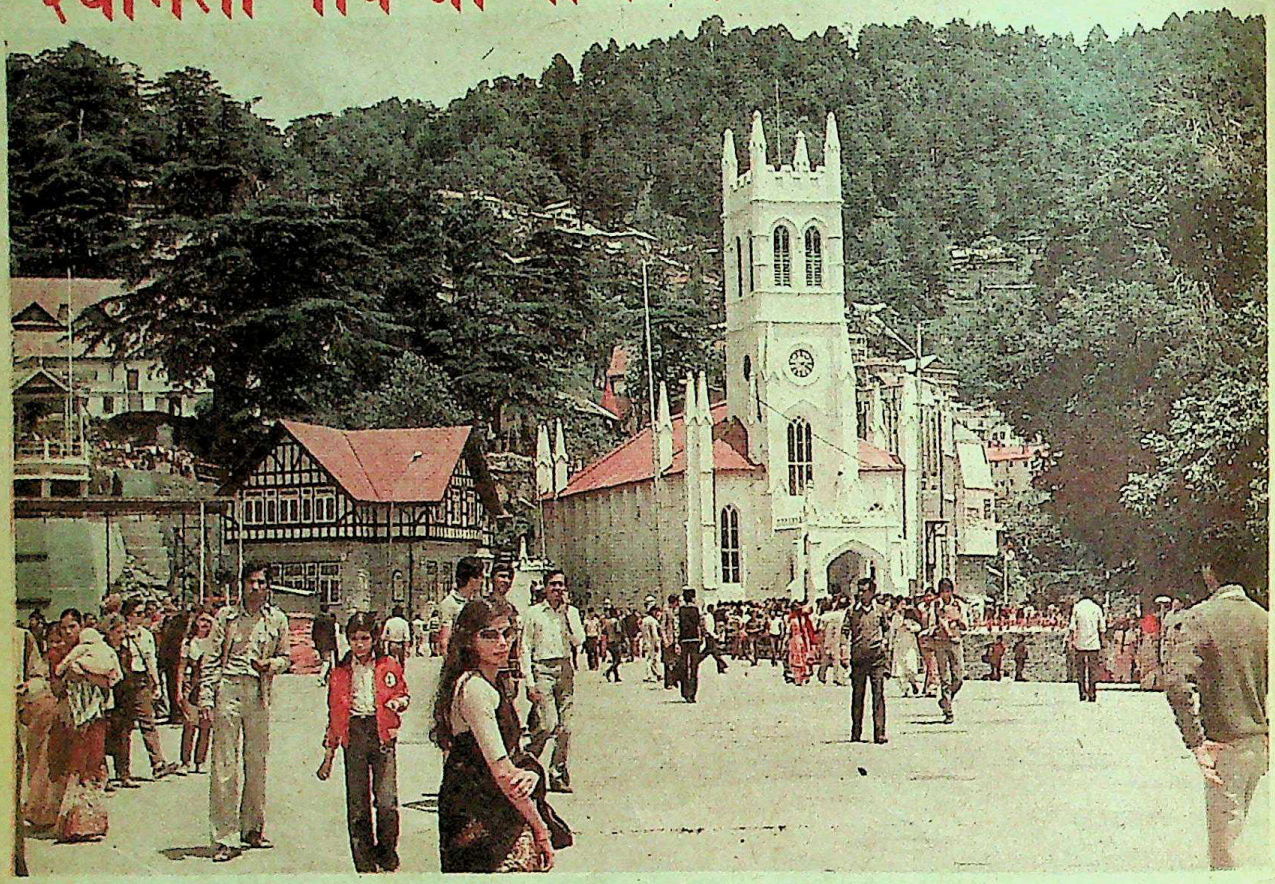
HTA 6223 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# 'श्यामला गांव जो आज शिमला है

● एस.आर. हरनोट



आज ऐसा कौन सा व्यक्ति होगा जो शिमला के नाम से परिचित न हो. भारत के ही नहीं, अपितु विश्व के पर्यटक नक्शे पर शिमला अपनी ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, जलवायु और प्राकृतिक सौंदर्य के कारण अंकित हो चुका है. इस की नैसर्गिक छटा को देख कर ही अंगरेजों ने इस पहाड़ी प्रदेश को अपनी ग्रीष्मकालीन राजधानी के लिए चुना था.

यह शहर रिज मैदान के चारों ओर 12 किलोमीटर के क्षेत्र में फैला हुआ है. अर्धचंद्राकार रिज मैदान से इस शहर का सारा क्षेत्र तथा चारों तरफ के मनोहारी दृश्य भली प्रकार देखे जा सकते हैं.

**विश्व के हर पर्यटक का चहेता और मनपसंद पर्यटन स्थल शिमला अपने अतीत में कितनी अनबूझ कथाएं छिपाए बैठा है. तरहतरह की चपेटें सहने के बाद भी इस का सौंदर्य आकर्षण क्या कहीं कम हुआ है.**

शिमला समुद्रतल से 2,100 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है. किसी समय शिमला शहर का रिज मैदान घने जंगलों से ढका था. परंतु आज इन जंगलों का नामोनिशान मिट गया है. अब यहां चारों तरफ भवन ही भवन दिखाई देते हैं.

हर गांव या शहर के बसने के बारे में कोई न कोई कहानी प्रचलित होती है. शिमला के जन्म और नामकरण के साथ भी एक कहानी जुड़ी है.

कहा जाता है कि लगभग 1820 में एक अंगरेज अपने कुछ साथियों को ले कर धौलाधार की पर्वत शृंखलाओं में अपने निवास के लिए किसी सुंदर स्थल की तलाश करने के लिए भ्रमण कर रहा था. अचानक उसे धुआं उड़ता दिखाई दिया. इस धुएं में उसे कुछ अजीब सा आकर्षण लगा और वह इस स्थान की ओर अपने साथियों सहित चल पड़ा.

जब वह उस स्थान पर पहुंचा तो उस ने देखा कि एक साधु समाधि लगाए बैठा है. पास ही कुछ लकड़ियों का ढेर जल रहा था जिस से धुआं उड़ रहा था. जैसे ही वह अंगरेज उस साधु के पास पहुंचा, उस साधु ने अपनी समाधि तोड़ कर कहा, "मैं तुम्हारा ही इंतजार कर रहा था." फिर वह उठा और घने जंगलों के बीच जातेजाते यह कह गया, "बेटा, यह स्थान कुछ ही दिनों में हजारों लोगों के आकर्षण का स्थान बनेगा, तुम इस के अस्तित्व की रक्षा करना."

वह अंगरेज काफी समय तक उसे ढूंढता रहा परंतु वह साधु कहीं नहीं मिला. उस अंगरेज को यह स्थान अत्यंत सुंदर लगा. यह स्थान रिज मैदान ही था. यह अंगरेज मेजर कैनेडी था, जिस ने शिमला में पहला निवासस्थान बनाया था और उस का नाम 'कैनेडी हाउस' रखा था.

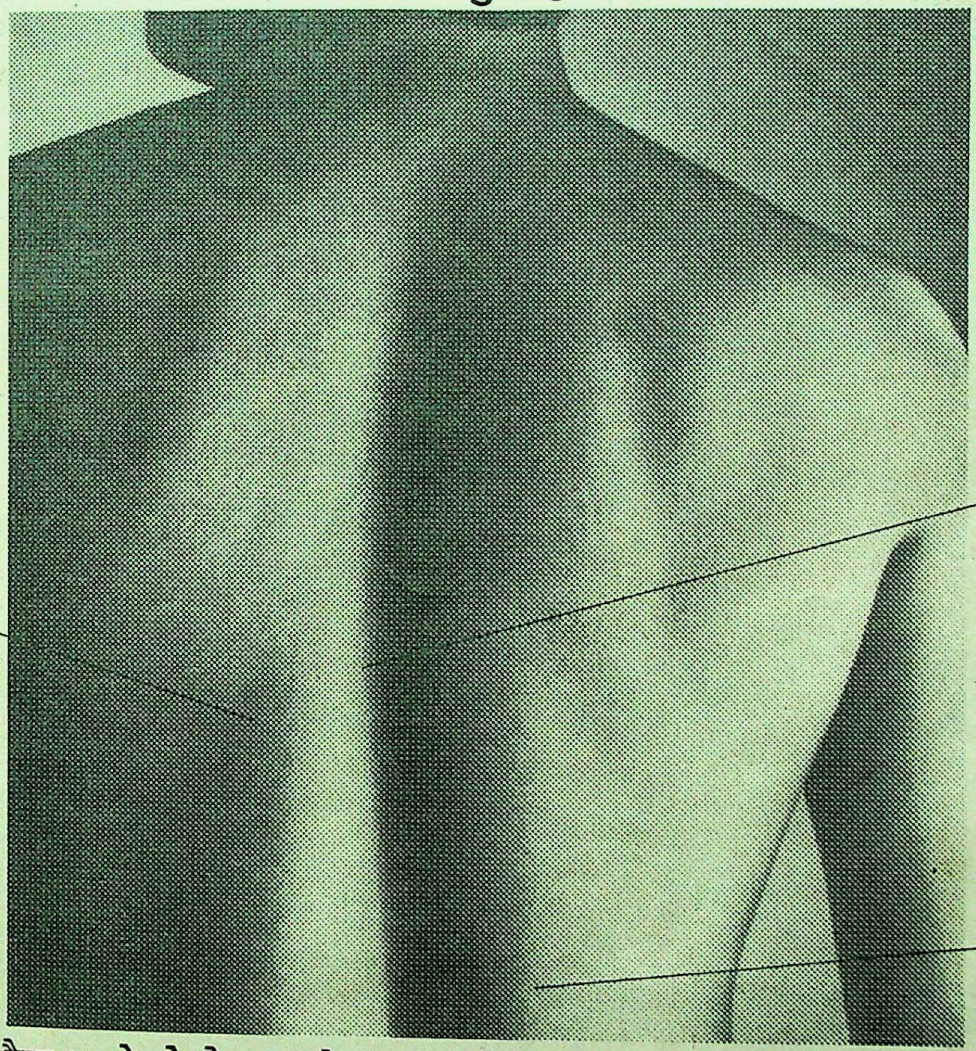
1827 में पहले गवर्नर जनरल लार्ड एमहर्स्ट शिमला में आए और कैनेडी हाउस में ठहरे. वह यहां की प्राकृतिक छटा से आकर्षित हुए. उन्होंने शिमला को पहाड़ी नगर में परिवर्तित कर दिया. उस के बाद लार्ड आकलैंड और लार्ड डलहौजी ने शिमला को ग्रीष्म कालीन राजधानी के रूप में विकसित किया.

अंगरेजों के राज्यकाल से पूर्व हिमाचल प्रदेश छोटीछोटी रियासतों में बंटा हुआ था. इन रियासतों में बाहर से आए राजा राज्य किया करते थे. स्थानीय भूमि के मालिक यहां के स्थायी निवासी राणा कहलाते थे. लगभग 40-50 वर्षों तक यहां पर गोरखों ने अपना आतंक मचा रखा था तथा अनाधिकृत रूप से उन्होंने जगहजगह पर कब्जा किया हुआ था. गोरखा लोगों का काम केवल लूटपाट करना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बेचारी पीठ! दिनभर सहे बहुत कुछ




## रैन आये तो चैन आये

हर रोज जाने-अनजाने में आप अपनी पीठ पर न जाने कितना दबाव डालते हैं. न केवल उठते-बैठते, झुकते, मुड़ते, यहाँ तक कि कुर्सी पर बैठे हुए भी. काश! पीठ स्प्रिंग की तरह होती. पर यह नामुमकिन! नतीजा — ऊह! आह! आऊच!

ऐसे में आयोडेक्स मलिये. आयोडेक्स आराम दिलाए, दर्द मिटाए, अच्छा करे. और ऊह! आह! आऊच! दूर भगाए.

**आयोडेक्स®**

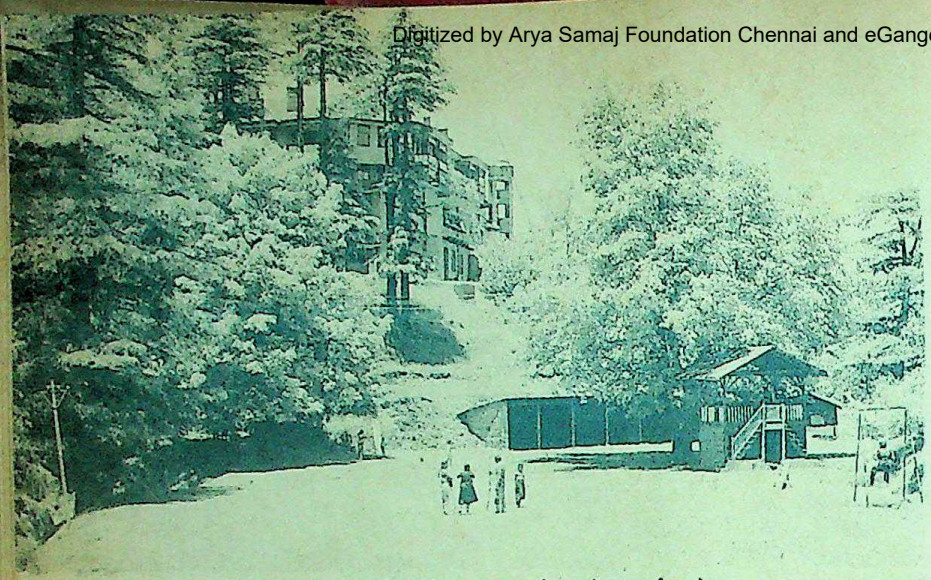
आयोडेक्स मलिए, चलिए!

HTA 8977

© Eskayef Limited Licensed User of

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*पर्यटक मुश्किल से भुला पाता है इस के आकर्षण को.*

था. जब अंगरेज यहां आए तो उन्होंने स्थानीय राजाओं और राणाओं के साथ मिल कर गोरखों से कड़ा संघर्ष किया. उस के बाद हिमाचल के सुंदर स्थानों पर उन्होंने अपना कब्जा जमा लिया.

कहते हैं इस स्थान का शिमला नाम श्यामला नामक किसी कथित देवी के नाम पर पड़ा है पहले इस स्थान को श्यामला गांव कहते थे.

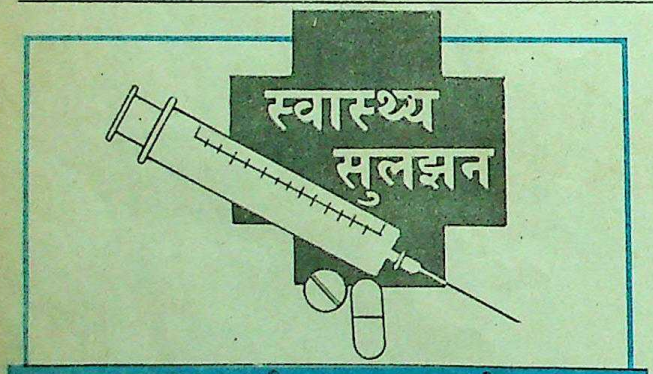
## नगर की सुंदरता में अंगरेजों की भूमिका

अंगरेजों के आने के बाद धीरेधीरे इस शहर का विकास होने लगा. 1856 के बाद कालकाशिमला रोड बनी. 1903 के आसपास कालकाशिमला रेलवे लाइन का निर्माण हुआ. यह रेलवे लाइन 103 सुरंगें निकाल कर बनाई गई है. प्राचीन काल में शिमला पहुंचने का एक ही रास्ता हुआ करता था जो कालका से कसौली, सपाटू और जतोग होता हुआ यहां पहुंचता था. यह रास्ता 43 मील लंबा था.

शिमला को सुंदर बनाने के लिए अंगरेजों की महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है. माल रोड और रिज मैदान उस समय ऐसे क्षेत्र होते थे जहां किसी भी भारतीय को आने नहीं दिया जाता था. शिमला रिज मैदान के भीतर पानी के विशाल तालाब निर्मित किए गए हैं. वहां सतलुज नदी से पाइपों द्वारा पानी पहुंचता है.

जिस स्थान पर शिमला शहर बसा है, उस क्षेत्र को पहले यहां के राणाओं से महाराजा पटियाला और क्योथल नरेश ने खरीदा था. जब अंगरेज यहां आए तो उन्होंने इन्हीं राजाओं से यहां कोठियां बनाने की आज्ञा मांगी थी. 1946 ईसवी तक अंगरेजों ने शिमला को गरमियों का मुख्यालय बनाए रखा. 1947 में हमारा देश आजाद हो गया. फिर हिमाचल को एक राज्य का दरजा मिला और शिमला को हिमाचल प्रदेश की राजधानी बनाया गया.

कुछ भी हो यह शहर आज पहले से भी अधिक प्रसिद्ध है, हालांकि अंधाधुंध भवन निर्माण से इस के प्राकृतिक सौंदर्य पर असर पड़ा है. कई प्राचीन प्रसिद्ध भवनों को गिराया जा रहा है. फिर भी यह शहर दिन प्रतिदिन फैलता जा रहा है और विश्व भर के पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बन रहा है. ●




● डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्नः मैं एक 16 वर्षीया छात्रा हूं. मेरा कद मात्र चार फुट पांच इंच है. जिस से मैं हर समय हीन भावना से ग्रस्त रहती हूं. मुझे पिछले चार साल से नियमित रूप से मासिक धर्म हो रहा है. जानना चाहती हूं कि क्या किसी दवा से मेरा कद बढ़ सकता है?**

उत्तरः किसी भी व्यक्ति की लंबाई यों तो बहुत सी बातों पर निर्भर करती है, पर उन में सब से अधिक महत्त्वपूर्ण हैं उस के जींस यानी गुणसूत्र, जो उसे अपने मातापिता से विरासत में मिलते हैं. आप के परिवार में अन्य सदस्यों की लंबाई कितनी है, इस का जिक्र आप ने नहीं किया है. पर आप अन्यथा स्वस्थ हैं, इस से ऐसा लगता है कि आप का कद आनुवंशिक रूप से ही कुछ कम है. अतः इस बारे में व्यर्थ चिंता न करें और न ही मन में किसी तरह की हीन भावना को पलने दें. पौष्टिक उच्च प्रोटीन युक्त आहार लें, व्यायाम करें और शेष प्रकृति पर छोड़ दें. वैसे, अभी एकदो साल तक आप के कद में कुछ इजाफा होने की संभावना है. इस तरह की कोई दवा या इंजेक्शन उपलब्ध नहीं हैं, जो आप के कद को बढ़ा सकें. हो सकता है, आप ने 'ग्रोथ हारमोन' के बारे में पढ़ा हो, पर यह उन व्यक्तियों के लिए ही उचित होता है, जिन के शरीर में इस हारमोन की कमी होती है. ●

**प्रश्नः मेरी उम्र 23 वर्ष है. पिछले कई साल से मेरी जांघों पर सफेद रंग की धारियां सी पड़ गई हैं. ठीक वैसी ही जैसी एक गर्भवती स्त्री के पेट पर पड़ जाती हैं. यों मैं पूरी तरह स्वस्थ हूं. मेरे किसी से शारीरिक संबंध भी नहीं रहे हैं. पर इन धारियों के कारण काफी परेशान हूं. विवाह के बाद मेरे पति कहीं इस का गलत अर्थ न निकाल लें. उचित राय दें.**

उत्तरः आप नाहक ही इतनी परेशान हैं. जांघों पर इस तरह की धारियां पड़ जाना एक स्वाभाविक क्रिया है, जिस का संबंध वसा के जमाव से है, न कि गर्भधारण से. मन से इस तरह की कोई भी धारणा निकाल दें और सामान्य जीवन व्यतीत करें. इस से आप के भावी वैवाहिक जीवन में किसी तरह का कोई विघ्न नहीं पड़ेगा. ●

**प्रश्नः मेरी उम्र 32 वर्ष है और मैं तीन बच्चों की मां हूं. हमें अब संभोग के दौरान पहले जैसा कसाव और आनंद नहीं मिलता.**

उत्तरः संतान के जन्म के बाद योनि मार्ग में कुछ हद तक फैलाव आ जाना स्वाभाविक है. पर प्रसव के बाद उचित व्यायाम द्वारा इस भाग की मांसपेशियों में पर्याप्त कसाव फिर लाया जा सकता है. संभवतः आप ने इस ओर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया. पर अब भी आप चाहें तो प्लास्टिक शल्यक्रिया द्वारा यह कमी दूर की जा सकती है. ●

**प्रश्नः मेरी उम्र 22 वर्ष है. विवाह हुए चार वर्ष हो गए. लगभग सवा साल पहले मेरी गोद हरी हुई थी पर बच्चे का जन्म समय से पहले हो जाने के कारण वह कमजोर था और जन्म के दो घंटे बाद ही चल बसा. तब से पुनः गर्भधारण नहीं हुआ, जिस कारण हम दोनों परेशान रहते हैं. हमें क्या करना चाहिए?**

उत्तरः आप को चाहिए कि आप किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञ से सलाह लें. वह आप की डाक्टरी जांच कर के यह बता सकेंगी कि जनन अंगों में किसी तरह की गड़बड़ी तो उत्पन्न नहीं हो गई. कभीकभी प्रसव के समय भीतरी चोट हो जाने के कारण फिर गर्भ नहीं ठहरता. यह भी जरूरी है कि आप पति के वीर्य की जांच हो. हो सकता है, उस में कोई कमी हो.

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## गरमागरम मसालेदार दम आलू कैसे तलें

## ...और रसोई फिर भी फूल-सी ताज़ी रहे

**गरम मसालेदार दम आलू**

१ किलो आलू, १/२ नारियल, २ गुच्छा पुदीना, २ चम्मच पिसा प्याज़, १ चम्मच पिसा धनिया-मिर्च, १/२ चम्मच जीरा, लहसुन, पिसा अदरक, १ चम्मच गरम मसाला, २ चम्मच दही लें।

पुदीना और धनिया साथ पीसें। छिले आलुओं को नमकीन पानी में उबालें। ऊपर से फ़ांकें। गड्ढ़ा बनाकर चटनी से भर दें। टूथपिक से अटका कर धीमी आंच पर तलें।

बुके मसाले को गरम घी में भूनें। पानी, नमक, दही डालकर खौलाएं। फ़िर गरम मसाला छिड़कें और गरम-गरम परोसें।

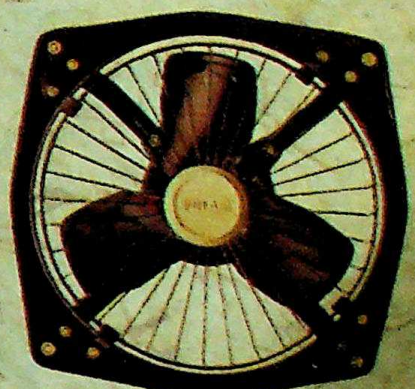
**ठंडी धूम्रहीन रसोई**

अपने पति को लें। काफ़ी घी शक्कर लगाएं।

तब तक नर्मी से मलें जब तक हृदयभाव कोमल न हो जाएं। फिर २ किलो दाम्पत्य सुख मिला दें।

जब देखें कि बटुए पर पकड़ ढ़ीली हो गई है तब पोलर क्लीन एयर एक्ज़ास्ट पंखे की मांग करें। जिससे आपकी रसोई ताज़ी, ठंडी और धूम्रहीन बनी रहे।

आज़मा कर देखिए। एक बढ़िया व्यंजन-विधि का दूसरी के बिना क्या फ़ायदा!



पोलर

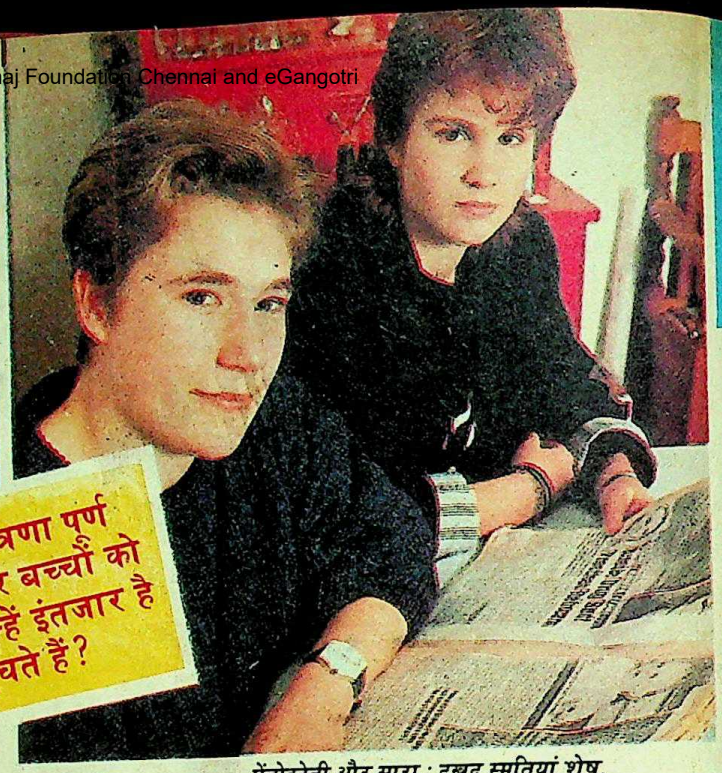
क्लीन एअर

घुटन दूर भगाइए, ताज़गी का मज़ा उठाइए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वाह रे परिवार



**ऐनी हैमिल्टन बायर्न के परिवार में यंत्रणा पूर्ण और त्रासद जीवन बिताने को मजबूर बच्चों को मुक्त तो करा लिया गया है. अब उन्हें इंतजार है कि कानून के पंजे कब ऐनी तक पहुंचते हैं?**

*ऐंतोइनेती और सारा : दुखद स्मृतियां शेष.*

वाममार्गी पंच 'म' कार को ले कर कुख्यात रहे हैं. आम तौर पर भारत इन दुर्गुणों का केंद्र रहा है. पर आज के अंतरिक्ष युग में यदि कोई कहे कि आस्ट्रेलिया, इंगलैंड व अमरीका जैसे उन्नत देशों में वाममार्गियों के अड्डे हैं, गुप्त संगठन हैं तथा वामाचार में लिप्त ये 'तांत्रिक' अपने को कानून से ऊपर समझते हैं तो शायद विश्वास न हो.

अभीअभी आस्ट्रेलिया में ऐनी हैमिल्टन बायर्न के 'आश्रम' से 10 बच्चों को मुक्त कराया गया है. इन बच्चों को पीटपीट कर, भूखे रख कर नशीली दवाओं के प्रभाव में सिखाया गया था कि ऐनी उन की सगी मां है, ऐनी ईसा मसीह का आधुनिक अवतार है और वे बच्चे स्वयं फ्रांस के राजघराने के सदस्य हैं.

ऐनी व उस के गुप्त संगठन के सदस्य तथाकथित उन्नत देशों में कानून को ठेंगा दिखाते हुए खुले आम घूम रहे हैं, जब कि इन के द्वारा प्रताड़ित बच्चों को फिर से सामान्य बनाने में चिकित्सक व मनोवैज्ञानिक सहायता की अवश्यकता पड़ रही है.

मेलबोर्न के निकट स्थित एक वामाचार 'आश्रम' से मुक्त कराए गए बच्चों ने चर्च आफ इंगलैंड के बालगृह में पनाह ले रखी है और इन्हें फिर से सामान्य जीवन शुरू करने में इसी 'परिवार' से मुक्त हुईं किशोरियां ऐंतोइनेती व सारा अपना पूरा सहयोग दे रही हैं.

अवैध ढंग से गोद लिए गए 10 बच्चों को अवैध 'आश्रम' में सांसारिक संसर्ग से दूर रख कर मारपीट, भूख और नशीली दवाओं की मदद से कुछ विचित्र पाठ पढ़ाए गए. उन्हें इस भ्रम में रखा गया कि वे फ्रांस के शाही परिवार के बच्चे हैं और उन्हें इस रहस्य को गुप्त रखना है अन्यथा उन के सिर उसी प्रकार धड़ से अलग कर दिए जाएंगे जैसे फ्रांस की क्रांति के दौर में शाही परिवार के सदस्यों व उन के वफादारों के सिर काटे गए थे.

इन बच्चों को कोड़े लगा कर, गंदे पानी में डुबकियां लगा कर, एल.एस.डी. दे कर, मारमार कर सिखाया गया कि ऐनी नाम की औरत ईसा मसीह का अवतार है. यही औरत उन की सगी मां है.

आज इस 'परिवार'—ऐनी हैमिल्टन बायर्न द्वारा स्थापित विचित्र अंतर्राष्ट्रीय 'परिवार' के बच्चे मुक्त हैं और उन्हें भलीभांति याद है कि उस औरत ने किस ढंग से उन का पालनपोषण किया. इन बच्चों ने अत्याचारियों को सबक सिखाने का भी दृढ़ निश्चय कर रखा है.

इस 'परिवार' के बच्चे आपस में इतने घनिष्ठ हो चुके हैं, मानो सगे भाईबहन हों. ऐंतोइनेती 18 वर्ष की है और सारा 19 की. सताए गए बच्चों का नेतृत्व इन्हीं दोनों किशोरियों के जिम्मे है.

इन किशोरियों से मिलना भी अभूतपूर्व अनुभव है. आज के युग में इस अमानवीय पालनपोषण का कोई उदाहरण मिलना कठिन है. वैसे लगता है, उस 'आश्रम' के जीवन का कुछ 'लाभ' भी इन्हें मिला है. इन के उच्चारण ब्रिटेन के संभ्रांत वर्ग के लोगों जैसे हैं, भाषा भी सुशिक्षितों की विशिष्ट शब्दावली से भरपूर है.

पर सारा व ऐंतोइनेती यह विशिष्टता नहीं चाहतीं. इस तरह का व्यर्थ का आडंबर उन्हें रुचता नहीं. वे दुखी हैं और जब तक अपराधियों को उन के किए की सजा नहीं मिलती उन का दुख दूर नहीं होगा. वे उस औरत के विरुद्ध काररवाई में देरी होने से और भी ज्यादा दुखी हैं, जो पश्चिमी समाज की कानून व्यवस्था को अंगूठा दिखा कर स्वच्छंद घूम रही है.

सारा व ऐंतोइनेती को सब से अधिक समय तक इस 'परिवार' का सदस्य बना रहना पड़ा. इन्हें उच्चारण व कंठध्वनि संबंधी प्रशिक्षण दिया गया ताकि वे सुसंस्कृत लगें. सप्ताह में सात दिन पढ़ाई, कड़ा अनुशासन व दंड. उद्देश्य था नई पीढ़ी में से ऐसे शिष्य जुटाना जो ऐनी का गुणगान करें, उसे ईसा मसीह का अवतार बताएं.

मेलबोर्न से उत्तर में एइल्डन स्थित वामाचार 'आश्रम' में बच्चों को पीटने के लिए विशेष तिकोनी छड़ प्रयोग में लाई जाती थी. आम तौर पर 14 वर्ष की उम्र में 'पंथ' में दीक्षा दी जाती थी—नशीली दवाओं के सम्मोहक प्रभाव के साथ. बाद में किशोरकिशोरियों को एल.एस.डी. के दुष्प्रभाव भुगतने पड़ते थे.

चूंकि ऐनी नामक चुड़ैल जब तक स्वच्छंद घूम रही है और अपने तर्कों व तरीकों से सब्जबाग दिखाने को स्वतंत्र है तब तक उसे और भी बच्चे 'गोद लेने' से रोका नहीं जा सकता. वह समझाती है कि बाहरी दुनिया में दमन व अत्याचार है. इस से छुटकारा पाना है तो उस की शरण में आओ, उस के 'परिवार' में शामिल हो जाओ.

ऐंतोइनेती कहती है, "ऐनी के मतावलंबियों का विश्वास है कि कानून

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*ऐंतोइनेती और सारा : अपनी चुड़ैल मां से मुक्ति.*

सामान्य लोगों के लिए होते हैं. ऐसे मूढ़ लोगों के लिए, जिन्हें आध्यात्मिक विषयों की जानकारी नहीं होती. इसलिए वे स्वयं को कानून से ऊपर समझते हैं.''

सारा इस बात का समर्थन करती हुई कहती है, ''यह बिलकुल सही है. पहले भी कानून उन का कुछ नहीं बिगाड़ सका. अब भी उस औरत के प्रशंसकों में डाक्टर, वकील तथा अन्य ऐसे व्यक्ति हैं, जिन में समाज को आस्था होती है. इसी लिए ऐनी व उस के 'परिवार' के सदस्य कानून से साफ बच निकलते हैं.''

सारा मेलबोर्न विश्वविद्यालय में प्रथम वर्ष की छात्रा है. ऐंतोइनेती इस बार 12वीं की परीक्षा दे रही है. सारा अभी भी चर्च आफ इंगलैंड के बालगृह में रहती है, जहां इल्डन आश्रम से मुक्ति पाए अन्य कम उम्र के बच्चे रहते हैं.

सारा व ऐंतोइनेती दोनों किशोरियों का कहना है कि उन के उस गुप्त 'आश्रम' से भाग निकलने के एक वर्ष बाद भी उस औरत और उस के शिष्यों को उन के अपराधों की सजा देने के लिए कोई ठोस कदम नहीं उठाया जा रहा है.

सारा ने पुलिस को बयान दिया है कि एक राजनीतिबाज व मेलबोर्न का एक प्रमुख वास्तुविद भी ऐनी के 'परिवार' का सदस्य हैं. 'परिवार' में रहने के दौर में सारा ऐनी को पहले अपनी मां और बाद में दादी समझती रही.

सारा कहती है, ''वह औरत मूलतः चुड़ैल है. एक बार मैं ने पढ़ा था कि ऐसे बुरे लोगों को उन की झूठी बातों से पहचाना जा सकता है. इस औरत का तो समस्त जीवन ही झूठ की पोटली है. उस का जन्म दिन, उस की संतान, शिक्षादीक्षा, इन सब के बारे में उस के पास झूठ के सिवा और कुछ भी नहीं.

''हम चाहती हैं कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर चलाए जा रहे इस 'परिवार' अभियान को समाप्त किया जाए, कुचल दिया जाए क्योंकि हम ने कष्ट भुगते हैं, अन्य कष्ट भुगतने वालों को जानती हैं. हमारे वास्तविक मातापिता भी भुक्तभोगी हैं और यह सब हुआ उस औरत की वजह से.''

इतना कुछ करने के बाद भी लाखों डालरों की मालकिन वह औरत स्वच्छंद घूम रही है. समझा जाता है कि 66 वर्षीया ऐनी हैमिल्टन बायर्न इन दिनों अमरीका में रह रही है. सारा व ऐंतोइनेती उस के वाममार्गी 'परिवार' में 10 वर्ष रहीं.

सारा कहती है, उस के पास तीन भिन्न तिथियों के जन्म प्रमाणपत्र हैं और न्यूजीलैंड का पासपोर्ट भी, जो अब रद्द कर दिया गया है.

ऐंतोइनेती वे पांच नाम गिना जाती है, जो स्कूलों की विभिन्न परीक्षाओं में, चिकित्सा कार्ड पर व 'परिवार' के दिनों में अन्य अवसरों पर उसे अपनाने पड़े. अब तो उसे अपनी वास्तविक मां का भी पता चल गया है. अन्य बच्चे भी सब कुछ जान चुके हैं. अन्यथा पहले तो वह औरत ही 'त्वमेव माता च पिता त्वमेव' थी.

सारा को विश्वास दिलाया गया था कि वह दो अन्य बच्चों के साथसाथ 'तिकड़ी' में पैदा हुई थी. वे दो बच्चे अब ब्रिटेन में हैं और अभी भी ऐनी हैमिल्टन बायर्न को ही अपनी माता व गुरु समझते हैं.

'आश्रम' के दिनों की कुछ धारणाएं अब भी उन की सोचनेविचारने की प्रक्रिया को क्षति पहुंचाती हैं. सारा को कभीकभी लगता है कि वह असंतुलित ढंग से सोच रही है. तब उसे अपनेआप को जगाना पड़ता है, धमकाना पड़ता है—''यह क्या पागलपन है? जागो, नींद तोड़ो.''

ऐंतोइनेती मनोवैज्ञानिक बनना चाहती है. वह देखती है कि जिन बच्चों को 'परिवार' के दिनों में सिखाया गया था कि वे किसी पर विश्वास न करें, वे उन की चिकित्सा में लगे मनोवैज्ञानिकों पर भी विश्वास नहीं कर पा रहे हैं.

ये बच्चे अभी भी दुखदर्द के सैलाब से गुजर रहे हैं. वास्तविकता तो यह है कि वाममार्गी 'परिवार' के प्रमुख नागरिक, समृद्ध लोग इन बच्चों की स्थिति का मजा ले रहे हैं. वर्षों तक उन्होंने इन बच्चों का शोषण किया, इन के साथ बदसलूकी की और आज वे स्वच्छंद घूम रहे हैं. इन बच्चों ने 10 वर्ष तक मारपिटाई, भूख व असामान्य पारिवारिक जिंदगी का जो बोझ ढोया, उसे वे मानसिक रूप से जीवनभर ढोते रहेंगे.

वह औरत इन्हें कभी प्यार न दे सकी. बच्चे तो उस के लिए जी बहलाने का साधन मात्र थे.

सारा व ऐंतोइनेती अपने अनुभवों पर आधारित पुस्तक लिखने जा रही हैं. साथ ही, वे ऐनी हैमिल्टन बायर्न व उस के 'परिवार' के सदस्यों के विरुद्ध मुकदमा दायर करने पर भी विचार कर रही हैं. ●

*कृष्णशोभा (अप्रैल, 1989)*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



फरहा को फिल्मी दुनिया का 'टाम बाय' कहा जाता है. इस के दो कारण हैं. पहला यह कि उसे जापानी युद्ध कला 'कराटे' में प्रवीणता हासिल है. दूसरा, उस की जबान इतनी लचीली है कि वह गाली देना शुरू कर दे तो अच्छेअच्छे उस्ताद उस से हार जाते हैं. इस की पृष्ठभूमि में उस की कम शिक्षा और गरीबी में पला बचपन है.

शायद कम लोगों को मालूम है कि फरहा के पिता हैदराबाद में एक होटल चलाते हैं. फरहा और उस की बहन ताबू के पैदा होने के बाद उन्होंने दूसरी शादी कर ली थी और इन्हें छोड़ दिया. इन की मां ने इन्हें बड़ी मेहनत और जतन से पाला. इस तंगहाली में पली लड़की को जब दुनिया के सुखसाधन मिल जाएं तो उस की क्या स्थिति होगी?

फरहा भी इन सभी हालात से गुजरी है. हां, हर दौर में उस के प्रेमी अवश्य बदलते रहे. पहले एक हैदराबादी रिकशा चालक था. जब फिल्मों में आई तो उस ने एक असफल हीरो को घेरा. उस के बाद निर्माता राजेश सेठी से काफी दिनों चक्कर चला और अब उस का ताजा प्रेमी है बिद्दू. यह चर्चा तो अब पुरानी पड़ गई है कि उस ने शादी कर ली है.

बिद्दू (वीरेंद्रसिंह) ने पीछे एक साक्षात्कार में कहा कि हम मात्र दोस्त हैं और अभी हम ने शादी नहीं की तथा मैं अपने पिता दारासिंह की पसंद से शादी करूंगा. दरअसल बात यह है कि दारासिंह ने बिद्दू को अपनी जमीनजायदाद से बेदखल करने की धमकी दी है और कहा है कि फरहा का 'इलाज' भी वह कर देगा.

अब दारासिंह जैसे कुश्ती के विश्व चैंपियन को बेचारी फरहा अपने 'कराटे' के हाथ भी नहीं दिखा सकती. इसलिए वह एक नए साथी की तलाश में है और बिद्दू लौट

फरहा : अभावों में बीता बचपन अब किसे याद है.

'कौन सुने फरियाद' के सेट पर के.सी. बोकाड़िया अमिताभ को दृश्य समझाते हुए.

अपने घर आ गया है.

●

'मुगले आजम' बनाने वाले के. आसिफ का नाम बड़ी इज्जत से लिया जाता है. आसिफ की ही एक अधूरी फिल्म थी 'लव गौड' इसे के.सी. बोकाड़िया ने ही पूरा कर रिलीज किया था. बोकाड़िया ने अब के. आसिफ की परंपरा में निर्देशक बनने की है. बोकाड़िया की संस्था को फिल्में बनाने कारखाना कहा जाता है. हर समय बोकाड़ की तीनचार फिल्मों की एकसाथ शूटिंग चलती रहती है.

एक दर्जन से ज्यादा फिल्मों के निर्माण बाद बोकाड़िया अब निर्देशक बन गया है शुरुआत अपनी फिल्म 'कौन सुने फरियाद' की है, जिस का नायक अमिताभ बच्चन है अपुष्ट सूत्रों के अनुसार बोकाड़िया ने अमि को इस शर्त पर अनुबंधित किया कि तकनीशियन उस की अपनी पसंद के होंगे अमिताभ को सहमत होना पड़ा, क्योंकि करोड़ की रकम ने उस का मुंह बंद कर था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस फिल्म में काफी तकनीशियन हैं. बोकाड़िया ने अपनी इस फिल्म के लिए राजपूतों की पृष्ठभूमि वाली कहानी चुनी. के. आसिफ के अंदाज में फिल्म का पहला सेट ही 20 लाख रुपए की लागत से एक शानदार हवेली का बना, जिस में फुव्वारे, बागबगीचे आदि सभी हैं. इस की दीवारों पर हजारों शानदार शीशे लगे हैं, जो रोशनी पड़ते ही एक चेहरे को हजार गुना कर देते हैं. फिल्म का मूहूर्त शाट देते समय यह कतई नहीं लगा कि बोकाड़िया निर्देशन विद्या से अनभिज्ञ है.

•

वर्ष 1988 मिथुन के लिए मिलाजुला सा वर्ष रहा है. जहां उसे इस साल एक पुत्र की प्राप्ति हुई और वह नंबर दो स्टार भी बन गया. वहां इस साल का अंत उस के लिए बहुत बुरा रहा. एक तरफ तो फिल्म 'गंगा जमुना सरस्वती' में उस के रोल को 'एक्स्ट्रा' का रोल कह कर 'कंडम' किया गया, वहीं उस की बहुत सालों से अटकी हुई फिल्म 'मिल गई मंजिल मुझे' बाक्स आफिस पर बुरी तरह पिट गई, जिस से उस की स्थिति डांवांडोल हो गई और वह आधा हीरो आधा जीरो हो गया.

आजकल मिथुन अपनी छवि को उभारने के चक्कर में है और शुरुआत किमी काटकर पर डोरे डालने से हुई है, जो अपने पुराने प्रेमी बिजू अली के फिर दगा देने के बाद किसी कंधे की तलाश में थी.

*मिथुन : छवि उभारने के लिए अब किमी का सहारा.*

मिथुन की पत्नी योगिता तो बेचारी इसी में खुश है कि वह एक सफल हीरोइन न बन पाई तो क्या, एक सफल सितारे की पत्नी तो है.

•

नीलम कोठारी जब से फिल्मों में आई है, उस का नाम किसी न किसी के साथ जुड़ता रहा है. यह उस फिल्मी परंपरा का अटूट हिस्सा है, जिस में नई हीरोइन चर्चा में रहने के लिए यह सब नाटक करती है. पर नीलम ने तो अति ही कर दी है.

जब कई कथित फिल्मी हीरो के साथ नाम जोड़ने से उसे अपेक्षित सफलता नहीं मिली तो उस ने एक प्रसिद्ध सितारे के बेटे के साथ पींगें बढ़ानी शुरू कर दी हैं. उस का यह नया शिकार है चाकलेटी बाबी देओल, जो धर्मेंद्र का लड़का है. दोनों के मिलनेजुलने की खबरें जब मांबाप तक पहुंचीं तो बाबी देओल पर कड़ी बंदिश लग गई.

धर्मेंद्र ने परेशान हो कर नीलम को सबक सिखाने के लिए उस के निर्माताओं पर जोर दे कर उसे फिल्मों से निकलवाना शुरू कर दिया. यह तरकीब ज्यादा कारगर साबित नहीं हुई, तब हार कर यह तय हुआ कि इस प्रकार की पृष्ठभूमि में 'बाबी देओल' को प्रस्तुत करने के लिए धर्मेंद्र स्वयं एक फिल्म बनाएगा, जिस की नायिका नीलम होगी. अब दोनों प्रेमी खुश हैं.

*नीलम कोठारी : चर्चा में रहने के लिए कोई भी हथकंडा.*

•

अपने जमाने में जया भादुड़ी की परदे की छवि काफी सौम्य और सादगी भरी रही है. अब परदे से हटने और जया बच्चन बनने के बाद उस में आमूल परिवर्तन आ गया है. प्रधान मंत्री से बच्चन परिवार की नजदीकी को जया बच्चन बखूबी इस्तेमाल कर रही है.

अमोल पालेकर को हटा कर 'चिल्ड्रन फिल्म सोसाइटी' का अध्यक्ष बनना इस ओर जया बच्चन का पहला कदम था. राष्ट्रीय फिल्म विकास निगम के बोर्ड में निदेशक, सेंसर बोर्ड की मानद सदस्य तथा महिलाओं के कल्याण हेतु बनी कई सरकारी संस्थाओं की सदस्य होने के साथसाथ वह कई कंपनियों के निदेशक मंडल में भी शामिल है.

परदे के पीछे वह अमिताभ के फिल्मी पारिश्रमिकों तथा अन्य आय राशियों की लेनदार और लेखा परीक्षक भी है. अमिताभ के सचिव शीतल तथा अन्य सहायक खरे, वाज आदि तो सिर्फ निर्माताओं को अमिताभ की तिथि बताने या प्रशंसकों से प्राप्त चिट्ठीपत्रियों का काम ही करते हैं. यह जया ही तय करती है कि अमिताभ को कौन सी फिल्म किस 'दाम' पर करनी है, कब करनी है, कहां जाना है. प्रेस संबंधों के मामले में भी उसी की चलती है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप ने 'बाबी' तो देखी होगी. कितनी प्यारी लगती थी डिंपल उस में. अब उस की 15 वर्षीया लड़की ट्विंकल भी उस जैसी लगती है. कई निर्माता उसे फिल्मों में लेने के इच्छुक हैं, पर डिंपल फिलहाल इस के लिए राजी नहीं है. उसे डर है कि उस की बेटी भी वही भूल न कर बैठे, जो उस ने की थी, यानी छोटी उम्र में शादी.

अब ताजा खबर यह है कि रणधीर कपूर 'हिना' में ट्विंकल को लेना चाहता है. डिंपल को सिर्फ एक एतराज है कि इस में भी हीरो ऋषि कपूर है, जो उस की पहली फिल्म 'बाबी' का हीरो था और आज वह 37-38 वर्ष का है. यानी फिल्मों में हीरोइन बहुत जल्दी ढल जाती है और हीरो अधेड़ अवस्था तक चलते हैं. पर डिंपल ऐसा नहीं मानती. वह कहती है जब 'हिना' में ऋषि हीरो हो सकता है तो मैं इस की हीरोइन क्यों नहीं बन सकती?

ऋषि कपूर : 'हिना' का अधेड़ नायक.

राज बब्बर आज का सर्वाधिक व्यस्त अभिनेता है. उस के पास 70 से अधिक फिल्में हैं. पर इस व्यस्तता ने उसे राजनीति में सक्रिय भाग लेने से रोका नहीं है. उस ने अपना भविष्य विपक्ष के साथ जोड़ दिया है. जहां भी विपक्ष का सम्मेलन हो—दिल्ली, आगरा, बंगलूर, मद्रास आदि—वहां के वह चक्कर लगाता रहा है.

अब तमिलनाडु में कांग्रेस की हार के बाद वह और मुखर हो गया है. यह पूछने पर कि "क्या अब आप की अभिनेता से नेता बनने की तैयारी है?" वह बोला "नहीं, यह तो मेरा पहला शौक है. मेरी रोजीरोटी तो अभिनय ही है."

पर शौक के लिए शूटिंग रद्द कर के राजनीतिक सम्मेलनों में जाना, बब्बर सेना का गठन आदि क्या है?

राज बब्बर ने कहा, यह बब्बर सेना तो सिर्फ प्रशंसकों की अपनी बनाई हुई संस्था है. इसे मैं कोई वित्तीय सहायता नहीं दे रहा और फिर हंस कर बोला, "अभिनय के रास्ते से राजनीति में जाना क्या बुरा है? आखिर दोनों का चोलीदामन का साथ है."

अगर विपक्ष की सरकार आई और आप सूचना एवं प्रसारण मंत्री बने तो क्या करेंगे, खास तौर से फिल्मों के लिए?

राज बब्बर का उत्तर था, "यहां तो वही होता है, जो नौकरशाही करती है. हां, मैं फिल्म उद्योग को सरकारी तौर से 'उद्योग' की मान्यता दिलाने की कोशिश करूंगा."

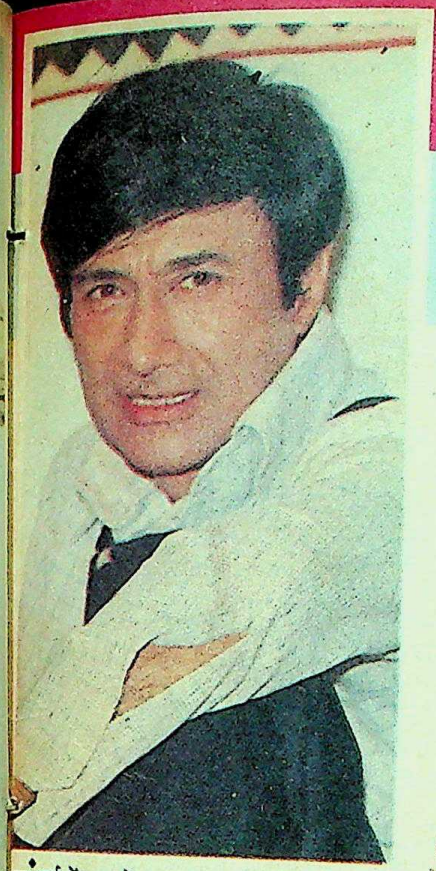
राज बब्बर : राजनीति फिल्मी अंदाज में

तमिलनाडु चुनावों के नतीजे निकल आए और श्रीदेवी के पिता 47 वर्षीय ए. ऐयप्पन शिवकाशी विधान सभा क्षेत्र से चुनाव हार गए हैं. बेचारी श्रीदेवी फिल्मों की शूटिंग छोड़ कर अपने पिता और केंद्रीय मंत्री अरुणाचलम के चुनाव प्रचार के लिए वहां गई थी. उसे देखने के लिए लोगों की भीड़ तो थी पर वोट देते वक्त उन्हें श्रीदेवी की याद न आई.

श्रीदेवी का कांग्रेस से रिश्ता पुराना है. के. कामराज ने ही उसे फिल्मों में प्रवेश दिलाया था. अब उस के पिता उसी विधान सभा क्षेत्र से लड़े, क्योंकि वह कामराज के एहसान से उऋण होना चाहते थे. श्रीदेवी शिवकाशी के निकट मीनामपट्टी गांव में नायडू परिवार में जन्मी. वह ए. ऐयप्पन की पहली पत्नी राजेश्वरी की संतान है. श्रीदेवी करे तो क्या करे, एक नहीं दो मां. और तो और, उस की फुफेरी बहन उस की सौतेली मां है. इस तरह श्रीदेवी की असली ज़िंदगी उस की फिल्मी ज़िंदगी से अधिक दिलचस्प है. यदि कोई निर्माता इन पर फिल्म बनाए तो उस के लिए यह अच्छा होगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# देव आनंद

## एक फिल्मी करिश्मा

• सतीशचंद्र धींगड़ा

बंबई सेंट्रल स्टेशन...19 जुलाई, 1944 की एक बरसाती सुबह. फ्रंटियर मेल रेलगाड़ी प्लेटफार्म पर रुकती है. ट्रेन से एक लंबा, खूबसूरत नौजवान उतरता है. वह बंबई पहली बार आ रहा है. उस की जेब में 30 रुपए हैं और आंखों में है, फिल्मी नायक बनने का एक रुपहला सपना.

यह नौजवान देवराज आनंद है, जो लाहौर के गवर्नमेंट कालिज से अंगरेजी में बी.ए. (आनर्स) की डिगरी लिए था. अच्छेखासे, वकील परिवार का लड़का, जिसे परिवार वाले बड़े सरकारी अफसर के रूप में देखना चाहते थे. लेकिन वह उन्हें निराश करता हुआ गुरदासपुर से बंबई चला आया था.

यहां उस का बड़ा भाई चेतन आनंद पहले से रह रहा था. यों तो वह दून स्कूल में अंगरेजी पढ़ाया करता था, पर छुट्टियों में बंबई आ जाया करता था. स्टेशन पर देव को लेने वही आया था.

**परदे पर जिस रूप में देव आनंद को दर्शक हंसते, गाते, मुसकराते देखते हैं, वह पूरी शख्सीयत का एक पहलू है, जो दृश्य पहलू के बहुत विपरीत है. आखिर उस की जिंदगी में कितने विरोधाभास क्यों हैं?**

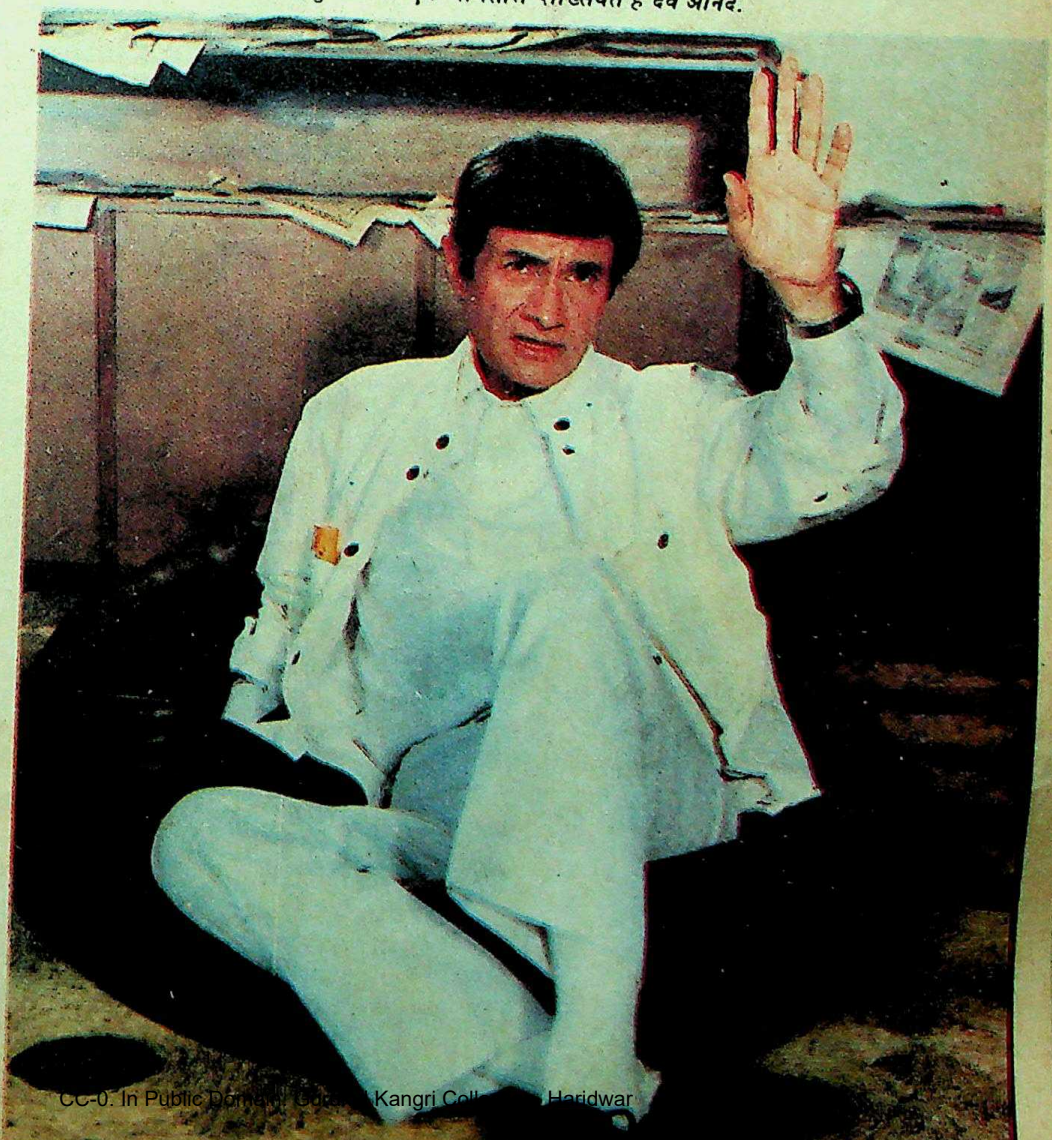
देव आनंद चेतन के एक मित्र के यहां मालाबार हिल में ठहरा और तब शुरू हुए बंबई के हादसे. बस, ट्राम, लोकल ट्रेन में जिंदगी का संघर्ष आरंभ हुआ.

कुछ समय बाद चेतन आनंद अपने मित्र उपन्यासकार राजाराव के मैरीन ड्राइव स्थित फ्लैट में रहने आ गया. उस के पास ही उस जमाने का प्रसिद्ध अभिनेता मोतीलाल रहता था. देव आनंद मोतीलाल का बड़ा सम्मान करता था. उसे देख कर वह सपनों की दुनिया में खो जाता.

कुछ समय बाद वह चेतन आनंद के एक और मित्र प्रसिद्ध उपन्यासकार ख्वाजा अहमद अब्बास के शिवाजी पार्क स्थित फ्लैट में चला गया. चेतन आनंद को फिल्मी दुनिया रास आने लगी थी. इसलिए उस ने दून स्कूल की नौकरी छोड़ दी और 'इप्टा' में पूरी तरह सक्रिय हो गया. देव आनंद भी 'इप्टा' के नाटकों में छोटेमोटे रोल करने लगा तथा साथ ही साथ उस का स्टुडियो और फिल्म निर्माताओं के दफ्तरों के चक्कर लगाना बदस्तूर जारी था.

काम कुछ बन नहीं रहा था और देव आनंद नौकरी की तलाश में लगा था. ऐसे ही घूमतेघूमते उस की मुलाकात एक पुराने दोस्त से हुई, जो लाहौर में उस का सहपाठी रह चुका था. वह परेल की एक चाल, 'कृष्णानिवास' में

*फिल्मी दुनिया की एक बेमिसाल शख्सियत है देव आनंद.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लिप्टन ग्रीन लेबल का शानदार नया रूप...
# आपके शौक के अनुरूप, शान के अनुरूप

लिप्टन ग्रीन लेबल चाय। १००% शुद्ध दार्जीलिंग ज़ायका सदा ही हिस्सा रहा है आपके रहन-सहन का, शान ओ-शौकत का।

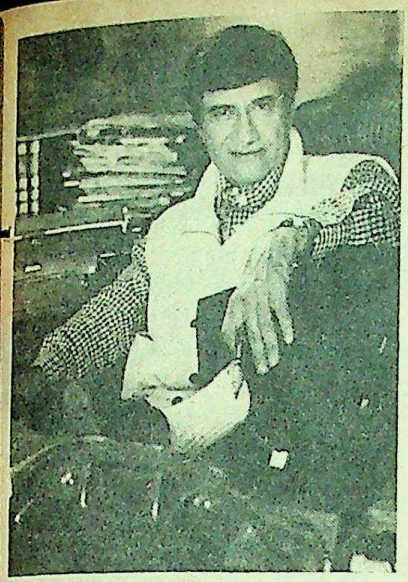
इसलिए अब हमने ढाला है इसका रूप, हू ब-हू आपके अनोखे टाठ के अनुरूप। लिप्टन ग्रीन लेबल चाय। जिसका ज़ायका आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का!

लिप्टन

ग्रीन लेबल चाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*व्यस्तता में खुशी की खोज.*

रहता था. देव भी वहीं रहने आ गया.

इन्हीं दिनों की एक घटना है. देव आनंद के पास खाने के लिए पैसे नहीं थे. उधार वह किसी से मांगना नहीं चाहता था. काफी दुविधाजनक स्थिति थी. अंततः उस ने बरसों से चाव तथा प्रयासों से संजोया पुरानी डाक टिकटों का एलबम 25 रुपए में बेच दिया. उसे आज भी इस का बहुत अफसोस है. पर इस के सिवा उस वक्त कोई चारा न था.

इन्हीं दिनों देव आनंद को मिलिटरी 'पोस्टल सेंसर' में नौकरी मिल गई. तनख्वाह थी, 165 रुपए प्रतिमाह. इस तरह गुजारा चलने लगा. पर फिल्मों में जाने का उस का संघर्ष जारी था.

ऐसे ही उस की मुलाकात बाबू राव पाई से हुई, जो प्रभात फिल्म कंपनी का भागीदार था. उस ने देव आनंद से प्रभात स्टुडियो, पूना (वर्तमान फिल्म एवं टेलीविजन संस्थान) जा कर स्क्रीन टेस्ट देने को कहा. बकौल देव, उसे पूना आनेजाने का प्रथम श्रेणी का टिकट दिया गया.

स्क्रीन टेस्ट के लिए उसे धोती पहनाई गई तथा ख्वाजा अहमद अब्बास द्वारा लिखित नाटक 'जुबैदा' के कुछ संवाद बोलने को कहा गया. देव आनंद ने उन्हें बखूबी दोहरा दिया क्योंकि 'इप्टा' के बैनर तले उस ने यह नाटक पहले खेला था. इस तरह उस का चयन प्रभात की अगली फिल्म के लिए हो गया तथा वह देव राज आनंद से देव आनंद बन गया.

यह फिल्म थी, 'हम एक हैं', जो राष्ट्रीय एकता के विषय पर थी. इस में देव आनंद की हीरोइन थी, कमला कोटनीस और निर्देशक था, पी.डी.संतोषी. तीनों की यह प्रथम फिल्म थी और यह भी एक संयोग ही था कि मुहम्मद रफी को भी इसी फिल्म में गाने का प्रथम अवसर मिला था. देव आनंद को कंपनी में 400 रुपए मासिक वेतन पर रखा गया था और यह उस जमाने में शाही वेतन माना जाता था.

'हम एक हैं' फिल्म 15 अगस्त, 1947 को बंबई में प्रदर्शित हुई. यह भारत का प्रथम स्वाधीनता दिवस था. लोगों के दिलों में उत्साह और उमंग थी. यह फिल्म भी इसी भावना से प्रदर्शित की गई थी. इस तरह आजाद भारत में एक नए सितारे का जन्म हुआ, जो आज भी भारतीय फिल्मी आकाश पर जगमगा रहा है.

इस के बाद देव आनंद की अगली फिल्म 'जिद्दी' थी. इस में देव का चहेता कलाकार अशोक कुमार भी था. अजीब संयोग था कि देव आनंद लाहौर में रह कर भी अशोक कुमार के लाहौर आगमन पर उसे नहीं देख पाया था और आज वह उस के साथ काम कर रहा था. इस फिल्म के हिट होने के बाद देव आनंद नौजवानों का चहेता कलाकार बन गया. उस के बोलने, चलने, कपड़े पहनने आदि सभी का अंदाज फैशन बन गया.

फिर तो देव आनंद को धड़ाधड़ फिल्में मिलने लगीं और कई मशहूर हीरोइनों के साथ उस ने काम करना शुरू किया. उन में एक थी सुरैया. वह देव आनंद से बड़ी हीरोइन थी और उस के साथ नाम जुड़ते ही देव आनंद के भाव बढ़ गए.

पर यह इश्क परवान न चढ़ सका, क्योंकि सुरैया की नानी लालची, जिद्दी और सख्त थी. उस ने हिंदू, मुसलिम का बहाना बना कर उन्हें अलग होने पर मजबूर कर दिया. पर इस का दूरगामी परिणाम दोनों पर पड़ा. सुरैया ने तब शादी न करने की प्रतिज्ञा कर ली, जिसे वह आज भी निभा रही है. देव आनंद ने भी तब आत्महत्या करने की सोची थी.

1955 में वह 'टैक्सी ड्राइवर' तथा 'नौ दो ग्यारह' नामक फिल्मों में काम कर रहा था. उन में हीरोइन एक नई लड़की मोना थी, जिस का फिल्मी नाम कल्पना कार्तिक था. इन्हीं दिनों देव आनंद ने उस से शादी कर ली. इस के बाद मोना ने फिल्मों को अलविदा कह दिया.

फिर देव आनंद के दो बच्चे सुनील और देवीना हो गए. वक्त गुजरतेगुजरते वे जवान हो गए. देवीना ने अपना पति खुद चुन लिया. वह एंबैसडर होटल समूह के मालिक मनु नारंग का बेटा था. मोना शुरू से ही महत्त्वाकांक्षी थी. वक्त के साथ घुटन बढ़ती गई और आज हालत यह है कि पिछले कई सालों से एक छत के नीचे रहते हुए भी देव आनंद और उस की पत्नी मोना में बोलचाल बंद है. एक घर में भी वे अजनबी की तरह रहते हैं. बेटा भी पिता से कटाकटा रहता है.

शायद इस का कारण उस की अपनी परेशानी रही हो, क्योंकि 'आनंद और आनंद' फिल्म में हीरो के रूप में वह बुरी तरह असफल हो गया. बहरहाल आजकल वह अपनी रंगरलियों में मस्त रहता है और देव आनंद इस खामोशी और तनाव को सहन नहीं कर पाता है. इस से बचने के लिए वह हमेशा अपनेआप को व्यस्त रखना पसंद करता है. यह उस की मजबूरी है. अपने काम में खो जाने की मजबूरी अब उस की आदत बन गई है. अब वह काम के प्रति एक समर्पित व्यक्तित्व है, जो कहानी, संवाद, शूटिंग, संपादन से ले कर संगीत, डबिंग, रेकार्डिंग आदि सभी में सक्रिय रहता है.

देव आनंद से उस की नई फिल्म 'अव्वल नंबर' के सेट पर टुकड़ोंटुकड़ों में लंबी बातचीत हुई. यहां प्रस्तुत हैं, उस भेंटवार्ता के कुछ महत्त्वपूर्ण अंश :

"उम्र का इतना लंबा सफर तय करने के बाद (जानकार सूत्रों के अनुसार देव आनंद की आयु 65 वर्ष से ऊपर है.) आप कैसा महसूस करते हैं?"

देव आनंद दार्शनिक मुद्रा में कहता है, "दुख हो या सुख, सभी आतेजाते रहते हैं. आदमी को हर हाल में अपना संतुलन बनाए रखना चाहिए. उसे हमेशा सोचना चाहिए कि कल अवश्य ही सुनहरा होगा. इनसान अपना भविष्य स्वयं बनाता है. आदमी को जिंदगी के हर पल को जीना चाहिए.

"और जहां तक उपलब्धियों की बात है. मैं ने जीवन को बहुत अच्छी तरह से जिया है."

इस का एक छोटा सा उदाहरण राज कपूर की शव यात्रा पर देखने को मिला था. उस समय सभी लोग शोकाकुल थे, परंतु देव आनंद अपेक्षाकृत संयत और तनावमुक्त था.

इस प्रसंग में उस का कहना था, "शरीर के मिट जाने से क्या होता है. राज कपूर अपनी फिल्मों में जिंदा है." यह छोटी सी घटना उस के व्यक्तित्व की जिंदादिली को प्रकट करती है.

"एक जमाने से आप अपनी रोमानी छवि के प्रति सजग रहे हैं. इस का कोई खास कारण है?"

"मैं फिल्मों में रोमानी नायक की हैसियत

*अपनी फिल्मों की हीरोइनों से काफी गहरे तक जुड़ जाते हैं. देव आनंद*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से आया था. हालांकि समय के साथसाथ फिल्मी छवि बदलती रहती है. पर मैं ने प्रयास किया है कि मैं समय के साथ चलूं और शायद यही कारण है कि अब भी युवतियां और महिलाएं मेरे व्यक्तित्व की ओर आकृष्ट होती हैं.

"मेरे जीवन में श्रेष्ठतम महिलाएं रही हैं. कभीकभी मैं जब अपने स्वर्णिम अतीत को देखता हूं तो हताश हो जाता हूं, पर यह सब कुछ क्षणों के लिए होता है. मैं जानता हूं कि अतीत अब वापस नहीं आ सकता. मैं अपनेआप को हमेशा व्यस्त रखने की कोशिश करता हूं."

*अभिनय और निर्देशन दोनों विधाओं में सिद्धहस्त है देव आनंद.*

"पिछले लगभग 15 साल से आप अपने द्वारा निर्मित फिल्मों में ही अभिनय कर रहे हैं. उन का निर्देशन भी खुद करते हैं. कोई खास वजह?"

"मेरा बैनर नवकेतन पिछले 35 वर्षों से सक्रिय है तथा इस के अंतर्गत दो दर्जन से अधिक फिल्में बन चुकी हैं. हां, पिछले 14-15 साल से मेरा झुकाव निर्देशन की ओर हुआ है. वस्तुतः फिल्मों में अभिनय करने के बाद मेरी इच्छा निर्देशक बनने की थी. अभिनेता तो फिल्म का एक छोटा सा हिस्सा होता है. निर्देशक तो जहाज के कप्तान की तरह है. मैं ने पिछले 12 साल में 10 फिल्में निर्देशित की हैं. नई फिल्म-'सच्चे का बोलबाला' भी रिलीज हो गई है और 'अव्वल नंबर' की शूटिंग कर ही रहा हूं."

"अव्वल नंबर' के संबंध में बताएं कि आप को क्रिकेट जैसे खेल पर एकाएक फिल्म बनाने की कैसे सूझी?"

'सच्चे का बोलबाला' के पूरे होने के बाद कुछ तो करना ही था. एकाएक खयाल आया कि बहुत शीघ्र एक फिल्म बनानी चाहिए. यहां क्रिकेट काफी लोकप्रिय खेल है? इसलिए उस की पृष्ठभूमि में फिल्म बनाने की सोची. इमरान खान से बात की. पर वह अधूरी रह गई. सुनील गावसकर मेरी परिकल्पना में पूरा नहीं उतरता था. इसलिए आमीर खान को ही ले लिया.

"एक तो वह नया चेहरा है. फिर इस फिल्म को मैं तीनचार महीने में बना कर क्रिकेट के मौसम में प्रदर्शित करना चाहता था. फिलहाल अभी तक इस फिल्म की प्रगति से मैं संतुष्ट हूं."

"आप की पिछली कुछ फिल्में टिकट खिड़की पर अच्छी नहीं गई हैं. मेरा विचार है, 'देस परदेस' के बाद 'स्वामी दादा', 'अमीर गरीब', 'हम नौजवान' आदि सभी फिल्में ढीली गई हैं तथा पिछले वर्ष निर्मित 'मैं तेरे लिए' तो अभी भी अप्रदर्शित है. इस बारे में आप कुछ कहेंगे?"

"मैं मानता हूं कि ये फिल्में नहीं चल [illegible] हैं. पर असफलता तो इस खेल का हिस्सा है. असफलता से ही आदमी सफलता की चाह करता है. यदि व्यक्ति सोचे कि उस का कैरि लगातार एक सा रहे तो यह एक दिवास्वप्न यह तो एक चक्र है, जो सदा चलता रहता है मैं असफलता से नाउम्मीद नहीं होता. उस के कारणों को देखते हुए फिर अपने काम में जु जाता हूं. असल में फिल्म की असफलता कई कारणों से हो सकती है.

"कभीकभी एक ही विषय पर बनी और साथसाथ प्रदर्शित हुई दो फिल्मों में से एक सुपर हिट हो जाती है और दूसरी बुरी तरह असफल. इसे आप क्या कहेंगे? इस पर भी एक संतुष्टि रहती है कि मैं ने फिल्म को श्रेष्ठ बनाने के लिए अपनी योग्यता का भरपूर प्रय किया है. मेरा दृष्टिकोण है कि अगर फिल्म हिट है तो उसे लाखोंकरोड़ों लोगों ने देखा और सराहा है. अगर यह असफल है, तब भी हजारों लोगों ने तो इसे देखा ही है. मेरी संतुष्टि के लिए इतना ही काफी है और इसी से मुझे अगली फिल्म बनाने की प्रेरणा मिलती है."

"आप लंबे समय से फिल्मों से जुड़े हैं. उ जमाने और आज के समय की फिल्मों में आप को कोई अंतर नजर आता है?"

"कोई खास फर्क नहीं. बस, इतना ही कि तब लोग समर्पित थे. एक प्रणाली थी. आज सब अफरातफरी में हो रहा है. सभी जल्दी में हैं. काफी फिल्में असफल हो रही हैं. हर कोई तेजी से पैसा बनाना चाहता है."

"पर क्या इस के लिए फिल्मी सितारे जिम्मेदार नहीं हैं?"

"आप की बात सही है. पर इस के लिए पूरा तंत्र ही जिम्मेदार है. असल में फिल्मी ग्लैमर से प्रभावित हो कर नए लोग आते हैं और एकदो फिल्में बना कर ही उन्हें पता लगता है कि दूर के ढोल सुहावने हैं. अब नए आदमी पुराने रंगढंग को ही अपनाएगा. एक जैसी फिल्में बनने का यह एक प्रमुख कारण और फिर व्यवसाय चतुरता की भी यहां कम है."

"आज की फिल्मों में हिंसा की भरमार क्या आप की फिल्में भी इस का शिकार हैं?"

"जहां तक हिंसा का सवाल है, वह आज पूरे समाज में फैली हुई है. फिल्में भी इस से नहीं हैं. आखिर फिल्म बनाने वाले भी इसी समाज में रहते हैं और सिनेमा कमोबेश उस को प्रतिबिंबित करता है. फिर आदमी की फितरत ही ऐसी है कि वह परदे पर हिंसा को घटते देखना चाहता है. यह दुखजन्य आनंद सभी में मौजूद है और इसे देख कर आदमी खुश होता है."

"पुराने जमाने में निर्देशक, लेखक, कलाकारों से फिल्म के बारे में चर्चा करते थे. आज यह परंपरा अधिकांशतः प्रचलन में नहीं है. आप किस खेमे में हैं?"



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मेरी समझ में नहीं आता कि बिना परिश्रम और पूरी तैयारी के लोग कैसे निर्देशन जैसा काम कर लेते हैं? संवाद और अभिनय के 90% काम का पूर्वाभ्यास मेरे कलाकार पहले ही कर चुके होते हैं. बाकी सेट पर समझाना होता है. बिना तैयारी के कोई कैसे काम कर सकता है? सेट पर तो मैं बिलकुल खो जाता हूं."

ऐसा मैं ने फिल्म 'अव्वल नंबर' के सेट पर देखा. दृश्य नृत्यांगना नीता पुरी के कमरे का था और उसे अपने मालिक के अतेपते के बारे में संवाद बोलने थे. देव आनंद नीता पुरी को इस तरह समझा रहा था, जैसे कोई बच्चे को सिखाता है और वह भी एक बार नहीं, छः छः बार, बिना उद्विग्न या क्रोधित हुए.

उस से मैं ने जब इस कार्य शैली के बारे में पूछा तो उस ने बताया, "किसी दृश्य को फिल्माने से पहले मैं उस की परिकल्पना खुद समझ लेता हूं. फिर कलाकार को बताता हूं तथा उसे वैसा करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं. पर उन की अपनी शैली में, देव आनंद की शैली में नहीं." देव आनंद हंसते हुए आगे कहता है, "नए लोगों को कभीकभी दिक्कत होती है तो मैं दृश्य को खुद अभिनीत कर के दिखाता हूं. मैं पूर्णता में विश्वास करता हूं."

"आप ने अपने बेटे सुनील आनंद को भी अपनी फिल्म 'आनंद और आनंद' में लिया था. शायद दूसरी फिल्म 'मैं तेरे लिए' भी उसी को ले कर बनाई है जो अभी तक प्रदर्शित नहीं हुई. उस की सफलता, असफलता के बारे में आप कुछ कहना चाहेंगे?"

देव आनंद तुरंत कहता है, "अभी तो वह जवान है. नए चेहरे को अपनी पहचान बनाने में वक्त लगता है. फिर आज का दौर भी काफी बदल गया है. उस की 'मैं तेरे लिए' फिल्म अभी किसी कारण से प्रदर्शित नहीं हो पाई है. उस की अन्य फिल्म 'कार थीफ' भी प्रदर्शित होने को पड़ी है. इन के प्रदर्शित होने के बाद ही सही स्थिति का पता लगेगा. मैं मानता हूं, प्रत्येक नए कलाकार को अपनी कला प्रतिभा दिखाने का अवसर मिलना ही चाहिए.

"मैं अपनी प्रत्येक फिल्म के साथ एक नई अभिनेत्री को 'जन्म' देता हूं. फिल्म 'अव्वल नंबर' में नई अभिनेत्री एकता (आरती शर्मा) को लिया है. रही सुनील की बात, वह मेरा बेटा है तथा मैं इस स्थिति में हूं कि उस के लिए फिल्म बनाऊं. इसलिए मैं ने फिल्में बनाई. बाकी उस की मेहनत पर भी बहुत कुछ निर्भर करता है. बहरहाल, सफलता के साथ आदमी बदलता है, वह भी बदलेगा," देव आनंद आशाजनक स्वर में कहता है.

"कुछ सह कलाकारों को आप से यह शिकायत रहती है कि आप अपनी फिल्मों में कैमरा सिर्फ अपने ऊपर ही रखते हैं. अपने लड़के सुनील के लिए बनाई गई फिल्म 'आनंद और आनंद' में भी आप ने उसे किनारे कर दिया है. आप की टिप्पणी?"

इस बात पर देव आनंद खुल कर हंसता है. उस के नकली दांतों की चमक मुझे चौंका देती है. वह मजे से कहता है, "मेरी फिल्म है तो मैं जैसा चाहूं, जिसे दिखाऊं किसी को क्या परेशानी है?"

फिर वह गंभीर स्वर में कहता है, "मुझे लोग पसंद करते हैं. तभी तो मेरी फिल्में चलती भी हैं, क्योंकि मैं अपनी फिल्मों में सब के लिए कुछ न कुछ आकर्षण समेटता हूं. मेरा मानना है कि फिल्म को सब की पसंद पर खरा उतरना चाहिए.

"हां, 'आनंद और आनंद' में मैं ने इसलिए रोल किया, क्योंकि मेरे वितरकों का कहना था कि इस से फिल्म को अधिक व्यावसायिक सफलता मिलेगी. इसलिए हो सकता है कि दर्शकों ने इस में मेरी और सुनील की तुलना की हो? व्यावसायिक पक्ष के मामले में मैं चतुर नहीं हूं."

पर वास्तव में देव आनंद पैसे को दांत से पकड़ता है और उस के आनंद डबिंग स्टुडियो में काम करने वाले भुक्तभोगियों का कहना है कि देव आनंद तकनीशियनों से बंधुआ मजदूरों जैसा व्यवहार करता है.

"आप के साथ एक और किंवदंती है कि आप अपनी 'खोज' यानी नई हीरोइन के साथ काफी नजदीकी संबंध बना लेते हैं. चाहे वह जीनत अमान हो या टीना मुनीम. ऋचा शर्मा हो या एकता. इस में कहां तक सचाई है?"

"'लिप्तता' को आप यदि शाब्दिक रूप में न लें तो मैं कहूंगा कि मैं अपने काम में लिप्त हूं और कलाकारों से काम कराने के लिए ऐसा जरूरी है. आप का मानसिक स्तर एक बराबर होना चाहिए. काम का मजा तभी आता है, जब कलाकार इशारों में काम करे."

मैं उस से आगे पूछता हूं, "आप की अपनी पसंदीदा फिल्म कौन सी है, जिस में आप ने अभिनय भी किया हो?"

"'गाइड,' देव आनंद निस्संकोच जवाब देता है. 'गाइड' का चरित्र निभाते हुए मुझे लगता था कि शायद मेरी वास्तविक जिंदगी भी 'गाइड' की तरह है, जो सब को राह दिखाते हुए खुद अपनी राह की तलाश में है. इस फिल्म में एक खास बात और थी और वह थी, परस्त्री से राजू गाइड के संबंधों को मौन स्वीकृति. यह उस समय के हिसाब से नई भावना थी. हालांकि असली कहानी में यह छिपे हुए रूप में थी.

"आप को मालूम ही है कि यह फिल्म दो भाषाओं अंगरेजी और हिंदी में बनी थी. अंगरेजी संस्करण की सह निर्मात्री नोबल पुरस्कार विजेता पर्ल एस. बक थीं. यह फिल्म पश्चिमी दर्शकों को ध्यान में रख कर बनाई गई थी. जहां इस तरह के संबंधों को सहज रूप में लिया जाता है. इस तरह यह फिल्म काफी चर्चित हुई और इस को कई पुरस्कार भी मिले.

"उस की सफलता के बाद मुझे विदेशी फिल्म निर्माण के कई निमंत्रण मिले, पर बात

*अपनी पसंदीदा फिल्म 'गाइड' में देवानंद अभिनेत्री वहीदा रहमान के साथ.*

नहीं बन पाई. मैं फिर एक अंतर्राष्ट्रीय फिल्म बनाना चाहता हूं. पर इस के लिए काफी पैसे की जरूरत है."

"आर्थिक पक्ष की आप ने चर्चा की ही है तो यह भी बता दें कि अपने बैनर से बाहर की फिल्म 'लश्कर' करना क्या आप की आर्थिक मजबूरी तो नहीं? खास तौर से जब कि वे सब नए लोग हैं?"

"यह सही है कि फिल्म के निर्माता नए हैं. पर वे काम के प्रति समर्पित हैं. मैं वस्तुतः यह फिल्म नहीं करना चाहता था और छः महीने तक मैं उन को टालता भी रहा. पर वे पीछे लगे रहे. इस फिल्म का विषय नशीले पदार्थों पर आधारित है. मैं ने भी इस विषय पर एक फिल्म 'हरे राम, हरे कृष्ण' बनाई थी और अंततः उन्होंने मुझे मेरी इच्छानुसार पैसा दिया." (एक फिल्मी सूत्र के अनुसार, देव आनंद को 15 लाख रुपए में अनुबंधित किया गया).

"'लश्कर' की हीरोइन सानिया ने आप के साथ अपने प्रेम प्रसंगों पर बड़े सनसनीखेज बयान दिए थे. इस पर आप कुछ कहेंगे?"

"यह सब स्वतः प्रचार के लिए था. बाद में उस ने खुद माना कि यह प्रचार का एक हथकंडा था. उस के प्रचारकों ने ही यह युक्ति तय की थी. मेरे साथ संबंधों वाली बात भी प्रचार का हिस्सा है. वास्तव में मैं ने कभी उस से इस बारे में बात ही नहीं की. अब इन शोशों के लिए वक्त कहां है कई और महत्त्वपूर्ण काम करने बाकी हैं. मैं उन्हीं में व्यस्त रहता हूं. इस उद्योग में मुझे एक जमाना हो गया है. इन अफवाहों आदि से मैं अच्छी तरह परिचित हूं. मुझ पर इन का अब कोई प्रभाव नहीं पड़ता."

"पिछले चुनावों में आप की राजनीतिक आकांक्षाएं जागी थीं और आप ने 'नेशनालिस्ट पार्टी' का गठन भी किया था. उस की अब क्या स्थिति है?"



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"हां, वह ऐसा वक्त था, जब मैं भावावेश में बह गया था. हम सभी लोग तत्कालीन माहौल से विक्षुब्ध थे. कुछ करना चाहते थे और इसी रौ में पार्टी बना डाली. पर इस के लिए जिस ढांचे, संरचना की जरूरत थी, वह इस के गठन में नहीं था. राजनीति एक पूर्णकालिक व्यवसाय है और हम फिल्मी लोगों के लिए इसे पूरा समय देना संभव नहीं था, क्योंकि फिल्म निर्माण हमारा पूर्णकालिक व्यवसाय है.

"आज की राजनीति के साथ एक समस्या यह भी है कि उस में मोटी खाल वाले ही चल सकते हैं. जो बड़ी बेशर्मी से गाली दे सकें और जवाब में उतने ही प्रेम से सुन भी सकें. इसलिए वह सिलसिला खत्म ही हो गया."

"इसी परिप्रेक्ष्य में बताएं कि क्या आप वर्तमान राजनीतिक स्थिति पर कोई फिल्म बनाना चाहेंगे? या ऐसा कुछ सोच रहे हैं?"

देव आनंद बड़ी बेबाकी से कहता है, "हां, मेरी इच्छा है कि मैं ऐसी एक फिल्म बनाऊं, पर यदि यह फिल्म ईमानदारी से सचाई का चित्रण करे तो इसे कितने लोग देखना चाहेंगे? और देखने के बाद इसे कितना स्वीकार करेंगे?"

वह आगे कहता है, "असल में यहां लोगों में व्यंग्य की समझ कहां है? वह आलोचना को कभी सही परिप्रेक्ष्य में नहीं लेते हैं. अपनी सुविधानुसार मतलब निकाल लेते हैं. इस के अलावा कुछ सेंसर संबंधी समस्याएं भी उठ सकती हैं. पर मेरे मन में ऐसी फिल्म बनाने का विचार जरूर है. बस, उस के लिए सही समय का इंतजार है."

"आप अपने काम के प्रति काफी समर्पित नज़र आते हैं. उस की कोई खास वजह? मेरा मतलब उम्र के तकाजे व काम की थकान से है?"

देव आनंद बिना किसी झिझक के बताता है, "नहीं, काम में खो कर मैं अपने दुखदर्द को भूल जाता हूं. काम करते हुए मुझे शक्ति मिलती है. काम करना मेरे लिए 'नशे' की तरह हो गया है. मैं सोच नहीं पाता कि मैं बिना काम के क्या करूंगा? कैसे रहूंगा? मेरी इच्छाशक्ति बहुत मजबूत है. काम में लगे रहना ही मेरी चुस्तीफुरती का राज है." अंतिम वाक्य कह कर देव आनंद अपनी बात खत्म करता है.

अगली बार आप जब देव आनंद को परदे पर नौजवानों की तरह मुसकराते, गाते देखें तो उस के पीछे की व्यथा कथा को भी ध्यान में रखें. तब आप को अंदाजा होगा कि असल और अभिनय में क्या अंतर है? देव आनंद इन दोनों को एक कर के जीता है, क्योंकि वह एक पूर्ण कलाकार है तथा शायद इसी लिए उसे जीवित किंवदंती 'करिश्मा' भी कहा जाता है. ●

# हाय मैं शर्म से लाल हुई

शादी से पहले मैं बहुत एकांतप्रिय थी व अधिकतर अपने कमरे में ही रहती थी. फलस्वरूप अधिकतर काम मेरी छोटी बहन को ही करने पड़ते थे. इसलिए जब भी मैं अपने कमरे में जाती वह चिढ़ कर कहती, "लो घुस गई चिड़िया अपने घोंसले में."

शादी के बाद जब मैं उन के साथ फेरा डालने मायके आई तो रात को सोने के लिए वही कमरा मिला. जब हम कमरे में पहुंचे तो मेरी बहन आदतन बोल पड़ी, "लो घुस गई चिड़िया अपने घोंसले में." उस की इस बात को मेरे पति ने सुन कर कहा, "आज चिड़िया के साथ चिड़ा भी है." उन की इस बात पर सभी खिलखिला कर हंस पड़े और मैं शर्म से लाल हो गई. —स्वीटी, सहारनपुर.

●

बात उन दिनों की है. जब मेरी शादी नहीं हुई थी. एक दिन मैं घर में सभी के साथ बैठी हुई थी. पिताजी कहने लगे, "आशा, बचपन में इतनी सुंदर थी कि हर कोई इसे उठा कर ले जाता था." तब मेरी मां ने कहा, "अब कौन सी कम सुंदर है."

मेरे मुंह से अचानक निकल गया. "अब तो कोई मुझे उठा कर नहीं ले जाता." मेरी बात सुन कर सब जोर से हंस पड़े. मैं अपनी कही बात का अर्थ समझते ही शर्म से लाल हो गई. —आशा जैन, खेड़ली.

●

मेरी शादी के बाद जब मैं पानी पीने लगती तो पति महोदय टोकते हुए कहते, "इतना पानी पीओगी तो पेट में कीचड़ हो जाएगा." कुछ समय तो मैं उन की बात को नजरअंदाज करती रही. पर एक दिन घर पर मेहमान आए हुए थे, उन्होंने पानी पीते मुझे देखा और आदत के अनुसार बोले, "इतना पानी पीओगी तो पेट में कीचड़ हो जाएगा." सुनते ही मैं ने कहा, "कीचड़ होगा तो अच्छा ही है. कमल भी उगेगा." सुनते ही सब हंसने लगे. जब मेरी बात का अर्थ मुझे समझ में आया तो मैं शर्म के मारे लाल हो गई. —मनजीत, आगरा.

●

विवाह के तुरंत बाद मैं विदा हो कर अपनी ससुराल पहुंची. विवाह के जोड़े में मैं लाज से दबी जा रही थी. वहां पर इकट्ठी हुई बुजुर्ग महिलाएं दिल खोल कर हम दोनों की जोड़ी की तारीफ कर रही थीं. मैं मन ही मन फूल कर कुप्पा हुए जा रही थी. तभी किसी महिला ने हम दोनों को पास ही रखे एक सोफे पर बैठने को कहा. मेरे पति लपक कर उस पर जा बैठे. मैं भी धीरेधीरे चल कर सोफे पर जा बैठी. परंतु मेरे बैठते ही चारों तरफ एक जोरदार ठहाका गूंजने लगा. मैं शर्म से लाल हो गई. दरअसल किसी शरारती बच्चे ने उस सोफे की गद्दी के नीचे सीटी वाला हवा से भरा खिलौना रख दिया था और मेरे बैठते ही सारे कमरे में पींपीं कर सीटी बज उठी थी.
—चित्रा फड़के, भोपाल

●

बात उन दिनों की है जब मेरी शादी को दोतीन महीने हो चुके थे. एक दिन हम एक मित्र के घर खाने पर आमंत्रित थे. खाने के दौरान हंसीमजाक व बातचीत भी चल रही थी. तभी इन के मित्र की पत्नी ने मुझ से पूछा, "भाभी जी आप को क्याक्या बनाने का शौक है." मैं ने कहा, "गुड़िया बनाना बहुत अच्छा लगता है."

सुनते ही उन के मित्र, जो विनोदी स्वभाव के हैं, बोले, "यार देरी क्यों करते हो गुड़िया बनाने में भाभी जी की सहायता किया करो."

सुनते ही सब हंस पड़े और मैं शर्म से लाल हो गई. —हेमलता गुप्ता, फुलेरा

●

मैं अपनी शादी की चालीसवीं वर्षगांठ अपने बेटों के बहुत आग्रह करने पर मना रही थी. मेरे साथ वह भी बैठे थे. बहुओं के बहुत आग्रह करने पर वह शादी के संस्मरण सुना रहे थे.

"अचानक उस दिन आप ने काटा था," शब्द मेरे मुंह से निकल गए. इस पर मेरी छोटी बहू उठ कर अंदर गई व उन के दांतों का सेट उन्हें देते हुए बोली, "लो पिताजी, इन का इस्तेमाल करो."

अपनी बात का खयाल आते ही मैं शर्म से लाल हो गई. —मंजू वार्ष्णेय, सिकंदराबाद

●

मेरे पति बड़े हंसमुख हैं. एक बार मैं उन के साथ बाजार गई. मैं ने काफी का डब्बा खरीदा तो याद आया कि कांच के गिलास भी लेने हैं. मेरे पति ने दुकानदार द्वारा दिखाए गए गिलासों के बीच अपना हाथ डालने की कोशिश की पर उन का हाथ गिलास में न जा सका. इस पर उन्होंने मुझ से कहा, "इस का मुंह छोटा है. सफाई करने में कठिनाई होगी." जब मैं ने अपना हाथ डाला तो आसानी से चला गया. इस पर मेरे पति ने भोलेपन से कहा, "तुम्हारा हाथ तो भीतर चला गया. पर गिलास तो मुझे ही धोने पड़ते हैं." इस बात को सुन कर दुकान पर उपस्थित लोग ठहाका लगा कर हंसने लगे. और मैं तो शर्म से लाल हो गई.
—वंदना, बटाला

इस स्तंभ के लिए अपने जीवन के अविस्मरणीय क्षणों की अनुभूतियों को लिख भेजें, जिन के कारण आप लाज से लाल हो गईं. प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का पुरस्कार दिया जाएगा. पता है : 'हाय! मैं शर्म से लाल हो गई', गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



HTA 5094 H

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बच्चों का स्वास्थ्य आप की खुशियों का खज़ाना !

नन्हे-मुन्ने बच्चे स्वस्थ रहें तो मां-बाप के जीवन में खुशियों के फूल खिलाते हैं। उनका स्वस्थ रहना ही उनकी शारीरिक और मानसिक बढ़ोतरी में सहायता करता है। नन्हे-मुन्नों को विभिन्न रोगों से छुटकारा दिलाने और उनके स्वास्थ्य की रक्षा करने में हमदर्द की बाल रक्षक औषधियां हर प्रकार से लाभदायक और हानिरहित सिद्ध हो चुकी हैं।

अपने बच्चों को स्वस्थ, शक्तिशाली और हंसता-खेलता देखने के लिए इन दवाओं को सदा याद रखिए।

**नवजात बच्चे:** जन्म से तीन महीने की आयु तक के बच्चों के पेट की सफ़ाई का ध्यान रखना अति आवश्यक है। वरना कई प्रकार के रोग उनको घेर लेते हैं।

**हमदर्द की जन्मघुट्टी बेबलैक्स:**—यह घुट्टी बच्चे का पेट साफ़ रखती है और उसको बहुत सी व्याधियों से बचाती है।

**तीन महीने से एक वर्ष की आयु तक:**—इस आयु में बच्चा अपनी शारीरिक बनावट की कमज़ोरी या दूध की खराबी, अथवा ऋतु परिवर्तन के कारण अनेक प्रकार के रोगों में घिर सकता है।

**हमदर्द ग्राइपवाटर:**—इस आयु में बच्चे के स्वास्थ्य का रक्षक है।

**एक वर्ष से ढाई वर्ष की आयु तक:**—यह बच्चे के दांत निकलने का समय होता है। इस में अपचन, अफ़ारा, और मुंह आना आदि जैसी व्याधियां हो जाती हैं।

**नौनिहाल ग्राइप सिरप:**—बच्चों को दांत निकलने के विभिन्न कष्टों से बचाता है। उनके स्वास्थ्य को स्थिर रखता है।

**ढाई वर्ष से चार वर्ष की आयु तक:**—यह बच्चों की बढ़ोतरी का समय है। इसमें बच्चे को शारीरिक दुर्बलता या सूखे का रोग जैसी व्याधियां हो सकती हैं।

**नौनिहाल बेबी टॉनिक:**—बच्चों की बढ़ोतरी की प्राकृतिक गति को स्थिर रखने और उनको विभिन्न रोगों से बचाने के लिए उन्हें नौनिहाल बेबी टॉनिक दीजिए।

हमदर्द

**आप के नन्हे-मुन्नों के स्वास्थ्य की ज़ामिन, हमदर्द की बाल रक्षक औषधियां**

HTA 5094 H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# निम्न जाति के बंधन से जूझती शारदाबेन वडादरा

पिछड़ी जातियों तथा महिलाओं के कल्याणार्थ केंद्र तथा राज्य सरकारों ने असंख्य योजनाएं बना रखी हैं. कागजों पर इन्हें समाज में बराबरी का दर्जा भी मिला हुआ है. ऊपर से देखने में कुछ हद तक सरकारी दावे सच लगते हैं पर यथार्थ में, इन में इतनी कम सचाई है कि ये खोखले दावे झूठ का पिटारा मात्र ही लगते हैं. व्यावहारिक कारणों से छुआछूत में कुछ कमी अवश्य आई है, पर मानसिकता में कोई विशेष बदलाव नहीं आया है. अहमदाबाद शहर परिवहन सेवा में कार्यरत डा. (कु.) शारदाबेन वडादरा की यह सोच उस के दर्द को समेटे हुए है.

सरकारी आंकड़ों के अनुसार हरिजनों में शिक्षा का प्रसार केवल 5% ही है और यदि हरिजन महिलाओं की बात करें तब तो स्थिति और भी दयनीय हो जाती है.

इस शोचनीय स्थिति की सब से बड़ी वजह सामाजिक परिस्थितियां हैं. जिन सामाजिक बंधनों को सरकारी नियम व कानून तोड़ पाने में असमर्थ रहे हैं, उन को लगन व हिम्मत से तोड़ा जा सकता है. इसी लगन के बल पर शारदाबेन ने डाक्टरेट की डिगरी हासिल की है.

सफाई कामगार मां तथा ड्राइवर पिता की संतान है शारदाबेन. शारदा के पिता समाज का कचरा ढोने वाली अपनी पत्नी की व्यथा को भलीभांति समझते थे. इसलिए उन की अभिलाषा थी कि शारदा पढ़लिख कर किसी अच्छी जगह पर लग जाए. उन्होंने शारदा को पढ़ने के लिए प्रेरित किया. कई बार आर्थिक तकलीफें आईं, पर दूसरी आवश्यकताओं में कटौती कर के भी वह शारदा को पढ़ाते रहे.

1976 में शारदा ने एम.ए. किया. पढ़ाई के दौरान उसे अध्यापन के पेशे ने काफी आकर्षित किया इसलिए बी.एड. करने की ठानी. किंतु ये डिगरियां शारदा को उस की पसंद की नौकरी नहीं दिलवा सकीं. उस ने सोचा कि स्कूलों के ट्रस्टी तथा प्रबंधक रूढ़िवादी होने के कारण उसे अध्यापक नहीं बनने देना चाहते. पर कालिजों तथा विश्वविद्यालय में तो सरकारी कानून चलते हैं. लेकिन इस के लिए शारदा की डिगरियां नाकाफी थीं अतः उस ने पढ़ाई आगे जारी रखने का फैसला किया.

गुजरात विश्वविद्यालय के प्रोफेसर मधुसूदन पारेख 'प्रियदर्शी' शारदा के गाइड बनने को राजी हो गए. सन 1984 में विश्वविद्यालय ने 'ईश्वरभाई पेटलीकर : एक अध्ययन' शोध प्रबंध पर शारदाबेन को पी.एच.डी. की उपाधि दी.

**अपनी पारिवारिक सीमाओं व जातपात के बंधन तोड़ शारदाबेन वांछित पद पर कार्यरत नहीं है, जिस समाज में वह है, उसे यह कब सहज रूप से स्वीकार्य होगा.**

*भीड़ में अलग एक चेहरा : जिसने अपनी पहचान बनाने के लिए कम संघर्ष नहीं किया.*

ईश्वरभाई पेटलीकर से शारदा बचपन से ही प्रभावित थी. जब वह वनिता विश्राम शाला की छात्रा थी, तब ईश्वरभाई उन के स्कूल आए थे. पाठ्य पुस्तक में उन का एक पाठ 'लोही नी सगाई' था. उस समय उसे ईश्वरभाई को सुनने का अवसर मिला.

ईश्वरभाई द्वारा सामाजिक रूढ़ियों के खिलाफ प्रकट किए आक्रोश से शारदा को लगा कि शायद उस की ही कुंठा ईश्वरभाई की जबान से झर रही है. उस के बाद तो पत्रपत्रिकाओं में सामाजिक विषयों पर ईश्वरभाई का जो भी लेख प्रकाशित होता उसे वह बड़े चाव से पढ़ने लगी. शोधग्रंथ के लिए विषय चुनने का जब प्रश्न आया तब शारदा को ईश्वरभाई पेटलीकर के व्यक्तित्व तथा विचारों का अध्ययन एक सहज स्वीकार्य विषय लगा.

एम.ए., बी.एड. करने के बाद भी जब कोई स्कूल उसे रखने को राजी नहीं हुआ तब पारिवारिक अर्थ संकट को देखते हुए उस ने जो भी नौकरी मिली उसे स्वीकार कर लेना उचित समझा.

1980 में वह लिपिक बन गई. उसे आशा थी कि पी.एच.डी. के बाद उस के लिए शायद अध्यापन के दरवाजे खुल जाएंगे. लेकिन चार सालों के बाद भी उस का सपना, सपना ही बना हुआ है.

शारदा के शब्दों में "मैं भंगी जाति में पैदा हुई, यह कहने में मुझे जरा भी संकोच या शर्म महसूस नहीं होती. मेरी जाति के जो लोग आज भी परंपरागत धंधे में लगे हुए हैं, उन के प्रति दिल में करुण भाव आते हैं. हमेशा सोचती हूं कि कब ये लोग पढ़लिख कर इस से मुक्ति पाएंगे. पढ़नेलिखने के बाद जब अपनी स्थिति का आकलन करती हूं तब भीतर तक दुख से भर जाती हूं. कई बार मुझे लगता है कि मेरे मार्ग का रोड़ा मेरी जाति ही है. मैं हताश नहीं हूं. मुझे विश्वास है कि देरसवेर मुझे न्याय मिलेगा."

अगर जाति का ठप्पा शारदाबेन को व्याख्याता नहीं बनने दे रहा तो पी.एच.डी. की डिगरी उन्हें कुमारी से श्रीमती नहीं बनने दे रही. भंगी जाति में इतना पढ़ालिखा युवक उसे नहीं मिल रहा.

शारदाबेन का यह आरोप कि कालिजों में आरक्षित पदों पर भी अनुसूचित जाति के लोग नहीं आ पाते, काफी हद तक सही है. अगर उन्हें तो इतनी शैक्षणिक योग्यता वाले जातियों के उम्मीदवार ही नहीं मिलते और जो आते हैं उन्हें ज्यादातर मामलों में इंटरव्यू कमेटी अयोग्य करार दे देती है. नियमानुसार तीन प्रयासों में उपयुक्त अनुसूचित उम्मीदवार न मिलने के बाद चौथी बार में आरक्षित पद सामान्य पद हो जाता है.

अगर गुजरात के विभिन्न विश्वविद्यालयों की पड़ताल की जाए तो 80% आरक्षित पदों पर सामान्य वर्ग के लोग कार्यरत हैं. आखिर गुजरात वह राज्य है, जहां आरक्षण के मसले को ले कर मुख्य मंत्री को हटा दिया जाते हैं.

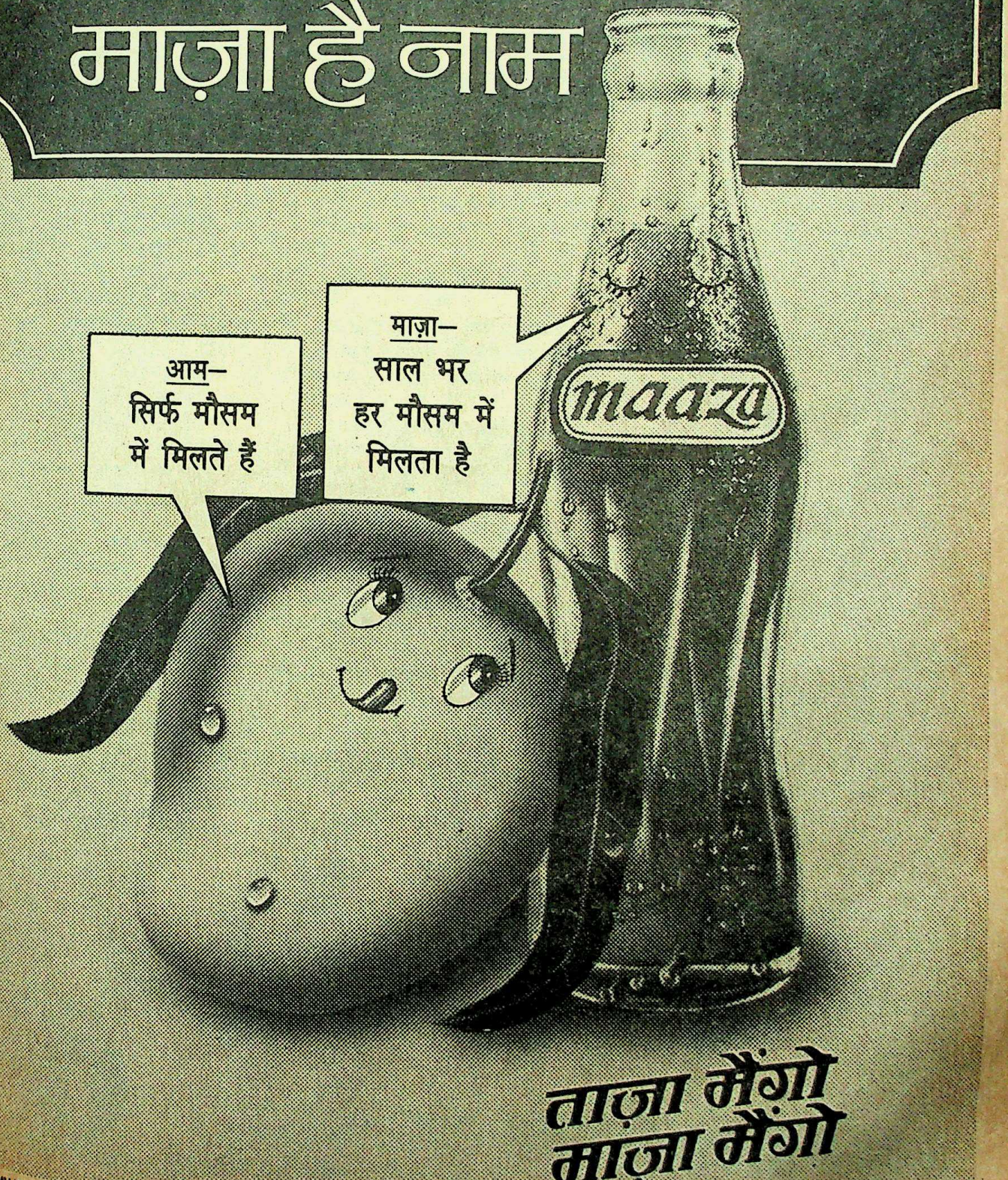
—मानवेंद्र



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# बोतल में आम
# माज़ा है नाम

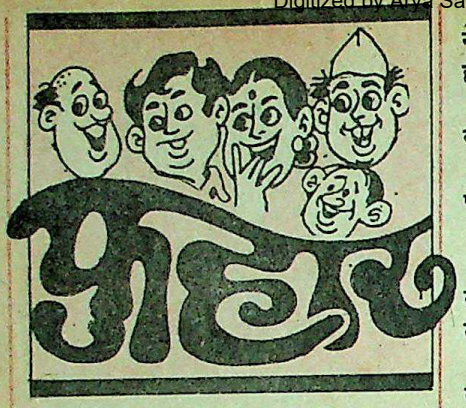



**ताज़ा मैंगो**
**माज़ा मैंगो**

PELIS/PE/MM/6-89-HIN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




"यह तो बहुत अफसोस की बात है कि आप की पत्नी आप के ड्राइवर के साथ भाग गई है," मित्र ने सहानुभूति जताते हुए कहा.

"अफसोस तो मुझे भी था. पर शुक्र है आज ही मुझे नया ड्राइवर मिल गया. वरना मैं तो दफ्तर भी न जा पाता," पति ने संतोष जाहिर करते हुए कहा.

●

मां : तुम बहुत सवाल पूछती हो, मेरे सिर में दर्द होने लगा है. यदि मैं तुम्हारी उम्र में इतने सवाल पूछती तो मालूम है क्या होता?

बेटी : हां, कुछ सवालों के जवाब तो दे पाती.

●

दो महिलाएं दफ्तर से घर लौट रही थीं, पहली महिला बोली, "ये सैंडिल मुझे बहुत ज्यादा तंग हैं, इतने कसे हुए होने के कारण चलना भी दूभर हो रहा है."

दूसरी महिला ने कहा, "तो इन को उतार कर हाथ में क्यों नहीं पकड़ लेतीं."

"ऐसा मैं अभी नहीं करना चाहती," पहली महिला बोली, "क्योंकि जब मैं घर पहुंचूंगी तो वहां पाऊंगी कि नौकरानी के न आने के कारण सारा घर कचरे का डब्बा बना हुआ है. बरतन जूठे पड़े होंगे. मेरी सास बिस्तर पर पसरी हुई होगी. मेरे पति अपने तीनचार आवारा दोस्तों के साथ बैठक में जमे होंगे. बच्चों ने भूख के मारे घर सिर पर उठा रखा होगा. ऐसे में सिर्फ सैंडिल उतार कर ही मैं थोड़ी खुशी हासिल कर सकूंगी."

●

"आप के पास कपड़े टांगने का जो सब से सस्ता हैंगर है वह दिखाइए," महिला दुकानदार से बोली.

दुकानदार : "यह देखिए, यह सब से सस्ता है."

महिला : "इस से भी कुछ सस्ता दिखाइए."

दुकानदार : "यह कील चलेगी?"

●

एक विवाहित अपने मित्र को बता रहा था कि "मेरी अपनी पत्नी से बिलकुल लड़ाई नहीं होती, वह अपने रास्ते चलती है और मैं उस के."

●

प्रेमिका : मैं तुम्हारे साथ सिनेमा कतई नहीं जाऊंगी क्योंकि अंधेरे में तुम ऐसीवैसी हरकतें करने लगते हो.

प्रेमी : मैं ऐसा कैसे कर सकता हूं. पीछे वाले लोगों को सब दिखाई देता है.

प्रेमिका : अच्छा चलो फिर सब से पहले पहुंच कर सब से पीछे की टिकटें ले लेते हैं.

●

मीना : विभा, जब तुम्हारे पति दौरे पर दोचार दिन गायब रहते हैं, तो तुम्हें परेशानी तो नहीं होती?

विभा : होती क्यों नहीं, घर का सारा काम मेरे सिर पर जो आ पड़ता है.

●

एक महिला ने 50 साल की उम्र में शादी की. शादी के बाद वह डाक्टर के पास 'चेकअप' कराने गई. सब बता कर उस ने डाक्टर से कहा, "डाक्टर साहब, क्या मेरा वजन बहुत बढ़ गया है?"

डाक्टर ने कहा, "वजन नहीं, उम्र."

●

सिनेमा में बढ़ते सेक्स पर शोध करने वाले एक व्यक्ति ने उस युवती से पूछा, "सिनेमा में बढ़ते सेक्स पर आप के क्या विचार हैं?"

"मैं तो दरअसल हमेशा किनारे वाली सीट पर बैठती हूं. इसलिए मुझे पता नहीं चल पाता कि बाकी दर्शक क्या करते हैं?"

●

मनश्चिकित्सक से इलाज करातेकराते जब दो महीने हो गए तो उस महिला ने एक दिन कहा, "डाक्टर साहब, आजकल मुझे आप के बारे में बहुत बुरेबुरे खयाल आते रहते हैं."

मनश्चिकित्सक : "आप को इस से बहुत परेशानी होती होगी."

महिला : "नहीं, ऐसा कुछ नहीं. सच कहूं तो मुझे बहुत मजा आता है."

अभिनेत्री : इस अंगूठी पर यह खोद दीजिए 'मेरे प्रियतम जुबेर के लिए.'

जौहरी : क्या सिर्फ 'मेरे प्रियतम के लिए' लिखवाना ठीक नहीं होगा क्योंकि इसे बनाने में हमें कम से कम 20 दिन लग जाएंगे.

●

सरकारी कार्यालय में कार्य करने वाली महिला के चरित्र के बारे में बहुत अफवाहें थीं तो बड़े बाबू गिरधारीलाल और सहायक जगजीत को जांच के लिए नियुक्त किया गया. वे जिस दिन उस महिला के घर गए, उस दिन बहुत ठंड पड़ रही थी. जगजीत बाहर धूप में सेंकने के लिए रुक गया और गिरधारीलाल पूछताछ करने अंदर चला गया.

कुछ समय के बाद गिरधारीलाल बाहर आया और बोला, "उस के बारे में सारी बातें झूठ हैं. वह एक नेक और रहमदिल महिला है."

"फिर तो ठीक है," जगजीत बोला, "अपने बटन बंद करो और चलो यहां से."

●

विद्यालय में दो बच्चे बहस कर रहे थे. पहले बच्चे ने कहा, "मेरी बहन तुम्हारी बहन से अच्छी है."

दूसरे बच्चे का जवाब था, "मेरा भाई तुम्हारे भाई से अच्छा है."

पहले ने कहा, "मेरी मां तुम्हारी मां से अच्छी है."

दूसरे बच्चे का जवाब था, "तुम जीत गए. मेरे पिताजी भी यही कहते हैं."

●

जब पत्नी ने अपने पति के दफ्तर में फोन किया तो उन के क्लर्क ने बताया, "साहब तो कुछ देर पहले अपनी पत्नी के साथ लंच के लिए बाहर गए हैं."

"हूं. तो उन से कह दीजिएगा कि बेबी का उन की सेक्रेटरी का फोन आया था. वह उन का इंतजार कर रही है." पत्नी ने कहा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Godrej®

# सौदा एक–फ़ायदे अनेक!

**बेहतर डिज़ाइन के कारण अंदर ज़्यादा जगह**

खास गोदरेज डिज़ाइन के फलस्वरूप नये 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर में सामान रखने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा जगह मिलती है. देखिए, इसमें है सबसे बड़ी सब्ज़ी ट्रे. बेहतर व्यवस्थित डोर पैनल के साथ सबसे बड़ा बोतल रैक. 165 लीटर में पहले कभी इतनी जगह नहीं मिली.

**सब तरह से नया मज़बूत कम्प्रेसर और पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन**

उन्नत तकनीक के फलस्वरूप तैयार किया गया है एक नया मज़बूत कम्प्रेसर. साथ में है बेहतर पॉलीयूरीथेन इंस्युलेशन. इन दोनों के सहज सहयोग से नया गोदरेज ज़्यादा तेज़ी से ठंडा करता है. साथ ही बिजली भी बचाता है.

**मनपसंद चुनाव के लिए सबसे ज़्यादा रंग**

केवल गोदरेज में ही मनपसंद चुनाव के लिए क्लासिक व्हाइट के अलावा इतने और आकर्षक रंग मिलते हैं : डेज़र्ट सैंड, कूल ब्लू, स्प्रिंग ग्रीन तथा इलेक्ट्रिक रेड. अब सनशाइन यलो भी! और बाहरी रंगरूप टिकाऊ होने के साथ-साथ इतना शानदार कि आप एक नज़र में ही कह उठें–बस, लाजवाब!

नया गोदरेज 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर. इससे बेहतर सौदा और कहां?

Godrej®

*नया गोदरेज 165 लीटर रेफ़्रिजरेटर. इससे बेहतर सौदा और कहाँ?*

**165 लिटर रेफ्रिजरेटर**

**सचमुच बेजोड़**

HTA 2364 R

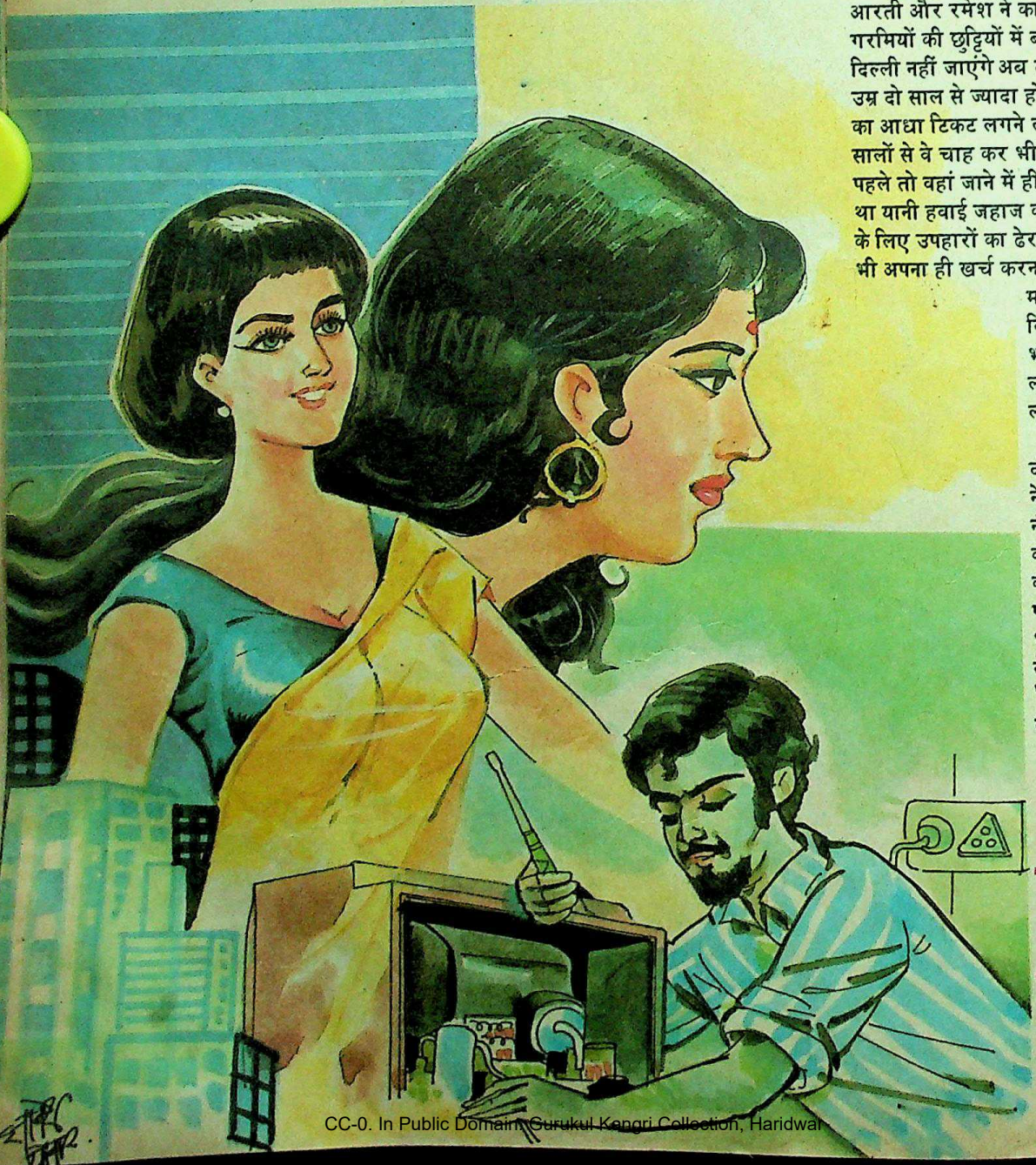
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# परहेज

कहानी • सुरेशकुमार गोयल

अपनी सहेली रीता की मदद से ही आरती विदेश में इतनी बढ़िया नौकरी पा सकी. आरती के पति रमेश और रीता में आपसी निकटता बढ़ती गई और इस से पहले कि कोई विस्फोट होता, क्या संभल पाए रमेश या रीता?



रमेश तकनीकी कालिज में पढ़ातेपढ़ाते परेशान हो गया था. सप्ताह में लगभग 20 घंटे पढ़ाना पड़ता था. काम बहुत अधिक और आय कम. उस नौकरी का बस एक ही फायदा था कि साल में कई महीनों की छुट्टियां हुआ करती थीं. जब आरती से उस की शादी हुई थी तो शुरू में गरमियों की छुट्टियों में हर साल दोढाई महीनों के लिए भारत चले जाते थे. लंदन के जुलाईअगस्त महीनों को छोड़ कर दिल्ली की गरमी के दिन परिवार के साथ बिताने जरा भी नहीं अखरते थे.

पर जब शादी के पांच साल बीतने से पहले ही कंचन और अनुज हो गए तो गरमियों में दिल्ली जाने का सिलसिला कुछ कम हो गया. एक बार उन्हें गरमियों में भारत ले गए थे, जब अनुज 20 महीने का था और कंचन तो केवल सात महीने की ही थी.

दोनों बच्चे काफी बीमार रहे थे. तब से आरती और रमेश ने कान पकड़ लिए थे कि गरमियों की छुट्टियों में बच्चों के साथ कभी दिल्ली नहीं जाएंगे अब तो दोनों बच्चों की उम्र दो साल से ज्यादा हो गई थी. इसलिए उन का आधा टिकट लगने लगा था. पिछले तीन सालों से वे चाह कर भी भारत न जा सके थे. पहले तो वहां जाने में ही बहुत खर्चा हो जाता था यानी हवाई जहाज का किराया, घर वालों के लिए उपहारों का ढेर वगैरह. फिर वहां पर भी अपना ही खर्च करना होता था. भारत में महंगाई हद से ज्यादा थी. विदेशों में बसे लोगों को भी पैसे खर्च करते हुए लगता था कि जैसे उन्हें लूटा जा रहा हो.

शादी के बाद दोढाई साल तो आरती ने एक फैक्टरी में नौकरी की थी. उस की आय को मिला कर ही वे घर खरीद पाए थे. हर हफ्ते जो भी वेतन उसे फैक्टरी से मिलता था, वह 'बिल्डिंग सोसाइटी' के खाते में जमा करा

*रमेश अब रीता के घर के कामकाज में भी ज्यादा दिलचस्पी दिखाने लगा*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आती थी. धीरेधीरे वह बचत जुड़ कर एक अच्छीखासी रकम हो गई. मकान खरीदते समय उसी 'बिल्डिंग सोसाइटी' ने उन्हें कर्ज दिया था. अगर वे उस समय मकान नहीं खरीदते तो अब तो मकान खरीदने के बारे में सोच भी नहीं सकते थे.

आरती, अनुज के पैदा होने से कुछ समय पहले तक काम करती रही थी. वह अनुज के जन्म के बाद वापस काम पर जाने के विषय में सोच ही रही थी कि कंचन के आने की आशा हो गई थी. इस तरह नौकरी तो छूट ही गई थी.

रमेश ने जाने कितने लोगों से सलाहमशवरा किया, तब कहीं जा कर इस परिणाम पर पहुंचा कि बिना ऊंची डिगरी प्राप्त किए, काम नहीं बनेगा. उसे यूनिवर्सिटी में नौकरी पाने के लिए पीएच.डी. की डिगरी प्राप्त करनी ही होगी.

लंदन में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के लिए यूनिवर्सिटी और कालिजों की कमी नहीं है. बस योग्यता, लगन और मेहनत की सख्त जरूरत होती है. रमेश को लंदन में रहते हुए काफी साल हो गए थे. फीस भी काफी कम थी. इसलिए रमेश ने प्रवेश के लिए चार जगह फार्म भरे. कुछ महीनों बाद ही एक यूनिवर्सिटी में उस का प्रवेश हो गया.

योग्यता की तो रमेश में कमी नहीं थी, लगन भी थी. कमी थी तो बस समय की. तकनीकी कालिज में 20 घंटे हर हफ्ते पढ़ाने के बाद न तो उस के पास इतना समय बच पाता था और न ही इतनी शक्ति कि वह शाम के चार बजे कालिज से यूनिवर्सिटी पहुंच जाए और अपने शोध पर काम करे.

कुछ ही महीनों में उसे इस बात का एहसास हो गया था कि इस तरह तो वह कभी अपने ध्येय में सफल नहीं हो सकेगा. उस के कालिज वालों ने उसे कालिज में अंशकालिक काम करने की इजाजत दे दी थी.

हर हफ्ते 20 घंटे पढ़ाने के स्थान पर अब उसे 10 घंटे पढ़ाने थे. पर उस की मासिक आय पहले की अपेक्षा 60% हो गई थी.

पीएच.डी. खत्म होने के बाद उसी कालिज में काफी तरक्की मिलने की उम्मीद थी. पर रमेश तो कालिज के वातावरण से ऊब कर यूनिवर्सिटी में नौकरी करना चाहता था. वहां अधिक आय, कम काम और ज्यादा सम्मान था. पिछले कुछ सालों में जब भी अपने भारतीय मित्रों में उस के कालिज के बारे में चर्चा होती थी, उसे अच्छा नहीं लगता था. उस के लगभग सारे भारतीय मित्र अच्छी नौकरियों में काम कर रहे थे. वह बेचारा ही उस तकनीकी कालिज में पड़ा सड़ रहा था. वहां से उसे हर कीमत पर निकलना ही था.

अनुज उसी साल स्कूल जाने लगा था. समस्या कंचन की थी. आरती ने दौड़धूप कर के उस के लिए एक नर्सरी खोज ली. अनुज स्कूल से तीन बजे घर आने लगा था. पड़ोस की एक महिला अनुज को शाम को स्कूल के बाद रखने के लिए तैयार हो गई थी. वह ज्यादा पैसे भी नहीं मांग रही थी. पड़ोसन होने के कारण कम पारिश्रमिक में ही अनुज को हर रोज रखने को राजी हो गई थी.

आरती रमेश के कालिज जाते ही कंचन को नर्सरी में छोड़ कर नौकरी की तलाश में निकल जाती थी. पिछले कुछ सालों में बिना जाने ही परिस्थितियों में बड़ा परिवर्तन हो गया था. आरती को नौकरी मिलना असंभव ही लग रहा था. कोई नौकरी मिलती भी थी तो तनख्वाह इतनी कम होती थी कि उस की अनुपस्थिति के कारण कंचन और अनुज के होने वाले खर्च के पैसे भी मुशकिल से निकल पाते.

पर आरती के पास काम करने के अलावा कोई चारा नहीं था. अब रमेश की तनख्वाह हर महीने कम आने लगी थी. हर महीने मकान की किस्त चुका कर मुशकिल से ही खाने का खर्च निकल पाता था. कार और कपड़े इत्यादि के बिलों का तो बचत के पैसों से ही भुगतान हो पाता था. रमेश को तो कभी मालूम ही नहीं हो पाया था. पर आरती दोपहर का खाना भी ढंग से नहीं खाती थी. शायद पैसे बचाने के लिए ही.

एक दिन अचानक आरती को एक बड़े सरकारी दफ्तर में नौकरी मिल गई. शुरू में तो छः महीने के लिए ही थी, पर पक्की होने की काफी आशा थी. वह शाम को चार बजे वापस घर भी आ जाती थी. पर सवेरे साढ़े सात बजे काम पर पहुंचना होता था.

रमेश कंचन को नर्सरी छोड़ कर कालिज चला जाता था. स्कूल की बस अनुज को घर से ही ले और छोड़ जाती थी. आरती के जल्दी घर आने के कारण अनुज को उस की पड़ोसन को कुछ ही देर अनुज की संभाल करनी पड़ती थी. तब उस की पड़ोसन ने उस थोड़े से समय के लिए पैसे लेना भी स्वीकार नहीं किया. कुछ महीने तो जरूर लगे, पर आरती को नौकरी ठीक ही मिल गई थी.

गृहस्थी की आर्थिक स्थिति पहले जैसी सुदृढ़ तो नहीं हो पाई थी, पर अब गुजारा ठीक ढंग से हो रहा था.

नौकरी के लिए आरती रीता की आभारी थी. अगर रीता उस की मदद नहीं करती तो उसे वह नौकरी हरगिज नहीं मिलती.

रीता उस सरकारी कार्यालय में एक अनुभाग की अध्यक्षा थी. उस के अनुभाग की एक सदस्या छः महीने के लिए अपने पति के साथ अमरीका चली गई थी. उसी की खाली जगह के लिए आरती ने इंटरव्यू दिया था. वैसे तो कई और भी महिलाएं उस नौकरी के लिए आई थीं, पर रीता ने आरती को चुन लिया था. अगर विदेश में एक भारतीय दूसरे भारतीय की सहायता नहीं करेगा, तो कौन करेगा.

*रीता का बेटा वीनू और आरती का बेटा अनुज अब साथसाथ खेलतेकूदते.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शायद रीता को आरती पर दया आ गई थी या फिर वह अपने कार्यालय में और देशों के लोगों के साथ काम करतेकरते उकता गई थी. कम से कम कोई तो उस के साथ हिंदी में बातें करने वाला होता.

रीता के एक ही संतान थी. एक आठ साल का बेटा वीनू. पति ने कुछ साल पहले तलाक दे दिया था. एक गोरी चमड़ी वाली के चक्कर में पड़ कर नया घर बसा लिया था. उसे लंदन आए चार साल हो गए थे. बेटा उस के साथ ही रहता था. हर महीने उस के पास उस के भूतपूर्व पति का चैक आ जाता था. उस की अच्छी तनख्वाह थी. बड़े मजे से गुजारा चल रहा था.

रीता की शादी उस के बी.ए. पास होते ही हो गई थी. इसलिए वह उम्र में आरती से दोचार साल छोटी ही थी. दूसरी शादी के बारे में कभी सोचा ही नहीं था. बेटे को अच्छी तरह पालपोस कर अपने पैरों पर खड़ा करना ही उस के जीवन का ध्येय बन कर रह गया था. नौकरी, बेटे और घर की देखरेख में ही सारा समय निकल जाता था.

आरती के घर के आसपास कोई भारतीय परिवार नहीं रहता था. हालांकि उसे वहां आए कई साल बीत गए थे, पर किसी भारतीय परिवार में अभी तक उस का आनाजाना नहीं हो पाया था. कभीकभार किसी भारतीय महिला से जानपहचान हो भी जाती थी तो घर अपनेपन तक नौबत नहीं पहुंच पाती थी.

पुरुष बिना नारी का अस्तित्व ही क्या है? या फिर शायद अन्य महिलाएं रीता को घर बुलाने से कतराती थीं. पता नहीं उन्हें रीता पर विश्वास नहीं था या फिर अपने पतियों के आचरण पर.

कई बार रीता भारतीय फिल्मों के लिए तरस जाती थी. वैसे तो उस की जानपहचान कई अंगरेज परिवारों से थी, पर उन की मित्रता में कभी आत्मीयता नहीं आ पाई थी. उस ने अपनी ओर से अनेक बार कोशिश भी की, पर सफल न हो सकी.

कुछ ही दिनों में रीता और आरती एकदूसरे की पक्की सहेलियां बन गईं. रीता का बेटा वीनू, आरती के अनुज से दो साल ही बड़ा था. दोनों में खूब दोस्ती हो गई. बेचारे वीनू को कभी भी स्कूल की चारदीवारों के बाहर ऐसा हमउम्र साथी नहीं मिला था. वह रीता को बारबार आरती के घर खींच लाता था. रीता को भी आनेजाने में जरा मुशकिल नहीं होती थी. उस के पास अपनी कार तो थी ही.

आरती को भी रीता का आना अच्छा लगता था. रीता अधिकतर शाम के खाने के बाद सात बजे आती थी. एकदो घंटे बैठने के बाद वह अधिकतर रमेश के आने से पहले ही चली जाती थी. आरती और रीता का मन बहल जाता था और बच्चों के तो मजे ही हो जाते थे.

रमेश कालिज से एक बजे घर वापस आ जाता था. वह दोपहर का खाना घर पर ही खाता था. फिर रेल द्वारा यूनिवर्सिटी चला जाता था. लंदन में कार पार्क करने की समस्या से तो कौन परिचित नहीं है. उस ने रेल का पास बनवा ही रखा था. घर से रेल का स्टेशन एक किलोमीटर से भी कम दूरी पर था. वह पैदल ही चला जाता था. हां, जब शाम को रमेश के बजे की गाड़ी से वापस आता था, तब आरती उसे कार से स्टेशन से ले आती थी. इस तरह रमेश का काम अच्छी तरह चल रहा था.

आरती ने घर का हर तरह का काम अपने ऊपर ले रखा था. रमेश को तो बस कालिज पढ़ाने का काम और अपने शोधकार्य पर ही जोर देना था. उन सब की खुशी इसी में थी रमेश जल्दी से जल्दी पीएच.डी. की डिग्री हासिल कर ले.

रीता और आरती कई बार दोपहर का खाना साथ ही खाती थीं. खाने के नाम पर सैंडविच ही होते थे. जब भी वे मिलती थीं बातचीत बच्चों से शुरू होती थीं और शायद पर समाप्त होती थी. रीता ने आरती को विश्वास दिला रखा था कि उस की नौकरी पक्की हो जाएगी. जो लड़की अमरीका गई

*रीता को अपनी अनुपस्थिति में अपने घर से निकलते देख आरती आश्चर्य चकित रह गई.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

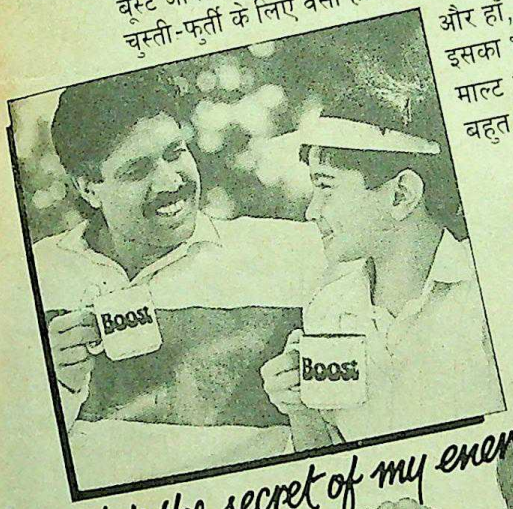
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हर नन्हे चैम्पियन का हीरो

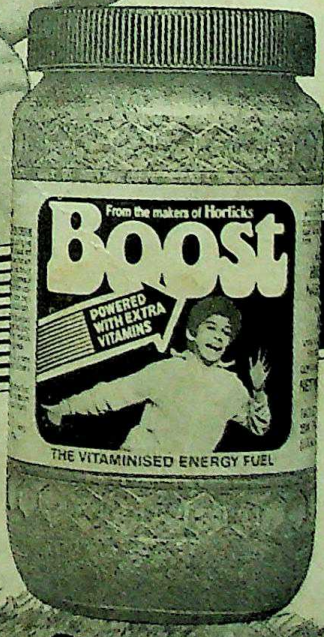
भारत का हर बच्चा कपिल देव की तरह चैम्पियन बनना चाहता है। महान... शक्तिवान... स्फूर्तिवान। और कपिल की तरह इन नन्हे चैम्पियनों का भी तन और मन से चुस्त और होशियार होना ज़रूरी है।

कपिल की शक्ति का राज़ है विटामिन-युक्त बूस्ट। बूस्ट आपके बच्चे को दिनभर खेल-कूद और चुस्ती-फुर्ती के लिए वैसी ही अतिरिक्त शक्ति देता है।

और हाँ, बच्चों को इसका भरपूर मज़ेदार माल्ट चाकलेट स्वाद बहुत पसंद है।




*Boost is the secret of my energy!*




अधिक विटामिन, अधिक शक्ति

# बूस्ट

## विटामिन-युक्त शक्ति का ईंधन

बूस्ट 1 किलो, 500 ग्राम व 200 ग्राम के जार तथा 500 ग्राम के पाउच में मिलता है।

HTA 6304 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस ने वहां से उसे पत्र लिखे थे, जिन में अमरीका में स्थायी निवास की चर्चा बारबार की गई थी. उस का इस्तीफा आते ही वह उस कार्यालय के प्रबंधक से मिल कर आरती की सिफारिश कर देगी.

हर शुक्रवार को रीता दफ्तर के बाद अपने बेटे को ले कर आरती के घर पांच बजे आ जाती थी. फिर दोनों सहेलियां अपनेअपने बच्चों को साथ ले कर सारे हफ्ते की खरीदारी करने के लिए कार में निकल पड़ती थीं. दोतीन घंटे तो लग ही जाते थे.

आरती बहुत जिद करती थी कि हर बार रीता ही क्यों अपनी कार ले जाए. पर आरती की कार तो घर के गैरिज में रखी होती थी. रीता जब आती थी तो अपनी कार सड़क पर न खड़ी कर के गैरिज के दरवाजे के सामने खड़ी करती थी. आरती का रीता के साथ खरीदारी करने के लिए अपनी कार ले जाना मुशकिल ही था क्योंकि सब से पहले तो रीता को अपनी कार सड़क पर खड़ी करनी पड़ती या पहले रीता अपनी कार हटाती, फिर आरती गैराज से कार निकालती. उस के बाद रीता अपनी कार गैराज के सामने खड़ी करती. खरीदारी से वापस आने पर फिर वही झंझट होता.

कुछ हफ्तों से आरती, रीता को खरीदारी से आने के बाद खाने के लिए रोक लेती थी. बच्चों को तो बाजार में ही कुछ खिलापिला दिया जाता था. बस, उन दोनों और रमेश का ही खाना बनाना रह जाता था. शाम को रमेश की गाड़ी आने के समय आरती थोड़ी असमंजस में पड़ जाती थी. रीता की कार उस की कार के गैराज के सामने खड़ी होती थी.

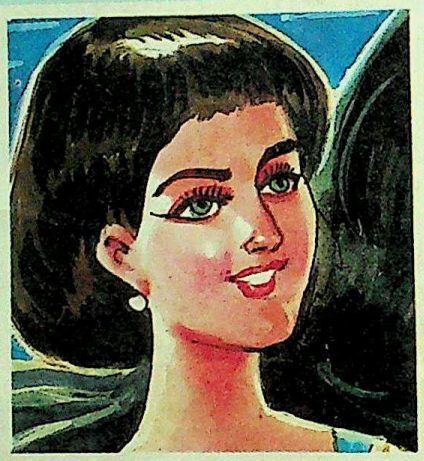
एक बार तो रमेश बारिश में ही भीगता हुआ आया था. रीता, आरती पर बिगड़ी थी कि आरती ने उसे क्यों नहीं रमेश को स्टेशन से लाने के लिए कहा. रमेश को भी बारिश में भीगते हुए आना अच्छा नहीं लगा था. मगर कोई चारा भी नहीं था. अब आरती को न चाह कर भी रमेश को स्टेशन से लाने के लिए रीता से कहना पड़ता था.

आरती शुरू में दोचार बार तो रीता के साथ कार में स्टेशन चली गई थी. परंतु वापस आ कर खाना गरम करतेकरते 10 बज जाते थे. रीता को भी अपने घर वापस होने में काफी देर हो जाती थी. आरती अब रीता को ही रमेश को स्टेशन से घर लाने के लिए अनुरोध करने लगी थी. वह खुद इस दौरान खाना गरम कर के खाने की मेज पर लगा देती थी. इस तरह समय की बचत हो जाती थी और रमेश को खाना भी आते ही मिल जाता था, क्योंकि उस की तो उस समय भूख के मारे खस्ता हालत होती थी.

आरती की नौकरी पक्की हो गई. वेतन भी बढ़ गया. रमेश और आरती दोनों ही रीता के आभारी थे. दोनों को अच्छी तरह मालूम था कि बिना रीता की सहायता से वह नौकरी कभी नहीं मिल सकती थी. आरती हमेशा रीता की प्रशंसा करती थी और रमेश भी उस का कृतज्ञ था.

अब रीता भी कभीकभी आरती के परिवार को अपने घर खाने पर बुलाने लगी थी. आरती को कुछ ऐसा लगता था कि रीता के सामने रमेश कुछ सकुचाया सा रहता है. बच्चे अपने में मस्त रहते थे और वह खुद रीता के साथ. बस, रमेश ही अकेला सा पड़ जाता था.

रमेश हमेशा रीता के घर जाने में आनाकानी करता था. रीता जब भी घर आने के लिए उस से आग्रह करती थी तो वह अपने शोध का बहाना कर देता था. रीता और रमेश के मामलों में आरती जरा भी हस्तक्षेप नहीं करती थी. वह जानती थी कि न तो उस



की बात रमेश मानेगा और न ही रीता मानेगी. रीता के पास रमेश के हर बहाने को निरस्त करने का बस एक सीधा सा तरीका था, "देखिए, मेरा टोस्टर काम नहीं कर रहा है." या "कपड़ा धोने की मशीन आजकल कुछ आवाज कर रही है."

रीता की उन रोजमर्रा की घरेलू समस्याओं को कोई और सुलझाने वाला तो था नहीं. बस, रमेश तर्क के सारे हथियार डाल देता और रीता के घर जाने को राजी हो जाता.

शुरूशुरू में तो आरती को रमेश का रीता के घर के कलपुरजों की मरम्मत करना जरा भी नहीं अखरा. रीता ने उस की कितनी सहायता की, इस नौकरी को पक्की कराने में. यहां पर कोई कलपुरजा खराब हो जाए तो उसे ठीक कराने में लुट ही जाते हैं. हां, अगर मरम्मत करना खुद आता हो तो थोड़े से खर्च में काम हो जाता है.

आरती को रीता की मदद करना अच्छा भी लगता था और कुछ मानसिक संतोष भी होता था कि वह रीता के उपकारों का बदला कम से कम उस रूप में तो चुका ही सकती है. परंतु अब यह होने लगा था कि रमेश जैसे ही रीता के घर आता, किसी न किसी काम में जुट जाता. कभी रीता के लड़के की साइकिल ठीक करता, कभी रीता की कार की देखरेख में लग जाता. वह कभी रीता का टेलीविजन खोल कर मगजपच्ची करता तो कभी रीता के बिजली के चूल्हे के तारों को बदलने लगता.

उस दिन तो आरती खून के घूंट से पी कर रह गई, जब रमेश आते ही रीता के घर के बाग की घास देख कर बोला, "अरे, रीता, तुम्हें खयाल है कि तुम्हारे यहां घास कितनी बढ़ गई है. तुम्हारे पड़ोसी क्या सोचते होंगे? क्या तुम भारतीयों को बदनाम करना चाहती हो कि हम लोग सलीके से रहना भी नहीं जानते."

इस से पहले कि रीता कुछ कहे या आरती उसे कनखियों से मना करे. रमेश ने रीता के गैराज से घास काटने की मशीन निकाली और घास काटने लगा.

एक घंटे से अधिक लग गया. आरती तो ही मन क्रोध और खीज के मारे परेशान सी थी. शायद रीता उस की मनःस्थिति को भां गई थी. रमेश जब घास काट कर आया तो आरती ने बस यही उलाहना दिया, "कभी अ घर की घास भी देखी है. मुझे मालूम नहीं था कि आप को घास काटने का इतना शौक है. सामने तो आप ने अपने घर की घास कभी नहीं काटी."

यह तो अच्छा हुआ कि रीता उस समय रसोई में थी और वह आरती और रमेश की नोकझोंक को न सुन पाई.

हालांकि आरती को रमेश के रीता के छोटेमोटे कामों में मदद करने में जरा भी आपत्ति नहीं थी. पर उसे यह बात खटकती कि रमेश, रीता के हर काम को कितने ध्या और लगन से करने लगा था. अपने घर के काम को तो रमेश ने आरती पर ही छोड़ रखा था. पर वहां इस तरह जुट जाता था, जैसे रीता के घर के कामों का सारा उत्तरदायित्व उसी पर हो.

आरती को दफ्तर में भी काफी काम करना पड़ता था. नौकरी चाहे अब पक्की हो गई थी, पर आरती को पदोन्नति की आशा बंधने लगी थी. उस ने दिल्ली विश्वविद्यालय से एम.ए. अर्थशास्त्र में किया था. वह रीता से पढ़ाई में तो कहीं अधिक थी. वह तो भारतीय प्रशासनिक सेवा की परीक्षा में भी बैठना चाहती थी. उस के लिए वह जब भी घर में समय मिलता था, पढ़ने की कोशिश करती. उसे विश्वास था कि कुछ ही वर्षों में सरकारी नौकरी में रीता से कहीं आगे बढ़ जाएगी.

आरती दिनरात किसी न किसी काम में लगी रहती थी. उसे रमेश से इस बात की भी शिकायत नहीं थी, उस ने अपने घर की सारी जिम्मेदारियां उस के कंधों पर डाल दी थीं. पर उस के तनबदन में उस समय आग लग जाती थी, जब रमेश रीता का कोई काम करता था. उसे लगता था कि जैसे अनजाने रीता ने उस के कुछ अधिकारों को छीन लिया हो.

वह रीता को तो कुछ कह नहीं सकती थी, हां, रमेश से कभीकभी जोर से कह कर अपना विरोध प्रकट कर देती थी. रमेश चुपचाप


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# सब के मन को भाए सब को पसन्द आए

# छन्नू नमकीन

* बीकानेरी भुजिया * हरा चिवड़ा
* काश्मीरी मिक्सचर * नवरत्न
* कार्नफ्लैक्स मिक्सचर * दाल मोठ
* आलू की भुजिया * मूंग की दाल
* करोड़पति भुजिया

छन्नू नमकीन आप सबके लिए एक स्वादिष्ट, कुरमुरा, चटपटा, लज़्ज़तदार और मसालेवाला नमकीन पेश करते हैं।

खाए जो एक बार, ले जाए बार बार।

निर्माता
**छन्नू फूड प्रोडक्टस प्राइवेट लिमिटेड**
बी-4, साइट-IV, साहिबाबाद इंडस्ट्रीयल एरिया, साहिबाबाद, गाज़ियाबाद (उ० प्र०) फोन: 863016

SAMPAN—208

# हर्बोनिक
## हरबल टॉनिक

हमेशा हर उम्र वालों के लिए

पानी में मिलायें और शरदाई का आनन्द लें।

सामग्री :
* गिरी–बादाम
* खस-खस
* ब्रह्मी-बूट्टी
* अश्वगन्धा
* छोटी-इलायची
* रूह-केवड़ा
* चीनी आदि।

निर्माता :
**हर्बो–फिट फार्मा**
बी-42, सेक्टर-4, नोएडा-201301
गाजियाबाद (यू०पी०)

अब पेश है

# रूह-परवर
## हरबल सॉफ्ट ड्रिंक कन्सेन्ट्रेट

चुस्ती फुर्ति और ठन्डक के लिए

सामग्री :
फूल गुलाब, गाउज़बान अर्जुन छाल, ब्रह्मी-बूट्टी खस-खस, सन्दल, खस, रूह-केवड़ा, मग्ज चीनी इत्यादि।

इच्छुक वितरक एवं विक्रेता सम्पर्क करें।


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेता था. बेचारा करता भी क्या. वह जीवन के उस दौर से गुजर रहा था, जब वह अपने परिवार को सुचारु रूप से चलाने के लिए अपनी पत्नी पर निर्भर था. उस की मनःस्थिति को वह पुरुष ही समझ सकता है, जो अपनी पत्नी की कमाई पर निर्भर रहता हो.

रीता के घर से जब भी रमेश और आरती अपने घर आते थे, उन में हमेशा ही विवाद हो जाता था. आरती हमेशा रमेश और रीता के बीच होने वाली बातों का विश्लेषण किया करती थी. उस ने ऐसा क्यों कहा? वैसा क्यों कहा? यह काम क्यों किया? वह काम क्यों किया?

रमेश सफाई में कुछ न कुछ दलील देता भी था तो आरती पर उस का कोई असर न होता. ऐसी स्थिति में रमेश ने निश्चय कर लिया था कि वह शोधकार्य समाप्त होते ही आरती को नौकरी नहीं करने देगा. आरती का काम घर चलाना था. घर ही उस का उचित स्थान था. बाहर नौकरी करने से घर का वातावरण खराब हो रहा था और आरती को अपने आप पर घमंड होता जा रहा था, 'वह चार पैसे क्या कमाने लगी कि पति का आदर करना ही भूल गई माना कि आज के जमाने में पतिपत्नी का दरजा बराबर का है, पर आरती अपनेआप को मुझ से कहीं ऊंचा समझने लगी है.'

रमेश और आरती में गंभीर लड़ाई तो कभी भी नहीं हुई. पर उन दोनों के बीच तनावपूर्ण वातावरण आए दिन रहने लगा. वैसे प्यार भरे क्षणों का भी अभाव न था. विवाहित जीवन में कुछ ऐसी घड़ियां तो आती ही रहती हैं और समय के साथ बीत भी जाती हैं.

पिछले कुछ महीनों में रीता दोपहर के खाने के समय हफ्ते में एकदो दिन घर जाने लगी थी. वैसे तो दोपहर के खाने की छुट्टी का समय कम होता था, पर कई बार वह काफी देर के बाद वापस आती थी. आरती पूछती तो वह यह कह कर टाल जाती, "डाक्टर से मिलना था. औरत हूं, कुछ न कुछ तो हमेशा लगा ही रहता है."

जिस दिन भी रीता को उस तरह डाक्टर के पास जाना होता था, वह काफी खिंचीखिंची सी रहती थी. दिमाग में तनाव होना तो स्वाभाविक ही था, पर उस का तनाव चेहरे पर जरा भी नहीं झलकता था.

आरती को लगता था कि रीता उस से कुछ दूर रहने की कोशिश करने लगी है.

दोपहर को डाक्टर के पास से आने के बाद रीता फिर से सामान्य हो जाती थी. सुबह से दोपहर तक रीता के व्यवहार में इतना परिवर्तन, इस उलझन को न तो खुद आरती ही सुलझा सकी और न रीता से ही पूछने का साहस कर सकी.

उस दिन रीता 12 बजे ही लंच के लिए चली गई. आरती से कह गई, "मुझे डाक्टर से मिलना है. दो तो बज ही जाएंगे."

रीता की अनुपस्थिति में में आरती ही दफ्तर संभाल रही थी. आरती का काम ऐसे समय में कुछ ज्यादा हो ही जाता था.

किसी दूसरे दफ्तर का अधिकारी किसी फाइल से एक पत्र की कापी के लिए आया. आरती ने 'फाइलिंग कैबिनेट' को जैसे ही खोला तो पता नहीं 'फाइलिंग कैबिनेट' की दराज एक 'स्प्रिंग' की तरह फटाक से खुल गई और आरती की बांह से टकरा गई. आरती गिर पड़ी. वह तो अच्छा हुआ कि 'फाइलिंग कैबिनेट' की दराज छाती में नहीं लगी. नहीं तो आरती को पता नहीं कितनी चोट आती.

दूसरे दफ्तर के अधिकारी ने आरती को जमीन से उठाया. आरती के कोई ऊपरी चोट तो नहीं आई थी. तब भी वह अधिकारी जांच के लिए उसे हस्पताल के आपातकालीन वार्ड में छोड़ आया.

डाक्टर को दिखाने के बाद आरती को दफ्तर जाने की जरूरत नहीं थी. वह घर जा सकती थी.

आरती हस्पताल में पांच मिनट से अधिक न बैठ पाई, "क्या करूंगी डाक्टर से मुआयना करा के? बस, गिरने से थोड़ा घबरा गई थी. पता नहीं यहां तो कितनी देर और प्रतीक्षा करनी पड़ेगी. घर जा कर कुछ काम ही कर लूंगी."

आरती ने अपने घर की ओर जाने वाली बस पकड़ी, 'बस, 10 मिनट बाद मेरे घर के पास वाला स्टाप आ जाएगा. वहां से पांच मिनट का रास्ता है. इस तरह की चोट तो रोज लगती रहती है. घर पहुंचतेपहुंचते तो सवा बज जाएगा. रमेश तो कब का रेल से चला गया होगा.'

आरती के कदम घर की ओर बढ़ने लगे. सोच रही थी, 'कुछ देर लेटूंगी. फिर बच्चों के लिए रसगुल्ले बनाऊंगी. रमेश को भी बहुत पसंद हैं.'

आरती अपने घर की ओर जाने वाली सड़क पर जैसे ही मुड़ी तो दूर से देखा कि रीता उस के घर के दरवाजे से बाहर निकल रही थी. रमेश तो शायद घर के अंदर ही था. वह दरवाजे के बाहर नहीं आया. आरती कुछ कदम पीछे हट गई. रीता कार में बैठ कर दफ्तर की ओर जाने वाली सड़क पर चली गई.

रीता ने आरती को नहीं देखा. हां, आरती ने उसे साफसाफ देखा था अपने घर से निकलते. आरती ठगी सी रह गई. उस की समझ में न आया कि वह क्या करे. घर की ओर बढ़े, जहां उसे रमेश मिलेगा. उसे देख कर रमेश की क्या प्रतिक्रिया होगी. उसे विश्वास ही न हुआ कि रमेश उस के साथ इस तरह का विश्वासघात कर सकता है. पता नहीं बात कितनी बढ़ जाए. घर जाना तो ठीक नहीं था उस समय. कुछ देर इंतजार के बाद रमेश जब रेल पकड़ने के लिए घर से निकलेगा, तब तो घर जा ही सकेगी. पर तब तक उस ठंड और हवा में कहां जाए. यह सब सोच कर आरती अपने दफ्तर जाने वाली बस में बैठ गई. उस ने रमेश और रीता के इस तरह के संबंधों की कल्पना स्वप्न में भी नहीं की थी. रीता तो एक स्वतंत्र नारी थी. चाहे जो कर सकती थी. घर और समाज चाहे रीता की ओर उंगली भी उठाएं, तो भी वह उन की अवहेलना कर सकती थी.

परंतु रमेश यह सब क्या सोचसमझ रहा था? उसे अपने परिवार की क्या बिलकुल भी चिंता नहीं थी? पिछले कितने ही सालों से वह इसलिए मरखप रही थी कि रमेश ऊंची डिगरी प्राप्त कर के अच्छी नौकरी हासिल कर सके. रीता और रमेश के वे संबंध कुछ दिनों के ही थे. कुछ दिनों के लिए ही थे या हमेशा के लिए. क्या दोनों की ही साजिश थी उस की आंखों में धूल झोंकने की? उस के परिवार को बरबाद करने की? क्या रीता भी उस की पीड़ा नहीं समझती? किसी और ने उस से उस का पति छीन लिया तो उस का बदला उसे आरती से ही लेना था? आखिर नारी ही नारी की सब से बड़ी शत्रु होती है. वह यह नहीं सोच पा रही थी कि दोष किस को दे. रमेश को या रीता को या अपनेआप को. आरती जैसे ही दफ्तर में घुसी तो रीता बोली, "अरे, हस्पताल से क्यों वापस आ गईं तुम? आज तो आराम कर सकती थीं." रीता पहले जैसी सामान्य थी, वही अपनापन था उस के व्यवहार में.

"कुछ भी तो नहीं हुआ था. इसलिए वापस आ गई. घर पर तो अकेले ऊब ही जाती," आरती बुझे मन से बोली, "और तुम्हारी डाक्टर से मुलाकात कैसी रही?"

"ठीक ही रही. अभी कुछ दिन और इलाज चलेगा," रीता साफ झूठ बोल गई, "कुछ परहेज करना पड़ेगा." रीता ने दोनों हाथ आसमान की ओर उठा दिए. पता नहीं इस का क्या अर्थ था. आरती की समझ में कुछ न आया. वह बस इतना ही कह पाई, "हां, परहेज तो करना ही पड़ेगा. अगर अच्छी तरह जीना हो तो."

शाम को आरती दफ्तर से पैदल ही घर की ओर चल दी. रीता ने बहुत जोर दिया कि वह उसे कार से घर छोड़ आएगी, पर आरती ने उस की एक न सुनी, 'आज शाम रमेश को फैसला करना ही पड़ेगा. लगता है वह पथभ्रष्ट हो गया है.'

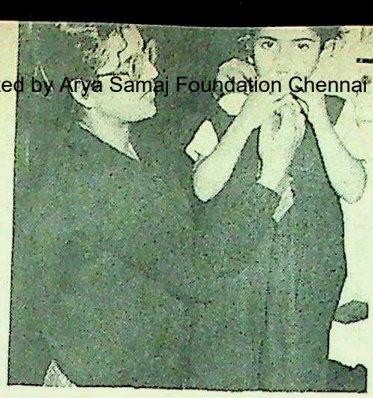
इतने वर्षों में आरती ने रमेश की हर इच्छा पूरी करने की भरसक कोशिश की थी. उसे विश्वास था कि अपने बसेबसाए परिवार को रमेश तितरबितर नहीं होने देगा.

आरती ने निश्चय कर लिया कि उस के परिवार, विशेषकर रमेश को रीता से परहेज करना पड़ेगा. रीता के हाथों वह अपनी बच्ची गृहस्थी बरबाद होते नहीं देखना चाहती थी. उस के जीतेजी तो रीता रमेश को उस जीवन में उस दिन के बाद फिर कभी न पा सकेगी. रमेश से परहेज ही रीता का उचित इलाज था.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बच्चों के स्कूल की गतिविधियां



बच्चों के स्कूलों की गतिविधिओं में भाग लेना इस विशद विषय पर गृहशोभा ने पाठक पाठिकाओं के विचार आमंत्रित किए हैं. यह जान कर बेहद खुशी हुई. आजकल अधिकांश गृहिणियां शिक्षित हैं और अपनी शिक्षा का उपयोग करने में सक्षम भी हैं. अब स्कूली शिक्षा प्रणाली भी पहले जैसी नहीं रह गई है. उसे समझने के लिए स्कूलों की गतिविधियों में भाग लेना महत्त्वपूर्ण है. बच्चे की प्रारंभिक स्कूली शिक्षा से ही उस की गतिविधियों की ओर ध्यान देना जरूरी है.

स्कूल की गतिविधियों में भाग कैसे लें?

इस के लिए स्कूल में समयसमय पर अभिभावकों की मीटिंग रखी जाती है, जिस में स्कूल के शिक्षक, शिक्षिकाएं व अभिभावक बैठ कर बच्चों की हर समस्या का समाधान निकालते हैं. प्रायः पुरुष तो कामधंधे की वजह से उतना समय नहीं निकाल पाते, परंतु गृहिणियों के लिए स्कूल की इन सभाओं में भाग लेना आसान है.

जब भी स्कूल में कोई कार्यक्रम होता है तो उस की सूचना भी अभिभावकों को लिखित रूप से भेजी ही जाती है. उन कार्यक्रमों में अवश्य भाग लें.

अध्यापकगणों से कब मिला जाए?

हर बच्चे को नई कक्षा में दाखिले के साथ ही पूरे वर्ष के लिए डायरी दी जाती है. उस में स्कूल के प्रधानाचार्य व शिक्षकशिक्षिकाओं से मिलने का समय सूचक संलग्न रहता है. मैं तो सदैव नर्सरी कक्षा से ही अपने बच्चों की शिक्षिकाओं से समयसमय पर मिल कर उन के बारे में जानकारी लेती रही हूं. जिस का लाभ यह रहा कि मेरी बेटी जो काफी शर्मीली मानी जाती थी, आज नवीं कक्षा की मेधावी व मिलनसार छात्रा है. इसलिए निर्धारित समय पर शिक्षकों से मिल कर अपनी समस्या का समाधान आप आसानी से कर सकती है.

क्या सवाल पूछें?

यदि आप के बच्चे की कोई समस्या है तो वह आप पूछ सकती हैं. उदाहरणस्वरूप मेरे बच्चे स्कूल में मिलने वाले ज्यादा होमवर्क से परेशान थे. वह समस्या जब मैं ने मीटिंग में रखी तो मैं ने देखा कि कई अन्य अभिभावकों का भी यही सवाल था. फिर सब के सहयोग से अधिकारियों ने इसे सुलझा डाला.

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

एक मां को यह शिकायत थी कि उन का बच्चा अपना होमवर्क लिख कर नहीं लाता है. उन के सवाल को प्रधानाचार्या ने आसानी से सुलझा दिया. वह बच्चे को पास बुला कर समझा देती थीं और अब वह बच्चा होमवर्क की चोरी नहीं करता. इस तरह आप समस्याओं से संबंधित सवाल पूछ सकती हैं.

शिक्षक वर्ग किन बातों से चिढ़ता है?

जब दोष आप के अपने बच्चे का हो और आप स्कूल विभाग की गलती निकालें तो शिक्षक वर्ग का चिढ़ना स्वाभाविक है. बच्चे के सुधार का ठेका सिर्फ स्कूल वालों का समझ कर उन को बिना वजह परेशान करने वाले सवाल न पूछें.

पैसे के बल पर स्कूल वालों को धौंस दिखाना अनुचित है. एक बार एक बच्चे के अभिभावक प्रधानाचार्य से बोले, "आप को जितना अनुदान लेना हो हम दे देंगे, पर हमारे बच्चे को प्रवेश जरूर मिलना चाहिए." यह एक घटिया स्तर का व्यवहार था, जिन से अधिकारी व अध्यापक चिढ़ते हैं.

अधिकारी आप का सहयोग चाहते हैं

स्कूल तथा छात्र से संबंधित कुछ कार्यों में अधिकारी आप का सहयोग चाहते हैं. जैसे बच्चा अपना होमवर्क स्वयं रोज कर के लाए, सिर्फ आप चैक अवश्य करें. आप के बच्चे स्कूल यूनीफार्म व नियमों का ध्यान रखें.

मेरे बच्चों की प्रधानाचार्या लिखित रूप से अभिभावकों को आमंत्रित करती हैं कि यदि वे अपना योगदान देना चाहें तो दे सकते हैं. विषय होते हैं—पिकनिक, ट्रैकिंग, फैक्टरी विजिट आदि. यदि आप कोई और रुचि का कार्य संपादित कर सकें तो करें.

इस तरह सहयोग देना स्कूल की मदद व बच्चों का समुचित विकास करना है. अतः आप सदैव तत्पर रह कर स्कूल की सब गतिविधियों में भाग लें. बच्चे की प्रथम पाठशाला उस का घर है और मां ही बच्चे की प्रथम गुरु व मित्र है.

अतः अपने बच्चे के बहुमुखी विकास के लिए स्कूलों की गतिविधियों में भाग अवश्य लेती रहें.

—कुसुम बंसल ●

पाठक अपने पत्र, अनुभव व सुझाव इस पते पर भेज सकते हैं. गृहशोभा, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.


विश्व का सब से प्राचीन व हिंदू धर्म का आधार ग्रंथ

सरल, सुलभ भाषा में पहली बार प्रकाशित

ऋग्वेद

(ऋग्वेद की संपूर्ण "शाकल संहिता" का हिंदी भाषांतर)

भाषांतरकारः

डा. गंगासहाय शर्मा एम.ए. (संस्कृत), पीएच.डी. व्याकरणाचार्य

वेद में क्या है, क्या नहीं है, दूसरों से न सुन कर स्वयं पढ़िए. यह वही वेद है जो आज तक एक गोपनीय विधा रहा है और जिस के लिए शास्त्र कहते हैं कि शूद्र के कान में यदि इस का एक अक्षर भी पड़ जाए तो उस के कान में पिघला सीसा भर देना चाहिए.

हर हिंदू परिवार के लिए आवश्यक

मूल्य रु. 85 डाक व्यय रु. 10 अतिरिक्त

पूरा मूल्य अग्रिम भेजने पर डाक व्यय केवल 5 रुपए

प्राप्यः दिल्ली बुक कंपनी, एम/ 12, कनाट सर्कस, नई दिल्ली- 110001.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# केशसज्जा :

## जिसे हम कुछ समय तक बनाए रख सकते हैं

● नरेंद्र सचदेवा

चेहरे की सुंदरता बालों की सज्जा से और भी बढ़ जाती है. केशसज्जा की परंपरा सदियों से चली आ रही है.

सजनासंवरना भी एक कला है. यहां आप के लिए कुछ घरेलू उपाय तथा सुझाव प्रस्तुत हैं.

**केशसज्जा यदि आकर्षक हो तो व्यक्तित्व को कई गुणा प्रभावी बना देती है. लेकिन केशसज्जा को आकर्षक और टिकाऊ बनाने के लिए कुछ जरूरी बातों को ध्यान में रखना नितांत अनिवार्य है.**

सर्वप्रथम केशसज्जा तथा बने हुए बालों को देर तक संवरे रखने के लिए बालों को धोते समय कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है.

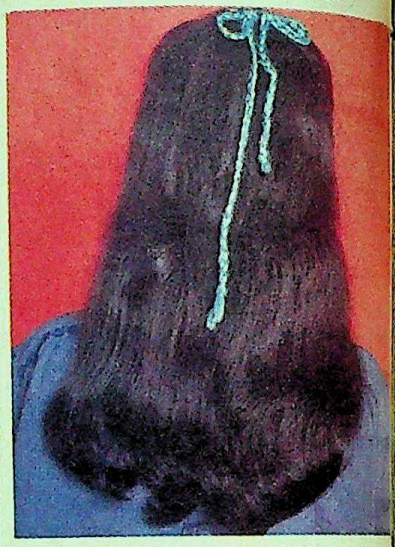
बाल धोते समय इतना पानी डालें कि बालों में शैंपू न रह जाए. प्रायः बालों को धोते समय पर्याप्त मात्रा में पानी का प्रयोग नहीं किया जाता, इसलिए केशसज्जा करते समय बालों को अधिक समय तक बनाए रखना असंभव हो जाता है.

शैंपू करने के बाद एक कप पानी में एक नीबू का रस मिला कर उस पानी को अपने बालों में डालें. अच्छी तरह सूखने से पहले ही अपनी पसंद से बालों को सजाएं. इस प्रकार से बने हुए बाल कम से कम सातआठ घंटे तक संवरे रहते हैं.

नीबू के रस में बराबर की मात्रा में पानी मिला कर बालों में लगाएं और रोलर सेटिंग करें तो कर्ल (घुंघर) बहुत खूबसूरत बनेगा. इसे भी आप पांचछः घंटे तक बनाए रख सकते हैं. यदि थोड़ा सा स्प्रे भी करें तो आप बालों को 10 घंटे तक भी सजेसंवरे रख सकते हैं. इस से बालों में चमक आएगी और बालों को किसी प्रकार की हानि न होगी.

नीबू में साइट्रिक एसिड होता है और यह बालों को कड़ापन देने में सहायक होता है. इसी के साथ हम 'फ्लैट बीयर' तथा 'सिरके' का भी प्रयोग कर सकते हैं. परंतु इन में एल्कोहल होता है. यह बालों को सजाने में भी उतना ही सहायक होता है, जितना नीबू का रस.

जिन के बालों की बनावट बहुत महीन और पतली होती है तथा जिन के बाल सदैव बिखरे रहते हैं, उन्हें सिर धोने के बाद चाय की पत्ती को उबाल कर उस के पानी को सिर में लगाना चाहिए. इस से बालों को संवारने में सहायता मिलती है, क्योंकि चाय में निकोटिन होता है जो बालों को नई जान देता हैं.



*मनचाही केश शैली को कुछ समय तक ज्यों का त्यों बनाए रखने के लिए जरूरी है स्प्रे करें.*

ब्यूटी पार्लर में बालों को स्प्रे किया जाता है. ताकि बाल ज्यों के त्यों बने रहें.

परंतु प्रतिदिन हम किसी भी सौंदर्य प्रसाधन की सहायता से अपने बालों को नहीं सजा सकते, क्योंकि ज्यादा प्रसाधनों के प्रयोग से बाल खराब हो जाते हैं.

बालों को सजानेसंवारने के पश्चात यदि कुछ विशेष बातों का ध्यान रखें तो हम इन्हें काफी समय तक सजेसंवरे रख सकते हैं :

●जब कभी भी बाहर स्कूटर, बस या अन्य किसी सवारी में जाएं तो अपने बालों को किसी कपड़े से ढक कर जाएं, क्योंकि तेज हवा के झोंकों से केशसज्जा खराब हो जाती है.

●बालों को एक बार सही ढंग से बनाने के बाद बारबार हाथ न लगाएं.

●तेज हवा से बाल उड़ते हैं. उड़ने से बाल टूटते हैं और टूटने पर बाल अपने वास्तविक रूप में नहीं रह पाते.

●रात को सोते समय यदि आप यह चाहते हैं कि बाल जैसे आप ने बनाए हैं, वैसे ही रहें तो आप उन्हें महीन कपड़े जैसे दुपट्टे इत्यादि से बांध कर सोएं.

प्रातःकाल आप 'टेल कोंब' से उन्हें जैसा चाहें, वैसा संवारें. यदि और अधिक ताजगी देना चाहती हैं तो बालों में हलका पानी लगा कर उन्हें हलके हाथों से कंघी कर लें. आप के सजेसंवरे बाल वैसे के वैसे ही रहेंगे.

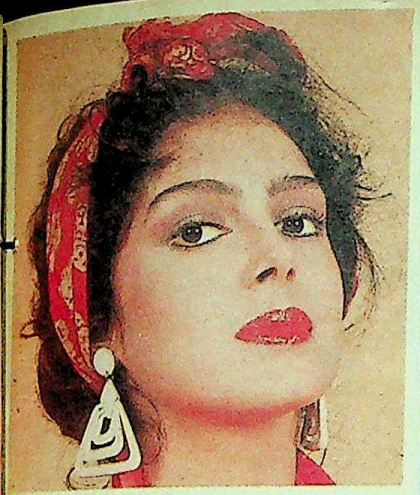
### कारण और सुझाव

अब कुछ ऐसे कारण हैं जो केशसज्जा में बाधक होते हैं.

प्रथम है प्राकृतिक वातावरण. प्राकृतिक



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



*तेज हवाओं से बचाने के लिए बालों में रंगीन फैंसी स्कार्फ बांधा जा सकता है.*

वातावरण को हम दो भागों में बांट सकते हैं. अत्यधिक ग्रीष्म ऋतु और वर्षा ऋतु. अन्य कारण है वातानुकूलित वातावरण.

ग्रीष्म ऋतु : जिन दिनों अत्यधिक गरमी पड़ती है उन दिनों केशसज्जा को अधिक समय तक बनाए रखना कठिन हो जाता है, क्योंकि पसीने के कारण बालों में तेल आ जाता है. जो बालों को लसलसा बना देता है.

ऐसी अवस्था में आप अधिक समय तक बालों को संवरे रखने के लिए संवारने से पहले धोएं. धोते समय बालों में अधिक से अधिक पानी डालें. नीबू का रस, सिरका, चाय का पानी या आधा चम्मच गोंद को एक मग पानी में अच्छी तरह घोलें. इन में से किसी एक पदार्थ का ही प्रयोग करें. इस बात का विशेष ध्यान रखें कि इन पदार्थों के प्रयोग के बाद भी बालों में दोचार मग पानी अवश्य डालें.

बाल पूरी तरह सूख जाने पर ही संवारें. इस प्रकार बनाए जाने पर बालों की सजावट काफी समय तक वैसी ही रहती है, क्योंकि अधिक पानी के प्रयोग से तेल ग्रंथियों और पसीने की ग्रंथियों की उत्तेजना कम हो जाती है, जिस कारण बाल जैसे के तैसे ही रहते हैं. गरमी के दिनों में बालों को सप्ताह में दो बार धोएं क्योंकि बालों में तेल और पसीने पर धूल के कण जम जाते हैं जो केशसज्जा में बाधक होते हैं.

वर्षा ऋतु : वर्षा के कारण वातावरण में नमी आ जाती है, जो केशसज्जा की शत्रु बन जाती है. इसलिए वर्षा ऋतु में यदि आप बाल धोएं तो उन्हें जल्दी से जल्दी पूरी तरह से सुखाएं. इन दिनों स्प्रे का प्रयोग न करें तो अच्छा है, क्योंकि नमी के कारण स्प्रे भी नहीं सूखता और वह बालों की जड़ों में जकड़ जाता है.

इस से बाल कमजोर व सफेद हो जाते हैं तथा उन में रूसी पैदा हो जाती है. इन दिनों बालों को चाहें तो ड्रायर से भी सुखा सकते हैं. वर्षा में बालों को भीगने से बचाएं. यदि भीग जाएं हों तो केशसज्जा न करें. केशसज्जा तभी करें जब बाल पूरी तरह सूख गए हों.

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

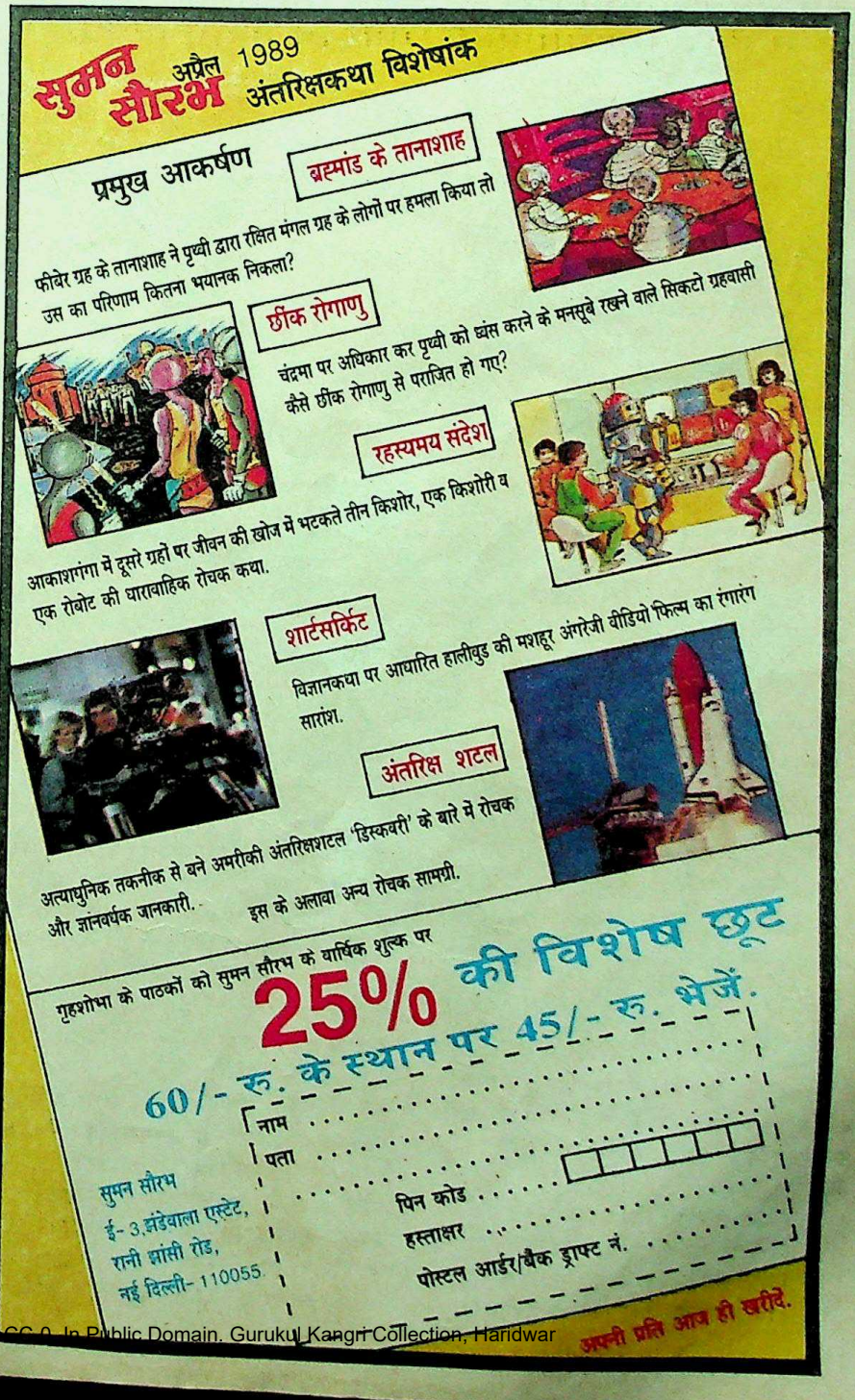
वातानुकूलन : इन दोनों कारणों के अतिरिक्त एक अन्य कारण है, जो केशसज्जा में बाधक है. अधिकतर लोग वातानुकूलित वातावरण में बैठ कर कार्य करते हैं. ऐसे में केशसज्जा कुछ समय के लिए तो ठीक रहती है परंतु शीघ्र ही वास्तविक रूप से हट कर दूसरे रूप में आ जाती है, क्योंकि वातानुकूलित वातावरण से कपड़ों में, चेहरे पर, बालों में नमी इकट्ठी हो जाती है.

ऐसी अवस्था में काम करने वालों को प्रतिदिन बाल धोने चाहिए ताकि नमी को दूर किया जा सके. ऐसा न करने से बाल कमजोर होने लगते हैं.

यदि आप बाल धोना नहीं चाहते और केशसज्जा भी करना चाहते हैं तो कुछ प्रमुख सुझाव प्रस्तुत हैं :

- आंखों में अच्छी तरह तौलिया रगड़ लें.
- बालों को गरम पानी में भीगे हुए तौलिए से लपेट लें. फिर उन्हें तीनचार मिनट पश्चात अच्छी तरह सुखा लें.
- बालों को उलटा कर के ब्रुश करें. फिर बाद में सीधा कर के जल्दी ही केशसज्जा कर लें.
- खाकी कागज को लिफाफे की भांति हाथ में डाल कर बालों में रगड़ें. स्वयं तेल निकल जाएगा और बाल केशसज्जा के लिए तैयार हो जाएंगे.

इसी प्रकार आप अपनी केशसज्जा को कुछ समय तक बनाए रख सकते हैं. ●



Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दावणगेरे

पॉलीएस्टर सूटिंग्स, शर्टिंग्स

पॉलीएस्टर सूटिंग्स, शर्टिंग्स

सूटिंग्स: एमराल्ड, मॉनसियर, गेलॉर्ड, रैमसन

शर्टिंग्स: रॉकी, दावनलाइट, दावरिन

अपके व्यक्तित्त्व में जगाए नया विश्वास

दावणगेरे

फैशन

फैब्रिक्स

दि दावणगेरे कॉटन मिल्स लिमिटेड, दावणगेरे-५७७ ००२.

साड़ियाँ, सूटिंग्स, शर्टिंग्स, ड्रेस मटीरियल्स, लॉगक्लॉथ और धोतियों के निर्माता

शोरूम: कावेरी भवन, बैंगलूर-५६० ००९. दाजीबनपेठ, हुबली-५८० ०२०.
चित्रदुर्गा रोड, दावणगेरे-५७७ ००२. होललकेरे रोड, चित्रदुर्गा-५७७ ५०१.

MAP/DCM/54 HIN

# Kurlopillo

## तकिया ऐसा निराला इतना आराम कभी न मिला

नर्म-मुलायम, स्वप्नीले तकिये जिनसे मिले-सही सहारा इसके अलावा लीजिये. आरामदेह बोल्स्टर्स – सभी कुछ **Kurl-on**® वालों की देन!

## कर्नाटका कन्ज़्यूमर प्रॉडक्ट्स लि.

मार्केटिंग डिविज़न इंडस्ट्री हाउस ४५, फेयर फील्ड रोड बेंगलूरु-५६० ००१. फोन: ७०७६९ व ७२७१०.

**AREA OFFICES:** Bangalore Ph: 76746; Cochin Ph: 366744; Cannanore Ph: 78861; Madras Ph: 831710; Hosur Ph: 6992; Coimbatore Ph: 26898 (PP); Hyderabad Ph: 66561; Visakhapatnam Ph: 69232 (PP); Bombay Ph: 5113220; Ahmedabad Ph: 478509; New Delhi Ph: 732133, 772019; Calcutta Ph: 282089; Guwahati Ph: 26358, 31702.

Sales Offices also at Goa, Ghaziabad, Faridabad, Bhopal, Bhubaneswar, Tirupati and Patna.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कृत्रिम बोनसाई

चौंकिए नहीं! इस बार हम आप को बड़ के पेड़ का कृत्रिम बोनसाई ही बनाना सिखा रहे हैं. क्या आप जानती हैं कि असली बोनसाई बनाने में बरसों लगते हैं और हो सकता है इसी वजह से आप के पास कोई बोनसाई न हो.

तो अब आप भी अपना घर बोनसाई से सजा सकती हैं. इस के लिए आप को केवल थोड़ी सी मेहनत करनी पड़ेगी. और फिर आप का बोनसाई देख कर आप की सहेलियां तो धोखा खा ही जाएंगी, आप स्वयं भी कह उठेंगी, "वाह! क्या चीज है."

आवश्यक सामग्री: 20 सेंटीमीटर हरा रेक्सीन, हरा टेप, भूरा टेप, रुई, कपड़े की 4 पट्टियां, थर्मोकोल, 250 ग्राम फेविकोल, मध्यम व मोटा तार, बारीक बंधाई का तार, 3½ मीटर हरा रिबन, चाय की पत्ती, बोनसाई पात्र (मिट्टी का गमला), कैमलिन पोस्टर कलर (नंबर:104), मोटा ब्रुश, कैंची, कटर.

विधि: दिए गए आकार के अनुसार जितनी पत्तियां चाहिए. रेक्सीन से काट लें.

अब मध्यम मोटाई के तार की 45 तीलियां हरे टेप से टेप कर लें. इस के अलावा बंधाई के बारीक तार के 50 टुकड़े और मध्यम मोटाई के 40 टुकड़े भूरे टेप से टेप कर लें.

जड़ें व तना बनाने के लिए मोटे तार लंबाई में काटें.

तने के लिए: 13 इंच का एक तार, 11 इंच का एक तार, 10 इंच के दो तार, 9 इंच का एक तार, 6 इंच के तीन तार काटें.

जड़ों के लिए: 13 इंच का एक तार, 11 इंच का एक तार, 10 इंच का एक तार और 9 इंच के तीन तार काटें.

जड़ें बनाने के लिए तार पर फेविकोल लगाएं और रुई की काफी मोटी तह उस पर चिपका दें. जड़ों पर रुई ऊपर पतली व नीचे मोटी लगानी है. प्रत्येक तार नीचे से एक इंच बिना रुई लगाए छोड़ दें.

तना बनाने के लिए भी ऊपर पतली व नीचे मोटी रुई लगानी है. पर जड़ जितनी मोटी नहीं. और तने के तार नीचे की तरफ नंगे नहीं छोड़ने हैं. जड़ों व तने के तारों की रुई पर ऊपर से नीचे तक कपड़े की पट्टी लपेट दें.

बड़ की पत्तियां बनाने के लिए हरे रिबन को पत्तियों के आकार में काटें और बीच में हरा टेप किया हुआ मध्यम तार डालते हुए रेक्सीन व रिबन को चिपका दें. इस बात का ध्यान रखें कि रेक्सीन की बिना चमक वाली साइड ऊपर आएगी और रिबन की भी बिना चमक वाली साइड ऊपर आएगी. कहने का मतलब यह है कि रेक्सीन व रिबन की सीधी यानी चमकने वाली साइड अंदर आपस में चिपक जाएंगी. क्योंकि बड़ के पेड़ की पत्तियों में ज्यादा चमक नहीं होती. अब चाकू गरम कर के आकृति के अनुसार पत्ती पर शाखाओं जैसे निशान डाल दें. यदि आप के पास फ्लावर मेकिंग राड हो तो उस का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, अब इन पत्तियों पर जहां तार डाला है, वहां जरा सी रुई लगा कर हरा टेप लगा दें. पत्ती से चार इंच अतिरिक्त तार छोड़ कर बाकी तार काट कर अलग कर दें.

अब बारी है पेड़ खड़ा करने की.

पहले तने के तारों पर भूरे टेप की सहायता से ऊपर की तरफ छोटी व नीचे बड़ी पत्तियां लगानी हैं. तने के तारों की लंबाई के मुताबिक किसी में पांच, किसी में छः या सात पत्तियां लगाएं. प्रत्येक पत्ती पहले वाली पत्ती की विपरीत दिशा में लगेगी. सभी तने इसी तरह तैयार करें.

अब बोनसाई पात्र के आकार में चाकू से थर्मोकोल काट कर और पात्र में फेविकोल लगा कर थर्मोकोल चिपकाएं. यदि चाहें तो पात्र की ऊंचाई के अनुसार थर्मोकोल की दो तहें भी फेविकोल से चिपका सकते हैं.

अब जड़ों में जो एकएक इंच तार बिना रुई लगाए छोड़ा था, उसे मोड़ कर थर्मोकोल में फंसा दें. बाकी अन्य जड़ें भी इसी तरह फंसाइए उन्हें बारीक तार से आपस में कस दें. जड़ों के ऊपर के हिस्से पर तने भी बारीक तार से बांध दें. जहां कहीं भी ढीला लगे वहीं बारीक तार से कस दें. जिस तरह पेड़ का आकार रखना हो चित्र की मदद से उसी तरह तने लगाएं. दो तनों को आपस में जोड़ कर भी जड़ पर बांध सकते हैं. पत्तियों का रेक्सीन वाला भाग ऊपर रखें.

जहां तार व कपड़े की पट्टी दिखाई दे रही है उस पर रुई की पतलीपतली तह चिपका दें. इस के लिए फेविकोल में पानी डाल कर उसे पतला कर लें. और ब्रुश की सहायता से रुई चिपकाएं. रुई के ऊपर भी फेविकोल लगाएं. जिस से वह सख्त हो जाए. इसे 8-10 घंटे सूखने दें.

अब फेविकोल में भूरा पेंट घोलें. आमतौर पर पेड़ों का जैसा भूरा रंग होता है, वैसा ही भूरा रंग का घोल तैयार कर लें. मोटे ब्रुश की सहायता से सब से पहले थर्मोकोल पर पेंट लगाएं और चाय की पत्ती छिड़क दें. अब जड़ों को पेंट करें और चाय की पत्ती डालते जाएं. इस तरह पूरा पेंट कीजिए और चाय की पत्ती डालते जाएं. पेंट हो जाने पर भूरे टेप लगे तारों को पेड़ पर जगहजगह चारों तरफ बांध कर लटका दें. इसे भी पेंट कर दें.

आप का अनोखा बड़ वृक्ष तैयार है.

गृहशोभा (अप्रैल, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चेरी का पेड़

कृत्रिम बोनसाई

सामग्री : बोनसाई क्ले, 4 मीटर हरा जापानी रिबन, हरा और भूरा टेप, फेविक्रिल का क्रिमसन रंग, कैमलिन का बर्ंट अंबर (नं : 104), पतला, मध्यम व मोटा तार और बंधाई का तार, रुई, कपड़े की पट्टी, फेविकोल, थर्मोकोल, चाय की पत्ती, बोनसाई पात्र (मिट्टी का गमला).

विधि : चेरी की पत्तियां बनाने के लिए दिए गए आकार की लंबाई के अनुसार रिबन के टुकड़े काट लें. फिर दो टुकड़ों को आपस में इस प्रकार चिपकाएं कि एक तरफ रिबन का चमक वाला हिस्सा व दूसरी तरफ रिबन का उलटा हिस्सा आए. बीच में मध्यम तार डाल दें. अब दी गई पत्ती की आकृति (इसे एक मोटे गत्ते पर काट लें) को रिबन पर रखें और पत्ती के आकार में रिबन काट लें. सारी पत्तियां इसी तरह तैयार करें. और हरा टेप लगा दें. केवल 'द' पत्ती को इकहरी काटें और बीच में से पतले तार से कस कर हरे टेप से चिपका दें.

चेरी बनाने के लिए सब से पहले पतले तार पर छोटा सा हुक बना कर रुई फंसा दें और फिर उस पर बोनसाई क्ले लगा दें. (इस क्ले को हवा में न रखें) और गोल आकार दें. चेरी बनाबना कर हैंगर पर लटकाते जाएं. 25-30 चेरी बना लें. सूखने पर फेविक्रिल के क्रिमसन रंग से सभी चेरियां रंग दें. सूखने पर हरे टेप से चिपका दें.

चेरी के पेड़ का तना बनाने के लिए मध्यम मोटाई के तार के तीन, चार व पांच इंच के 10-10 टुकड़े काटें और तार पर फेविकोल लगा कर रुई लगाएं. ज्यादा मोटी तह नहीं लगानी है. इसी तरह तार के सारे टुकड़ों पर रुई चिपका लें.

जड़ें बनाने के लिए मोटे तार का 8 इंच का एक टुकड़ा, 9 इंच के दो टुकड़े, 10 इंच का एक टुकड़ा और 11 इंच का भी एक टुकड़ा काट लें. चेरी की जड़ें भी बड़ के पेड़ की तरह बनेंगी. यानी तार पर फेविकोल लगा कर उस पर रुई की मोटी तह लगाएं और नीचे से एक इंच तार बिना रुई लगाए छोड़ दें. सभी जड़ें इसी तरह तैयार करें.

अब चेरियों व पत्तियों को रुई लिपटी तार की तीलियों पर भूरे टेप की सहायता से लगाएं. ऊपर छोटी व नीचे बड़ी पत्तियां लगेंगी. बीचबीच में चेरियां भी लगाते जाएं. इन रुई लगी तीलियों को आपस में दोदो-तीनतीन कर के जोड़ लें.

बोनसाई पात्र में थर्मोकोल लगाएं और सारी जड़ें थर्मोकोल में लगा दें. बंधाई के तार से अच्छी तरह बांध दें. अब रुई चिपकी तीलियों यानी काटन स्टिकों को भी जड़ों पर बंधाई के तार से बांध दें. पेड़ सीधा खड़ा हो जाने पर पतलीपतली रुई बड़ के पेड़ की तरह ही लगा दें. सूखने पर पेंट को फेविकोल में मिला कर पेंट करें व चाय की पत्ती डालते जाएं.

आप का चेरी का पेड़ तैयार है.

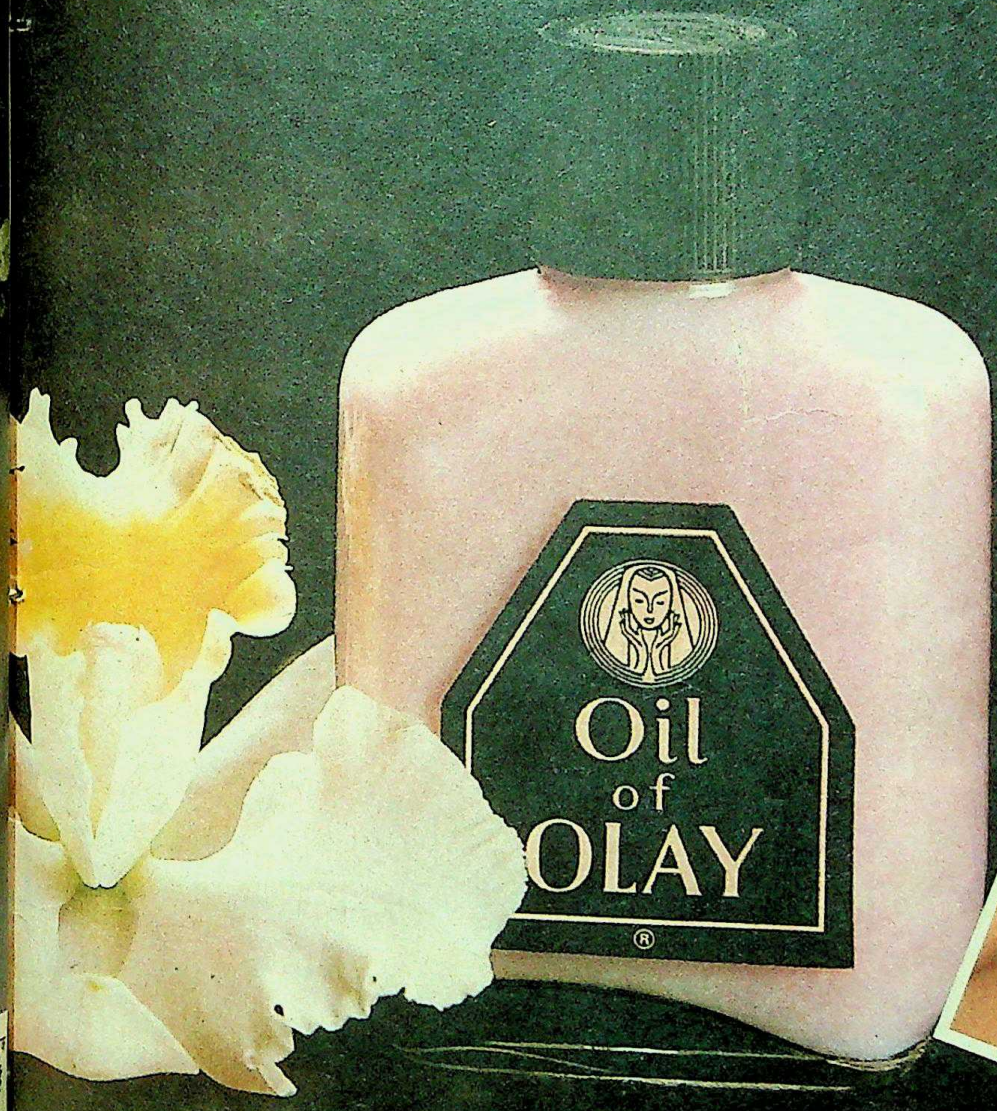
—लक्ष्मी अग्रवाल

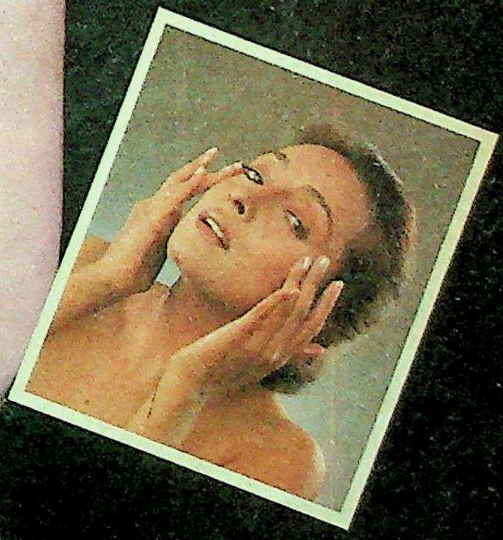


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ऑइल ऑफ ओले



**अपने डीलर को यह कूपन 30-4-89 से पहले दीजिए**
**और ऑइल ऑफ ओले की 30 मि. ली. बोतल पर 4 रु. बचाइए.**

अंतर्राष्ट्रीय सौंदर्य साधन को मौका दीजिए आपकी त्वचा को दुलारने
उस पर यौवन के फूल खिलाने का. इसकी मुलायम गुलाबी नमी में
सजता है, वही नमी-तेल का संतुलन है जो हर जवां त्वचा में भरपूर
है, तभी तो ये आपकी त्वचा में आसानी से घुल-मिल कर यौवन
है, निखार लाता है. आप भी जानिए ये कैसे आपकी त्वचा में अंदर
र एक कोमल जादू जगाता है, जो सभी को नज़र आता है. आइए,
ऑफ ओले के राज़ में शामिल हो जाइए.

की देखभाल संबंधी पुस्तिका मुफ्त पाने के लिए निम्न पते पर लिखिए :–
एंड गैम्बल इंडिया लिमिटेड
हाउस, 2 री मंज़िल, डॉ. ई.मोसेज़ रोड, महालक्ष्मी. बम्बई 400 011.

ग्राहक का नाम : _____

पता : _____

क्या आपने पहले कभी ऑइल ऑफ ओले इस्तेमाल किया है. हां/नहीं

# 4 रू. बचाइए

ऑइल ऑफ ओले
की हर 30 मि.ली. बोतल पर.

डीलर महोदय,
ग्राहक द्वारा यह कूपन दिए जाने पर उसे **30 मि. ली. वाली ऑइल ऑफ ओले की बोतल 4 रु. कम में दीजिए.** इस बात का ध्यान रखें कि कूपन योजना अवधि के दौरान दिया गया हो और उसमें ग्राहक का नाम व पता ठीक से भरा हो. योजना की अवधि पूरी होने पर हमारा सेल्समैन आपसे ये कूपन लेगा और बदले में आपकी अगली खरीदी में पूरे पैसे काटी गयी रकम लौटा देगा. साथ ही ये स्कीम लागू करने के लिए यही कूपन आपको 50 पैसे का पुरस्कार भी देगा.

धन्यवाद

R Ramesh

श्री आर. रमेश (प्रोडक्ट मैनेजर)
प्रॉक्टर एंड गैम्बल (इंडिया लिमिटेड (विक्रय तथा वितरणार्थ के निर्माता)

* यदि कूपन पर ग्राहक का नाम व पता नहीं लिखा होगा तो हमें खेद है कि उस कूपन

everest/89/P&G/71 hn

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

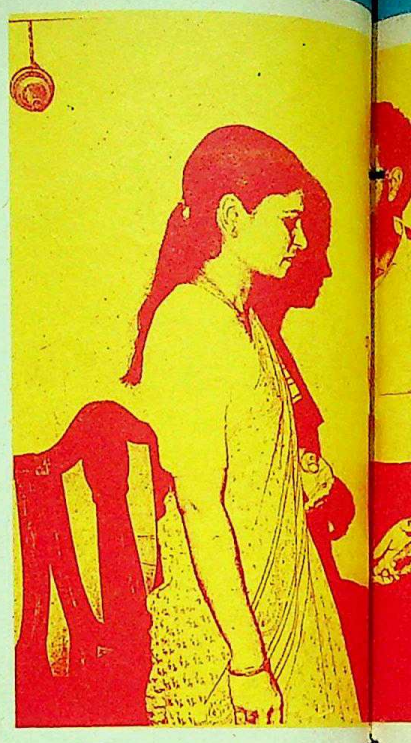
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेरी व्यथा

## चूंकि मैं सास हूं...

मैं भी उन भारतीय नारियों में से हूं, जो अपने को एक आदर्श नारी बनाने का ख्वाब देखती हैं, विशेषकर अपने जीवन की सांध्य बेला में. मेरा तात्पर्य एक ममतामयी सास बनने से है. लेकिन व्यक्ति के सब स्वप्न सच नहीं होते. मेरा भी यह सपना रेत के घरौंदे की तरह ढह कर मिट्टी में मिल गया है.

मेरे प्यारे से दो बेटे थे जो समय पर अच्छा खानादाना व देखरेख पा कर अच्छे स्वस्थ होनहार युवक बने और दो प्यारीप्यारी दुलहनों की पायल की झंकार से हमारा घर गूंज उठा. फिर दो गुड्डेगुड़ियों की किलकारियां भी घर में रस बरसाने लगीं. लेकिन जिस की हमें चाह थी, जिस के लिए हम तरसते थे वह नहीं



मिला. उस की जगह मिले शिकवे, गिले व ताने.

अगर मैं कहती, मैं खाना तभी खाऊंगी जब तुम खाओगी तो सुनने को मिलता, 'क मुसीबत है, अच्छी जबरदस्ती है.' मैं बेटी कहती तो उधर से आवाज आती 'क्या दि है.' यदि कोई काम बहू पर छोड़ा जाता तो चलता कि वह काम के बोझ से दब रही है वह उसे अपनी जिम्मेदारी नहीं समझती. मैं स्वयं करने की कोशिश करती तो उन्हें लगता मैं उन पर भरोसा नहीं करती और की बागडोर स्वयं अपने हाथों में रखना चा हूं.

तात्पर्य यह कि एक आदर्श गृहिणी आदर्श घर का सपना लिए मैं स्वयं को के चौराहे पर खड़ा महसूस करती हूं और व्यथा को न किसी से कह सकती हूं, न हल खोज पाती हूं.

सोचा था, 'बहुएं आ कर बेटी की पूरी कर देंगी. माताजीमाताजी कहते हुए पीछे घूमेंगी. हम खूब बातें करेंगे. मित घर को सजाएंगे, संवारेंगे तथा बेटी न हो जो अकेलापन जिंदगी में था, वह दूर हो जाएगा.' लेकिन ताना मिला, "क्या सास मां हो सकती है?"

आज मैं अपने ही घर में अजनबी ही हूं. कभी बेटों की प्यारी मां थी. आज बहू को तंग करने वाली सास समझी जाती हूं. ही नहीं पाती कि ऐसा क्यों होता है, गलत कहां है?

कभीकभी तीन वर्षीय पोते को ले


चंपक
4 छुट्टी विशेषांक

मई प्रथम
मई द्वितीय
जून प्रथम
जून द्वितीय

हर अंक में मजेदार कहानियां
अधिक पृष्ठ
कार्टून और चित्रकथाएं
जानकारी बढ़ाने वाले लेख
और
हर अंक में चार
रोचक खेल जिन के लिए सिर्फ
डाइस की आवश्यकता होगी.

एक प्रति का मूल्य रु. 4.00

अच्छे बच्चे ..... बढ़ते बच्चे ..... पढ़ते चंपक ...


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**सारे घर की जिम्मेदारी केवल सास के हाथ में ही रखना हो तो फिर विवाह उपरांत वह अपने लाड़प्यार से पले बेटों को बीवियों के सुपर्द करे ही क्यों? क्या वास्तव में सास इतनी निर्मोही होती है जितना उसे समझा जाता है?**

उन्हीं को अपने में महसूस नहीं कर पातीं? क्यों?

आज बहुओं को ही नहीं, लड़कों को भी

घर में तनाव उत्पन्न हो जाता है वह तो छोटा बच्चा है. उस के मन में तो प्यार की ही चाहना है. वह जिस से भी प्यार पाता है उसी को अपना समझता है. वही यदि कभी अपनी मां से नाराज हो कर हमारे पास आता है तो बहू समझती है कि वह हमारी शिकायत कर रहा है. उसे अपनी उपेक्षा प्रतीत होती है, जिस से घर का पूरा वातावरण ही अशांत हो जाता है, उस से कभीकभी अपने प्रति ग्लानि होने लगती है क्योंकि मैं समझती हूं कि यह सब मेरे कारण हो रहा है.

कभीकभी सोचती हूं कि आज के युग में जब आदमी चांद पर पहुंच गया है तो सास बहू का रिश्ता वही क्यों? जब औरत सब तरफ से मजबूत बन रही है, तब घर में इतनी कमजोर क्यों? उदाहरणार्थ, हम इंदिरा गांधी व मेनका गांधी के संबंध को ले सकते हैं. क्या 'सास' नाम में ही कड़वाहट है? इस नाम से ही कभीकभी घर का वातावरण दूषित हो जाता है.

क्या सास को मां का नाम नहीं दिया जा सकता, चाहे उसे धर्म मां ही क्यों न कहें? क्योंकि मां शब्द में एक प्यार तो है. अंगरेजी में भी तो उसे 'मदर इन ला' कहा जाता है.

घर में ससुर भी तो रहते हैं. फिर मां ही बुरी क्यों? जब कि मां को बलिदान का ही दूसरा नाम माना जाता है. सब से बड़ी विडंबना तो यह है कि हम सासें किसी से कुछ कह भी नहीं सकतीं. कारण, उत्तर एक ही मिलता है- "सास है न?"

अचंभे की बात तो यह है कि बहुएं अपनी सासों के जिन व्यवहारों को बुरा कहती हैं

सांबाप अपने ऊपर बोझ समझने लगे हैं. उन की इच्छा लड़की की अधिक होती है. कहीं ऐसा न हो कि बहुओं के डर से मातापिता बेटों की कामना करना ही बंद कर दें.

बस सदैव एक ही प्रश्न दिमाग में घूमता रहता है कि सास और बहू का रिश्ता इतना कटु क्यों है?

कुछ व्यथाएं ऐसी होती हैं, जिन का हल तो संभव नहीं होता, पर दूसरों के समक्ष प्रकट कर देने से जी हलका हो जाता है. प्रस्तुत स्तंभ में ऐसी आपबीतियां प्रकाशित की जाती हैं. अपनी रचनाएं इस पते पर भेजिए : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.


नौकरी छोटी हो या बड़ी, सरकारी हो या गैर सरकारी

साक्षात्कार में सफलता पाने के लिए

मुक्ता

साक्षात्कार विशेषांक

आप की सहायता के लिए शीघ्र प्रस्तुत हैं

इस विशेषांक में आप पाएंगे :

साक्षात्कार के विभिन्न पहलुओं पर 12 लेख जो निश्चित तौर पर किसी भी साक्षात्कार में आप के लिए उपयोगी साबित होंगे.

साक्षात्कार में जाने से ले कर साक्षात्कार देने तक यह अंक आप का सही मार्गदर्शक ही नहीं सच्चा दोस्त भी साबित होगा.

एक ऐसा अंक जिसे आप वर्षों सहेज कर रखेंगे

अपनी प्रति आज ही सुरक्षित कराएं.


CC-0. Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कपड़ों का चयन और आप का सौंदर्य

● शशि सक्सेना

हमारे सौंदर्य को बढ़ाने में वस्त्रों का कितना महत्त्व है, इस बात से शायद सभी महिलाएं अवगत नहीं है, विशेषकर भारतीय नारी का उद्देश्य तो मात्र वस्त्र पहनना ही रह गया है. कौन सा वस्त्र उन के सौंदर्य में चार चांद लगा देगा, इस बात से उन का जैसे कोई सरोकार ही नहीं रह गया है. इस का मुख्य कारण संभवतः उन का व्यस्त घरेलू जीवन है. उन का सारा समय चूल्हा, चौके और बच्चों की देखभाल में ही बीत जाता है. ऐसे कामों के समय तो वे अच्छे और ढंग के कपड़े पहनना तथा अपने को आकर्षक बनाए रखना व्यर्थ ही समझती हैं. किंतु सौंदर्य सदैव ही दर्शनीय एवं प्रशंसनीय होता है. सौंदर्य को बनाए रखना नारी के लिए एक महत्त्वपूर्ण कार्य है.

सौंदर्य को बढ़ाने में वस्त्रों का निश्चय ही महत्त्वपूर्ण योगदान है. किंतु कौन से व किस रंग के वस्त्र आप के सौंदर्य को बढ़ाएंगे यह जानना प्रत्येक महिला के लिए आवश्यक है.

सर्वप्रथम हमें अपने रंग के अनुकूल ही वस्त्रों का चयन करना चाहिए. वस्त्रों को खरीदते समय इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि किस रंग का वस्त्र हमारे शरीर पर सुंदर लगेगा.

**यदि आप कपड़ों का चयन करते समय त्वचा के रंग व कद को ध्यान में रखें तो निश्चित ही सौंदर्य बढ़ जाएगा और देखने वाले आप की भूरिभूरि प्रशंसा किए बिना नहीं रह सकेंगे.**

## रंग संबंधी नियम

वस्त्रों का चयन करते समय प्रत्येक वस्त्र के रंगों के उपयुक्त शेड और टिंट (रंगत) भी देखना आवश्यक है. सामान्यतः गरम प्रदेशों में या गरमियों में हलके टिंट वाले कपड़े अच्छे लगते हैं. जबकि ठंडे प्रदेशों और शीत ऋतु में गहरे रंगों के घटतेबढ़ते शेड ही अच्छे लगते हैं.

गरमियों में उन्हीं रंगों का चयन करना चाहिए जो शीतल हों. हमें यह भी स्मरण रखना चाहिए कि नीला, हरा, स्लेटी और हलका बैंगनी रंग शीतल रंगों के और लाल, पीला, नारंगी और गहरा बैंगनी रंग उष्ण रंगों के अंतर्गत आते हैं.

प्राथमिक रंग तीन ही हैं—लाल, पीला और नीला. इन के मिश्रण से तीन अन्य रंग बनते हैं. लाल और पीले रंग से नारंगी, पीले और नीले से हरा, और नीले और लाल से बैंगनी. विभिन्न रंगों में अन्य रंग मिला कर विशेषकर काला और सफेद रंग मिला कर उन को गहरा व हलका भी बना लिया जाता है. किसी रंग में काले रंग को कम व अधिक मिलाने से हलके या गहरे शेड और सफेद से टिंट बनते हैं. विभिन्न प्रयोजनों के लिए कपड़ा चुनते समय रंग के शेड या टिंट का भी ध्यान रखना चाहिए.

कपड़ों के चयन में रंगों का विशेष महत्व है. लाल, पीला, नारंगी रंग गरम हैं और ये रंग प्रसन्नता के द्योतक हैं. इसी प्रकार नीला, हरा, बैंगनी रंग शीतलता, शांति व संतोष के चिह्न हैं. सफेद रंग पवित्रता का प्रतीक है.

किसी वस्त्र का मुख्य रंग यदि हलका है तो उस के साथ के अन्य वस्त्रों का रंग ऐसा हो कि उस हलके रंग का प्रभाव फीका न रहे. जैसे सलेटी रंगों की साड़ी के साथ लाल रंग का ब्लाउज पहनने से रंगत आ जाएगी.

वस्त्रों के चयन में ध्यान देने योग्य एक बात यह भी है कि जिस वस्त्र में कई प्रकार के डिजाइन हों, उस का चयन नहीं करना चाहिए. साथ ही डिजाइनों वाले वस्त्र इतने चटकदार नहीं होने चाहिए कि वे देखने वालों की आंखों में चुभें. वस्त्र ऐसा हो, जिस से पहनने वाले की अपनी सुंदरता निखरे न कि वस्त्र ही आकर्षण का केंद्र बन जाए.

वस्त्र पहनते समय हमें अपने रूप व आय का भी ध्यान रखना चाहिए, अन्यथा हम व्यर्थ ही दूसरों की आलोचना का विषय बन कर रह जाएंगे.

श्याम वर्ण की महिलाओं पर गहरे रंग के वस्त्र अच्छे नहीं लगते. यदि आप का रंग श्याम वर्ण में आता है तो आप को काले अथवा अन्य गहरे रंगों के वस्त्रों का चयन नहीं करना चाहिए, चाहे ऐसे वस्त्र देखने में कितने ही सुंदर क्यों न हों.

वस्त्र वही पहनने चाहिए जो शरीर पर शोभा दें. गोरे रंग की महिलाओं पर प्रायः प्रत्येक रंग का वस्त्र खिल उठता है. लेकिन उन के सौंदर्य को बढ़ाने में गहरे रंग की साड़ियां व अन्य वस्त्र अधिक सहायक होते हैं.

गोरे रंग की महिलाओं पर गहरे जामुनी (परपल), नीले, मेरून, लाल, नारंगी, फीरोजी एवं सलेटी रंग के कपड़े अच्छे लगते हैं. विशेषकर गहरे जामुनी, मेरून व नील रंग में तो उन का सौंदर्य देखते ही बनता है. हलके रंगों में भी कुछ रंग गोरी महिलाओं पर बहुत ही सुंदर लगते हैं. जैसे हलका गुलाबी, पीच कलर (आड़ू का रंग) एवं सफेद आदि. अतः गोरे रंग की महिलाएं कपड़े का चयन करते समय इन रंगों की साड़ियां या अन्य वस्त्र खरीदें तो अच्छा है.

सांवले रंग की महिलाओं को हलके रंगों के कपड़ों का चयन करना चाहिए. सांवले रंग पर गहरे रंग के वस्त्र इतने आकर्षक नहीं लगते जितने कि हलके रंग के. सांवली महिलाओं पर सब से अधिक नीबू रंग, हलका पीला रंग अधिक अच्छा लगता है. इस के अलावा हलके जामुनी, हलके लाल, हलके आसमानी, हलके गुलाबी, बादामी, क्रीम आदि रंग के वस्त्र भी सांवले रंग की महिलाओं के लिए उपयुक्त हैं.

रंगों के बाद महिलाओं को अपने कद के

अनुसार ही वस्त्रों के डिजाइन का चयन करना चाहिए. तभी वे आकर्षक दिख सकती हैं.

लंबे कद वाली महिलाओं को बड़े प्रिंट वाली, चैक वाली या आड़ी धारी वाली साड़ी का चयन करना चाहिए. इस से उन का कद सामान्य दिखाई देगा. किसी का भी ध्यान उन के लंबे कद के साथ ही बड़े प्रिंट पर जाएगा. बड़े कद एवं बड़े प्रिंट में एकरूपता दिखाई देगी और लोगों के ध्यान का केंद्रबिंदु उस समय उन का कद न हो कर उन के वस्त्र का प्रिंट हो जाएगा. लंबे कद की महिलाओं के लिए बार्डर वाली साड़ियां ही उपयुक्त रहती हैं. किंतु उन का ब्लाउज बार्डर के रंग का ही होना चाहिए. इस प्रकार लंबे कद की महिलाएं बड़े प्रिंट वाली, चैक वाली, आड़ी धारी वाली और बार्डर वाली साड़ी के साथ बार्डर के रंग का ब्लाऊज पहन कर अपने आप को सामान्य कद वालों की श्रेणी में रख सकती हैं.

छोटे कद की महिलाओं को छोटा प्रिंट तथा खड़ी धारी वाली साड़ियां पहननी चाहिए और ब्लाउज बार्डर के रंग का नहीं वरन साड़ी की जमीन (बेस) के रंग का होना चाहिए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चुटकी की चुटकियाँ

ज़िन्दगी की भोली-भाली मस्तियां

## प्यार का मस्ती भरा एहसास चुटकी पान मसाला!

चुटकी पान मसाला प्यार के रिश्तों में एक अनोखी ताज़गी और मीठी-मीठी महक लाता है। हर मौके, हर महफ़िल में रंग जमाता है। सौंफ, छुआरा और इलायची वाला चुटकी पान मसाला कितना है निराला!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छोटी मुलाकात बड़ी यादें

# उन का वह स्नेही स्पर्श

हमारे गांव में 20 जुलाई को ही चहलपहल शुरू हो गई थी. बड़ेबड़े अफसर हमारे इस छोटे से गांव का बारबार दौरा कर रहे थे. 22 जुलाई को गौशाला के बड़े मैदान में मंडप बनाया गया और एक शानदार मंच भी, क्योंकि 23 जुलाई के दिन सुबह 9.30 बजे हमारे गांव की पाठशाला का शताब्दी महोत्सव शुरू हो रहा था.

साथ ही, हमारे गांव की सरपंच को सरपंच पद पर काम करते हुए 25 साल पूरे हो रहे थे, इसलिए उन का भी समारोहपूर्वक सम्मान किया जाने वाला था.

इस शुभ अवसर पर आ रही थीं केंद्रीय समाज कल्याण मंत्री राजेंद्रकुमारी बाजपेयी.

श्रीमती राजेंद्रकुमारी बाजपेयी के बारे में हम ने अखबारों में खूब पढ़ा था और सरपंच ऊषा से भी उन की बहुत तारीफ सुनी थी. इसलिए उन्हें देखने के लिए हम सब बहुत अधीर थे.

लेकिन 22 जुलाई की शाम से ही आकाश में बादल घुमड़ने लगे, जोरदार वर्षा व तूफान के आसार दिखाई दिए. इसलिए वायुयान आने की संभावनाएं कम हो गईं. फिर भी हम इंतजार तो कर ही रहे थे.

23 जुलाई को ठीक 10 बजे राजेंद्रकुमारीजी आ पहुंचीं.

स्वागत और सांस्कृतिक कार्यक्रम के बाद भाषण का दौर शुरू हुआ. उस में इस पाठशाला की छात्रा और इसी गांव की महिला निवासी होने के नाते मुझे भी बोलने का मौका दिया गया.

फिर आई बारी मुख्य अतिथि राजेंद्रकुमारी बाजपेयी जी की. उन्होंने अपना भाषण हिंदी भाषा में ही दिया. उन के व्यक्तित्व के ही अनुरूप उन की आवाज में भी माधुर्य और गंभीरता झलक रही थी.

उन के भाषण और व्यक्तित्व से प्रभावित हो कर

*आज भी याद हैं मुझे वे बीते क्षण..*

किसी की भी परवाह किए बिना मैं उन के हस्ताक्षर लेने मंच पर जा पहुंची और, "कृपया मुझे अपने आटोग्राफ दे दीजिए." कहते हुए उन के समीप ही बैठ गई.

तब उन्होंने मुझे प्रशंसासूचक दृष्टि से देखा और कहा, "अच्छा बोल लेती हो." मैं और रोमांचित हो उठी. कुछ उत्तर नहीं दे सकी. बाजपेयीजी से इतना निकट से मिलना मुझ जैसी एक साधारण किसान की लड़की के लिए बहुत ही खुशी की बात थी.

राजेंद्रकुमारी बाजपेयीजी की सादगी मुझे दिल तक छू गई. आसमानी रंग की सूती साड़ी पहने थीं वह, सफेद ब्लाउज था. हाथ में पकड़े कागज को हिलाते हुए गरमी से बचने की कोशिश कर रही थीं. उन के रूपहले बालों में कुमकुम दमक रहा था और माथे पर लाल बिंदी थी. हाथ की उंगली में नीलम की अंगूठी थी और वैसी ही कांच की चूड़ियां भी.

इतने बड़े पद पर होते हुए भी उन के दिल में अहंभाव न था.

जब मैं उन की पलकों के सामने बैठी थी तब कई निगाहें ताज्जुब से इस छोटे से कस्बे की लड़की पर केंद्रित थीं. लेकिन उस समय मुझे यह खयाल कहां था. तब बाजपेयीजी ने कहा, "कहां कर दूं?"

तब मैं जैसे जागृत हुई और खुद मैं ने ही उन के हाथों में पकड़ी आटोग्राफ बुक के पन्ने पलट कर एक पृष्ठ उन के सामने रख दिया.

सचमुच उन के स्पर्श से मैं बहुत ही पुलकित हो उठी थी. उस समय की तसवीर से यह साफ नजर आ रहा है अब भी जब उन क्षणों की याद आती है, मन खुशी से भर जाता है. ●

—सुजाता

# चमड़े और रेक्सीन के पर्स, सूटकेस यों साफ करें

रेक्सीन का प्रयोग आज चप्पल से ले कर पर्स, सोफा कवर व सूटकेस तक में होने लगा है. चमड़े के पर्स इत्यादि काफी महंगे आते हैं, अतः इन की संभाल ज्यादा जरूरी है. चमड़े के पर्स, सूटकेस, बेल्ट इत्यादि साफ करने व उन्हें चमकाने के लिए मोची के पास मिलने वाला सोप ले लें. पहले सूखे ब्रुश या कपड़े से उस की धूल झाड़ें, हलके गुनगुने पानी में कपड़ा डुबो व निचोड़ कर उसे पोंछें. अब मुलायम ब्रश में सोप लगा कर जहां मैल हो वहां रगड़ें. अनेक बार चमड़े की चीजों को ढंग से न रखने या धूप में पड़े रहने के कारण उन में दरारें पड़ जाती हैं. एक चम्मच सिरके में दो चम्मच अलसी का तेल मिला कर इस फटे या दरारों वाले भाग में लगा दें. इस से चमड़ा मुलायम हो जाएगा.

चमड़े के कोट, जर्किन में भी कुहनी, कंधों से सलवटें हो जाएं तो यही उपाय करें. इन पर यदि दाग पड़ गए हों तो पेट्रोल या शराब को रुई में डुबो कर रगड़ें, दाग दूर हो जाएगा. चमड़े की जो चीजें काम में नहीं आ रही हों, वे ज्यों की त्यों चमकदार व मुलायम बनी रहें, इस के लिए उन पर वैसलीन या जैतून का तेल मल दें. फिर उन्हें किसी पुरानी साड़ी में लपेट कर रखें.

रेक्सीन का सामान तो सिर्फ पानी से भी साफ किया जा सकता है पर सर्फ या साबुन न डालें, क्योंकि बाद में सर्फ चमक को खत्म कर देता है. पानी डाल कर केवल कपड़े से रगड़ व पोंछ दें. अलसी का तेल लगाने से चमक आ जाएगी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विश्व-प्रसिद्ध शृंखला

## नये प्रकाशन

- विश्व-प्रसिद्ध भूत-प्रेत घटनाएं
- विश्व-प्रसिद्ध जन-क्रांतियां
- विश्व-प्रसिद्ध कुख्यात महिलाएं

- प्रामाणिक पाठ्य-सामग्री
- प्रत्येक पुस्तक सैकड़ों दुर्लभ चित्रों से सुसज्जित
- सरस कथा शैली
- फोटोटाइप सैट
- बढ़िया कागज पर ऑफसैट छपाई
- बहुरंगी आवरण
- वाजिब दाम

मूल्य: 18/- प्रत्येक
डाकखर्च: 4/- प्रत्येक
एक साथ चार पुस्तकें मंगाने पर डाकखर्च माफ

**इस शृंखला का मूल उद्देश्य एक औसत पाठक को अंतर्राष्ट्रीय घटनाचक्र से जोड़कर उसकी चेतना को प्रबुद्ध करते हुए उसके ज्ञान-क्षेत्र का विस्तार है।** उदाहरणार्थ **रोमांचक कारनामे** में सरकंडे की नाव में की गई 13,000 मील की समुद्री यात्रा जैसी अनेक सच्ची कथाएं हैं तो **खोजें** में मिट्टी के तेल, पेनिसीलीन आदि खोजों के पीछे छिपे प्रयासों का रोचक विवरण है। **अनसुलझे रहस्य** में बरमूदा ट्राइएंगल से लेकर रक्त मिलाकर शराब पीने वाली जातियों तक के रहस्य हैं तो **खेल और खिलाड़ी, 101 व्यक्तित्व** व **वैज्ञानिक** जीवनी-प्रधान पुस्तकें हैं। **विनाश-लीलाएं** व **दुर्घटनाएं** में मर्मांतक तबाहियों का लेखा-जोखा है तो **गुप्तचर संस्थाएं, जासूस** व **जासूसी कांड** में जासूसों की रोमांचकारी गतिविधियां हैं। **सभ्यताएं** और **प्रेरक-प्रसंग** किसी भटके हुए मन के लिए प्रकाश-स्तंभ हैं तो **हत्यारे** में रक्त पिपासु हैवानों की कथाएं हैं। **रोमांस-कथाएं** में लैला-मजनूं से लेकर हिटलर, कैनेडी, चार्ली चैपलिन जैसे व्यक्तियों के दिलों की धड़कनें हैं तो **अनमोल खजाने** में रहस्य और रोमांच से भरे खजाने हैं। **दुस्साहसिक खोज-यात्राएं** में कोलंबस, मार्को पोलो जैसे खोज-यात्रियों की गौरव-गाथाएं हैं तो **जन-क्रांतियां** में सभी महत्त्वपूर्ण क्रांतियों का सिलसिलेवार ब्यौरा है। **भूत-प्रेत घटनाएं** पढ़कर आपकी रातों की नींद उड़ जायेगी—कमजोर दिल के लोग इसे न पढ़ें तो अच्छा!

कुल मिलाकर प्रत्येक पुस्तक अपने क्षेत्र से संबंधित सभी उल्लेखनीय पक्षों को उजागर करने वाला एक सचित्र **मिनि एनसाइक्लोपीडिया** है।

### इस शृंखला में प्रकाशित पुस्तकें:

विश्व-प्रसिद्ध..... 1. खोजें 2. अनसुलझे रहस्य 3. रोमांचक कारनामे 4. युद्ध 5. 101 व्यक्तित्व 6. धर्म, मत एवं सम्प्रदाय 7. खेल और खिलाड़ी 8. रिकॉर्ड्स-I 9. रिकॉर्ड्स-II 10. वैज्ञानिक 11. विनाश-लीलाएं 12. दुर्घटनाएं 13. गुप्तचर संस्थाएं 14. जासूस 15. प्रेरक-प्रसंग 16. चिकित्सा-पद्धतियां 17. बैंक डकैतियां एवं जालसाजियां 18. जासूसी-कांड 19. क्रूर हत्यारे 20. सभ्यताएं 21. रोमांस कथाएं 22. अनमोल खजाने 23. दुस्साहसिक खोज-यात्राएं 24. भूत-प्रेत घटनाएं 25. जन-क्रांतियां 26. कुख्यात महिलाएं।

### तैयारी में/प्रेस में

★ राजनीतिक हत्याएं ★ तख्ता-पलट की घटनाएं ★ मांसाहारी व अन्य विचित्र पेड़-पौधे ★ हस्तियों के प्रेम-प्रसंग

### English versions available

WORLD FAMOUS.... 1. Discoveries 2. Unsolved Mysteries 3. Adventures 4. Wars & Battles 5. 101 Great Lives 6. Religions, Doctrines & Sects 7. Disasters 8. Accidents 9. Civilizations 10. Scientists 11. Spies 12. Intelligence Agencies 13. Spy Scandals 14. Brutal Murderers 15. Anecdotes 16. Love-Stories of the Great People

अपने निकट व ए. एच. व्हीलर के रेलवे व बस अड्डों के बुकस्टॉलों पर भी । वी. पी. पी. द्वारा मंगाने के पते :-

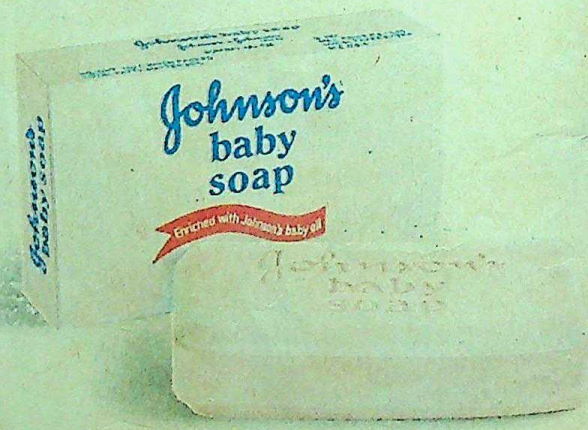
**पुस्तक महल** रवारी बावली, दिल्ली-110006

शोरूम: 10-B, नेताजी सुभाष मार्ग, दरियागंज, नई दिल्ली-110002.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."




## किसी और साबुन में नहीं जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यायाम विशेषांक

मासिक

# गृहशोभा

जून, 1989

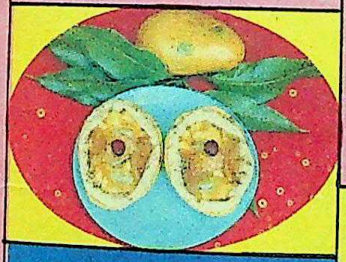
अंक : 117

कला · कांति · कर्मण्यता

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ

## कथा साहित्य


कठपुतली 40
भूल 84
दुर्घटनाएं मेकअप की 95

## पकवान


लीची मोल्ड 66
लीची माधुरी
लीची फनीबनी
गुलकंद
गुलबांधनी 69
गुलआनंद गिलौरी
रोजबार 71
मैंगो फैंटेसी
आम का शहद कटलेट
आम की कतरी
मैंगो मैलोडी 74
आम का जैम
मैंगो जूजूब
अमरस में आम की फांकें 75


## फैशन


कुछ नजाकत, कुछ शरारत 118


## स्तंभ


फूल भी कांटे भी 9
आधी दुनिया 11
समाचार दर्शन 12
मेरी व्यथा 22/ख
फुहार 24
छोटी मुलाकातें, बड़ी यादें 29
पति और पत्नी 60
स्वास्थ्य सुलझन 72
सौंदर्य समस्याएं 82
व्यक्तिगत समस्याएं 109

## परिवार


वृद्धावस्था और सेक्स 39
उदासीन/भावहीन
जीवनसाथी 47

## साजसज्जा


कृत्रिम बोनसाई 20
सीपी में बाग 32
कमरे में खिलाइए हाली हाक 78


## स्वास्थ्य/सौंदर्य


व्यायाम करो
चुस्त दुरुस्त बनो 15
व्यायाम से संबंधित
कुछ मूल मंत्र 18
तौलिए से किए जाने वाले
व्यायाम 22/क
गरदन व कंधों के व्यायाम 23
पतली कमर के लिए व्यायाम 26
पेट के लिए व्यायाम 30
बहु उद्देशीय व्यायाम 50
वक्षस्थल व बांहों के लिए
व्यायाम 54
जांघ, टांग और नितंब के लिए
व्यायाम 57
योगाभ्यास स्वास्थ्य और
सौंदर्य की कुंजी 63
व्यायाम समाप्ति से पहले 88
वो पांच दिन और व्यायाम 90
खून का दौरा सही
करने के व्यायाम 92
सस्ते व घरेलू सौंदर्य प्रसाधन 102
रीढ़ की हड्डी को लचकदार
व मजबूत बनाने
के व्यायाम 102/ख
प्रसव के बाद के व्यायाम 114

## फिल्म


फिल्मों से 110


## विशिष्ट व्यक्तित्व


बीना व अनूप जलोटा 80
मौत के मुंह से
डिस्को स्टार तक 104


## विविध


सावधान : मैत्री करार के बाद
सेवा करार सिर उठा रहा है 16
वजन घटाने के लिए भूखे रहना
जरूरी नहीं 52


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

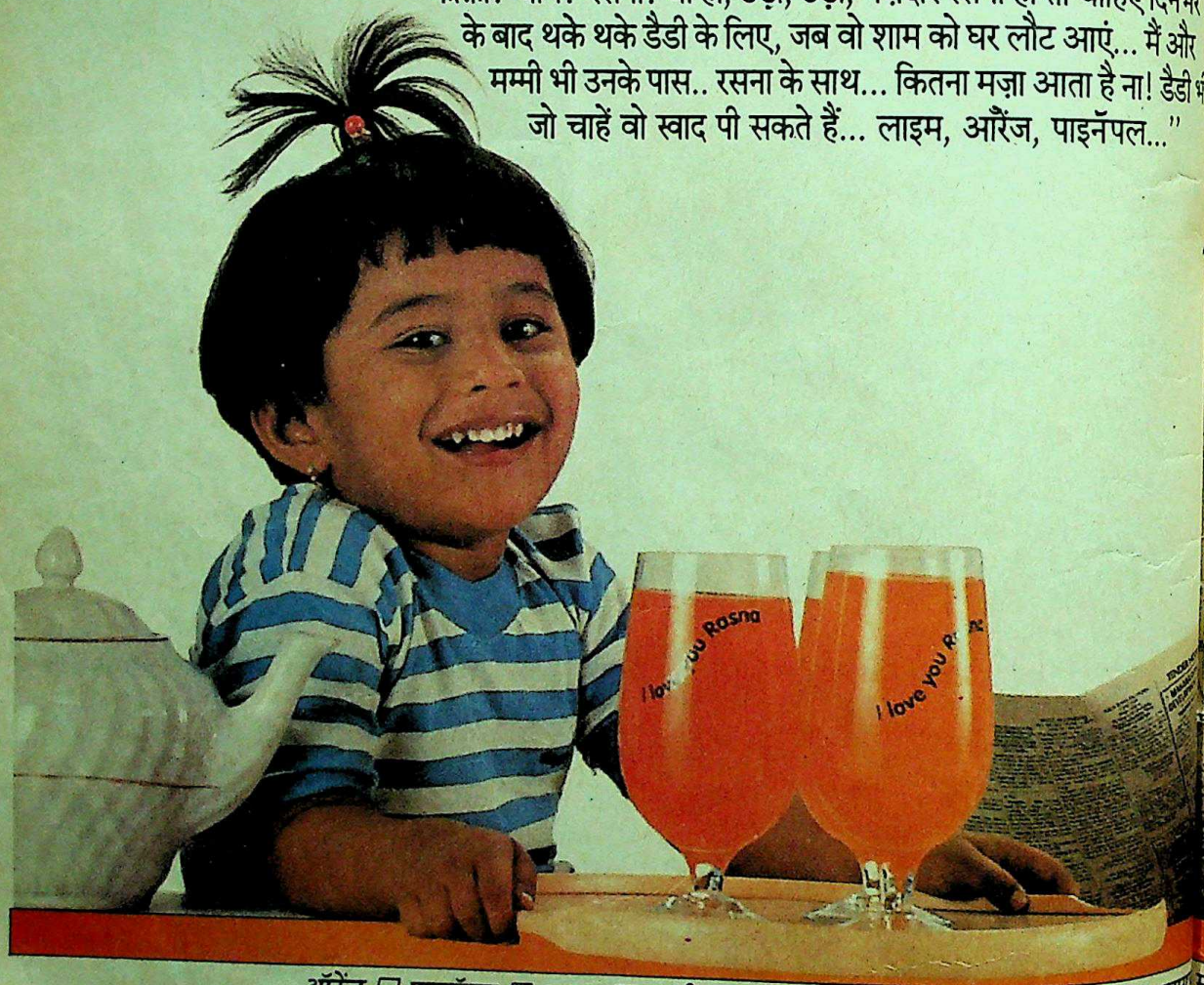
यह अंक : 8.00 रुपए
एक वर्ष : 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) : 250 रुपए
विदेश में (हवाई जहाज में) : 425 रुपए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "पापा को भाता है क्या? कॉफ़ी? चाय? ना!.. पर रसना!"

"कॉफ़ी? चाय? रसना! जी हाँ, ठंड़ा, ठंड़ा, मज़ेदार रसना ही तो चाहिए दिनभर के बाद थके थके डैडी के लिए, जब वो शाम को घर लौट आएं... मैं और मम्मी भी उनके पास.. रसना के साथ... कितना मज़ा आता है ना! डैडी भी जो चाहें वो स्वाद पी सकते हैं... लाइम, ऑरेंज, पाइनॅपल..."




ऑरेंज ☐ पाइनॅपल ☐ लाइम ☐ शाही गुलाब ☐ काला खट्टा ☐ कूल खस ☐ केसर इलाय

# नाज़गीभरा

Mudra:A:EAMR:4569 Hin.

11 प्यारे स्वाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कोहिनूर। कोयरफ्लैक्स की एक नई भेंट। गद्दा ऐसा जिसका स्पर्श करते ही आप प्राकृतिक आनन्द का अनुभव करेंगे। शुद्ध नारियल के रेशों तथा प्राकृतिक रबड के समिश्रण से बने ये अद्भुत गद्दे नए जमाने के लोगों के लिए प्रकृति का एक नूतन उपहार हैं।

अपने शयनकक्ष की सजावट के अनुसार राजसी वेलवेट, शानदार साटिन अथवा चित्ताकर्षक फूलों वाले डिजाइनों में से चुनिए।

कोहिनूर। विलक्षण, सुंदरता व स्टाइल में सर्वप्रथम। इसे अपनाइए— सुहाने सपनों की सेज सजाइए

**कोयर कुशन्स प्रा. लि.**

सी-७, नोइडा फेस-II, जिला गाजियाबाद (उ. प्र.)
रजि. आफिस
३६, फंक्शनल इण्डस्ट्रीयल ऐस्टेट फॉर इलैक्ट्रोनिक्स
ओखला इण्डस्ट्रीयल एरिया फेस-II
नई दिल्ली-110 020 फोन 633105, 6841028, 6838495

COIRFLEX

कोयरफ्लैक्स कोहिनूर
सर्वोत्तम बेजोड़

सामान्य वैरायटियों में भी उपलब्ध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम व पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें: फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली– 110055

अप्रैल, 1989 की गृहशोभा में 'दोपहर के भोजनावकाश का उचित उपयोग' लेख लाभप्रद रहा. लेकिन सभी कार्यालयों में दोपहर के भोजन की छुट्टी एक घंटा नहीं होती. कुछ कार्यालयों में यह अवकाश सिर्फ आधे घंटे का होता है. 30 मिनट के समय में भोजन करना, खरीदारी या अन्य कोई कार्य करना संभव नहीं है.

–चंचल बतरा, नई दिल्ली.

●

लेख 'कमाऊ युवतियां: त्रिशंकु हालत' अच्छा लगा. यह लेख हमारे समाज के एक कड़वे सच को उजागर करता है.

'दोपहर के भोजनावकाश का उचित उपयोग' न केवल नौकरीपेशा बल्कि घरेलू युवतियों के लिए भी उपयोगी सिद्ध होगा.

–पुनीता गोयल, मध्य प्रदेश.

●

'अंधविश्वास कुतर्क के आश्रय में पलते हैं' और 'व्रतों का माहात्म्य' लेख छाप कर आप ने स्वस्थ मानसिकता का परिचय दिया है. मैं खुद इस तरह का विचार रखती हूं तथा यदाकदा दूसरों को भी समझाया करती हूं, पर मुझे हमेशा नास्तिक होने का खिताब मिलता है.

गांवों की महिलाएं ऐसा करें तो उन्हें अनपढ़ कहा जाता है पर इन पढ़ीलिखी अत्याधुनिक महिलाओं को क्या कहा जाए, जो बातें तो नए जमाने की करती हैं, फैशन भी नवीनतम अपनाती हैं, पर विचारों से अभी भी पिछड़ी हुई हैं. जरूरत तो उन्हें इस तरह के लेखों की है, जिन्हें पढ़ कर वे अपनी गलत धारणा को बदल सकें.

–माला वर्मा, पश्चिम बंगाल.

●

गृहशोभा, अप्रैल, 1989 में 'अन्ना मुरडाक' के बारे में दी गई जानकारी आज हर नारी के लिए लाभदायक सिद्ध होगी. नारी को न केवल एक कुशल गृहिणी बन कर ही जीना चाहिए, बल्कि अपनी प्रतिभा को हमेशा बाहर लाने की चेष्टा भी करनी चाहिए.

–देवांशु पाल, मध्यप्रदेश.

●

गृहशोभा की कई वर्षों से नियमित प्रशंसिका व पाठिका रही हूं. यह पत्रिका किशोरियों से ले कर वृद्ध महिलाओं व पुरुषों के लिए भी उपयोगी है.

'अंतरंग अंगों की देखभाल' कैसे की जाए' बहुत ज्ञानवर्धक रहा तथा 'अन्ना मुरडाक' का व्यक्तित्व भी प्रेरणाप्रद रहा.

कहानी 'खुशबू के कैदी' अव्यावहारिक तथा कल्पना की उड़ान का सुंदर उदाहरण बन पड़ी. दूसरी कहानी 'परहेज' वास्तव में प्रशंसनीय थी.

–किरण महेश्वरी, राजस्थान.

●

लेख 'समयअसमय जागती पति की कामेच्छा' में दिए गए उदाहरण विशिष्ट परिस्थितियों को दर्शाते हैं और इस के लिए कोई निश्चित नियम या समाधान नहीं हो सकता. मानव जाति की तीन भूखों यानी पेट, शारीरिक व मानसिक में, शारीरिक भूख अर्थात कामेच्छा स्वाभाविक है और उसे नकारा नहीं जा सकता. साथ ही कामेच्छा पतिपत्नी के संबंधों की सब से महत्त्वपूर्ण कड़ी है. यदि दोनों के यौन संबंध मधुर होंगे तो कैसा भी मतभेद या मनमुटाव हो, शीघ्र दूर हो जाएगा.

स्त्री की अपेक्षा पुरुष में कामेच्छा अधिक होने का कारण उस का घर से बाहर काम करने के लिए जाना है. बाहर जाने पर अनेक प्रकार की स्त्रियां दिखाई देती हैं. वह विविधता उस में कामेच्छा उत्पन्न करती है. ऐसी कामेच्छा शांत न होने पर तनाव जनमता है जो कि स्वयं में एक बीमारी है और उस से अनेक बीमारियां भी उत्पन्न होती हैं. चिड़चिड़ापन उस का मुख्य लक्षण है. वास्तव में इस तनाव को दूर करने में संतोषपूर्ण संभोग जैसा कोई अन्य साधन नहीं है.

स्त्री ज्यादातर घर पर रहती है तथा परपुरुषों के संपर्क में कम ही आती है. एक ही पुरुष को दिनरात देखने और अधिक घरेलू काम की वजह से उस की कामेच्छा दबी रहती है. उसे समयअसमय जगाना पड़ता है. साथ ही जीवन के विभिन्न पहलुओं के समान यौन संबंधों में भी एक प्रकार का सामंजस्य स्थापित करना आवश्यक है. –विद्यासागर, दिल्ली. ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपके इस अपने शैम्पू को भला और क्या नाम देते हम ?

इट्समी! एक लाजबाब शैम्पू। खास आपके लिए बना! जी हाँ, रौनक से भरी आप! और बिल्कुल आप जैसा ही आपका अपना शैम्पू-इट्समी। जब आप बरबस बोल उठें–इट्समी।

**प्रकृति की रौनक से भरा...** प्रकृति की गोद से चुनी खास जड़ी बूटियों से रचा बसा। इट्समी। आमलोकी, बेनामूल, केमोमाइल, आलोवेरा, मेंहदी... हर बोतल में समाया कुदरत का अनमोल खजाना। बालों की कुदरती रौनक जगाये।

**कोमलता का एहसास...** इट्समी। कुदरती कंडीशनर्स से बना एकमात्र शैम्पू। बालों को कोमल बनाये। उन्हें यूं सुलझाये कि आप चाहे जिस अन्दाज में उन्हे सजायें।

**उमंग जगाये नई-नई...** विटामिन "ई" और प्रोटीन से भरा नया असरदार शैम्पू। बालों की गहराई तक जाये और उनकी जड़ो का पोषण करे। और आपके शोख बाल हवा में मस्ती से लहरायें।

**कचनार कलियों की खुशबू...** इट्समी। ताजा फूलों की अलबेली बहार लिए। भीनी-भीनी खुशबू का जादू। महक जो बोले इट्समी-इट्समी।

इट्समी...नया, निराला कुदरती फार्मूलेवाला आजका सबसे असरदार शैम्पू जड़ी बूटियों और कंडीशनर्स से बना। साथ ही विटामिन "ई". और प्रोटीन के गुणो से भरा। आपके बालों की हर जरूरत को पूरा करे। आपका अपना शैम्पू। जब आप बरबस बोल उठें–इट्समी।

नया emami* It's Me

**एकमात्र शैम्पू जिसमें है कुदरती कंडीशनर्स, प्रोटीन्स और विटामिन ई।**

तीन साइजों में मिले याने असरदार, सैशे और सामान्य–हर प्रकार के बालों के लिए।

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधी दुनिया

## पति का नाम ही क्यों

जापान की 55 वर्षीया कालिज प्रोफेसर रिको सेकीगुची अपना 'नाम' बचाने के लिए कानूनी लड़ाई लड़ रही है. रिको को उस के कालिज की ओर से अपने नाम के साथ अपने पति का नाम जोड़ने का आदेश दिया गया था. रिको सेकीगुची ने 1987 में कालिज से मिले इस आदेश का जवाब जिस ढंग से दिया, शायद जापान में पहले किसी महिला ने इस तरह से नहीं दिया होगा.

लाइब्रेरी एवं सूचना विज्ञान विश्वविद्यालय ने प्रोफेसर रिको सेकीगुची को आदेश अपनी ओर से नहीं, बल्कि जापान के कानून के तहत दिया था. जापानी कानून के मुताबिक वैवाहिक दंपती को अपने किसी एक पार्टनर का नाम अपने नाम के साथ जोड़ना जरूरी है. 98% से अधिक मामलों में पत्नियों ने पति के नाम धारण कर रखे हैं.

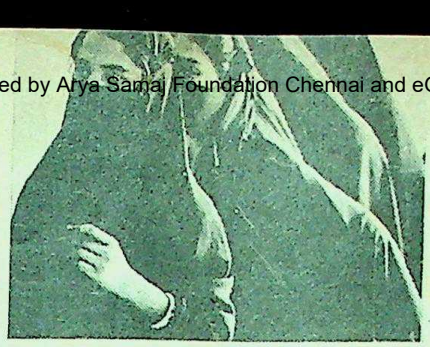
रिको सेकीगुची का कहना है, "मेरा नाम मेरा अधिकार है. इसे कोई नहीं छीन सकता." 20 वर्षों से अधिक समय से अपने शोध कार्यों में वह इसी नाम का इस्तेमाल कर रही थी. उस के द्वारा विश्वविद्यालय के आदेश के विरुद्ध अदालत में दायर किए गए मुकदमे में इस कानून को भी चुनौती दी गई है.

रिको सेकीगुची की वकील मिजुहो फुकुसिमा के नेतृत्व में बाकायदा एक ऐसा महिला संगठन बन गया है, जिस ने जापान के इस कानून के विरोध में वहां के कानून मंत्रालय व संसद पर दबाव डालना शुरू कर दिया है. मिजुहो फुकुसिमा का कहना है कि रिको के मुकदमे की सुनवाई और आदेश में तथा संगठन द्वारा इस तरह के कानून बदलने को ले कर की जा रही मांग को पूरा होने में पांच से 10 वर्ष का समय लग सकता है.

## मुसलिम महिलाओं की त्रासदी

हालांकि बहरीन के एकमात्र समाचारपत्र 'अकबर अल खदीजी' को गलत खबर छापने के कारण अपने समाचारपत्र का प्रकाशन दो दिनों तक बंद रखना पड़ा. एक मुसलिम महिला की त्रासदी को उजागर करने वाली उस की खबर को झूठी बता कर बहरीन की अदालत ने उसे दंड भी दे दिया. मगर उक्त (झूठी) खबर से जो असल सवाल खड़ा होता है, वह यह है कि अगर किसी महिला के समक्ष यह परिस्थिति सचमुच ही आ जाए, तो क्या मुसलिम कानून उस की कोई मदद कर सकता है?

उक्त खबर में कहा गया था कि एक सीरियाई पत्नी ने अपने पति के खिलाफ मनामा की स्थानीय अदालत में तलाक का मुकदमा दायर किया· था क्योंकि उस का पति उसे अपनी बाकी की तीन पत्नियों के साथ हमबिस्तर होने पर मजबूर करता था. अदालत ने अपना फैसला पत्नी के हक में दिया और यह माना कि इसलाम द्वारा दी गई बहुविवाह की सुविधा किसी पुरुष को उसे अपनी किसी पत्नी के खिलाफ असहनीय यंत्रणा का हथियार बनाने के लिए नहीं है.



*कब तक बनेंगी बहुविवाह का शिकार?*

खबर के मुताबिक स्थानीय अदालत के इस फैसले को पति द्वारा अपील कोर्ट में चुनौती दी गई. अपील कोर्ट ने पिछले फैसले को उलटते हुए न केवल पति के पक्ष में फैसला दिया, बल्कि पुलिस को आदेश भी दिया कि वह पत्नी को उस के घर से खींच कर पति के शयनकक्ष तक पहुंचाए. अखबार का कहना है कि अपील कोर्ट ने यह फैसला पड़ोसी खाड़ी देश के एक धार्मिक आदेश (फतवा) के आधार पर दिया था. धार्मिक आदेश में कहा गया था कि किसी पुरुष को अपनी पत्नी से किसी भी समय किसी भी तरह से संबंध बनाने का अधिकार है.

पूरी रिपोर्ट को बहरीन के कानून मंत्रालय के एक अधिकारी ने मनगढ़ंत बतलाया है. कानून मंत्रालय के अनुसार इस तरह का मामला अपील कोर्ट में पहले कभी नहीं आया. न ही समचार द्वारा बताया गया मामला कोर्ट के रेकार्ड में दर्ज है. उधर समाचारपत्र भी अपनी खबर में दिए गए मुकदमे से संबंधित कोर्ट केस नंबर नहीं बता पाया. उस का कहना है कि एक महिला वकील ने उसे इस बारे में जानकारी दी थी.

बहरहाल, हो सकता है कि महिला वकील द्वारा दी गई जानकारी झूठी हो. पर यदि इस तरह का विरोध किसी मुसलिम महिला द्वारा प्रदर्शित किया गया तो इसलामी कानून कौन सी व्यवस्था करेगा, इस का उत्तर बहरीन के कानून मंत्रालय ने नहीं दिया. जिस समाज में बहुविवाह पद्धति को स्वीकृति प्रदान की गई है, उस में किसी पुरुष द्वारा इस तरह की मांग अनहोनी नहीं समझी जा सकती है.

## चीन में पाठ्यपुस्तकें महिला विरोधी

चीन के प्राथमिक स्कूलों में चलने वाली पाठ्यपुस्तकों को ले कर हाल ही में वहां की महिलाओं ने तीव्र विरोध प्रदर्शित करना शुरू कर दिया है. उन का कहना है कि इन पुस्तकों में चीन की स्त्रियों को सही तरीके से चित्रित नहीं किया गया है. महिलाओं को मात्र घरेलू पत्नी के रूप में ही दर्शाया गया है, जबकि चीन के इतिहास में औरतों ने कई क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान दिया है.

चीन से प्रकाशित होने वाली प्रमुख महिला पत्रिका 'चाइनीज वूमन' की संपादिका गुओनानर्निंग ने हाल ही में अपनी पत्रिका में इस विषय में एक लंबाचौड़ा लेख लिखा है. लेख में 15 करोड़ बच्चों द्वारा पढ़ी जाने वाली 12 पाठ्यपुस्तकों में उल्लेख किए गए पुरुष व महिला चरित्रों की गिनती, उन में दिखलाए गए गुण और पुस्तकों में उन की उल्लिखित भूमिकाओं का विश्लेषण करते हुए गुओनानर्निंग ने यह प्रमाणित किया है कि इन पुस्तकों में पुरुषों की तुलना में स्त्रियों की पूरी तरह उपेक्षा की गई है.

नानर्निंग के विश्लेषण के अनुसार प्राथमिक स्कूल स्तर की 12 पाठ्यपुस्तकों में कुल 11 महिलाओं का उल्लेख किया गया है, जबकि दूसरी ओर इन में 82 पुरुष चरित्र का विवरण है. पुरुषों को 92 भिन्नभिन्न भूमिकाओं में और स्त्रियों को मात्र 19 भूमिकाओं में जगह दी गई है. पारंपरिक नायक, सेनापति, शहीद, कलाकार, कृषक आदि की भूमिकाएं केवल पुरुषों के लिए आरक्षित हैं.

जिन 19 भूमिकाओं में स्त्रियों को चित्रित किया गया है, उन में अधिकतर मामलों में स्त्रियां घरेलू पत्नी के रूप में ही दिखाई गई हैं. यहां तक कि पूर्व प्रधान मंत्री चाओ एनलाई की प्रसिद्ध पत्नी ओएंग मिंगचाओ को घर के कपड़े धोते या पति के लिए घर को व्यवस्थित करते हुए दिखलाया गया है, जबकि ओएंग चाओ की पत्नी होने के अलावा एक मशहूर क्रांतिकारी नेता और चीन के नेतृत्व वर्ग की अग्रिम पंक्तियों में आती थी.

इसी तरह मानवीय गुणों का जहां तक सवाल है, पुरुषों को 30 से ज्यादा गुणों के साथ सुसज्जित किया गया है. साहस, बुद्धिमता, मानवीयता, ईमानदारी आदि गुण केवल पुरुषों के साथ ही जोड़े गए हैं. गुओनानर्निंग का कहना है कि इस तरह की पाठ्यपुस्तकों के जरिए सामंतवादी विचारधारा को पनपने में अधिक मदद मिलेगी, जिस में पुरुषों को स्त्रियों से श्रेष्ठ माना जाता है.

यों चीन की महिलाओं द्वारा प्रदर्शित यह विरोध समय के अनुसार महत्त्वपूर्ण है. 1978 से स्कूलों में लागू पाठ्यपुस्तकों को 1992 से चीन सरकार बदलने जा रही है. हो सकता है, इस बार महिलाओं के इस विरोध को ध्यान में रखा जाए.

## यौन शिक्षा

स्वीडन में छात्रछात्राओं को गर्भनिरोधक स्कूल की ओर से भी दिए जाने लगे हैं. मजे की बात तो यह है कि स्वीडन के शिक्षा मंत्रालय द्वारा यौन शिक्षा कार्यक्रमों को ले कर अपनाई गई नीतियों के तहत ऐसा किया जा रहा है.

शायद दुनिया भर में स्वीडन ही एकमात्र ऐसा देश है, जिस के स्कूलों में विद्यार्थियों को सेक्स के संबंध में विषयगत ज्ञान देने के साथसाथ आपस में उन्हें इस विषय पर खुली बहस करने की छूट मिली हुई है. बगैर किसी अपराधबोध या संकोच के वे सेक्स का व्यावहारिक ज्ञान लेने के लिए भी स्वतंत्र हैं. स्वीडिश शिक्षा मंत्रालय की उच्च अधिकारी मारगरेट ब्लम इसे स्वीडन के 40 वर्षों से चलाए जा रहे 'यौन शिक्षा कार्यक्रम' का महत्त्वपूर्ण हिस्सा बताती हैं, हम किशोरों को सेक्स के बारे में जानकारी देते समय उन पर नैतिकता का खोल नहीं चढ़ाते. न ही अमरीका की तरह यहां उन से कहा जाता है कि 'यह करो' व 'यह मत करो.' मना करने पर भी वे 'वह सब कुछ' उसी तरह करेंगे, जैसे अमरीका में किशोरकिशोरियां कर रही हैं. कई स्कूल यहां इस तथ्य को जानते हैं, इसलिए अपने स्वास्थ्य केंद्रों से उन्हें गर्भनिरोधक भी उपलब्ध कराते हैं.

स्वीडिश अधिकारियों के अनुसार, वहां यह तरीका कामयाब भी हुआ है. पिछले कुछ वर्षों में किशोरियों में गर्भधारण की घटनाओं में लगातार कमी आई है. आंकड़ों के हिसाब से यह संख्या अमरीका की एक तिहाई व उस यूरोपीय देश के आधे से भी कम है, जो इन मामलों में यूरोपीय देशों की सूची में सब से निचली श्रेणी में आते हैं. •

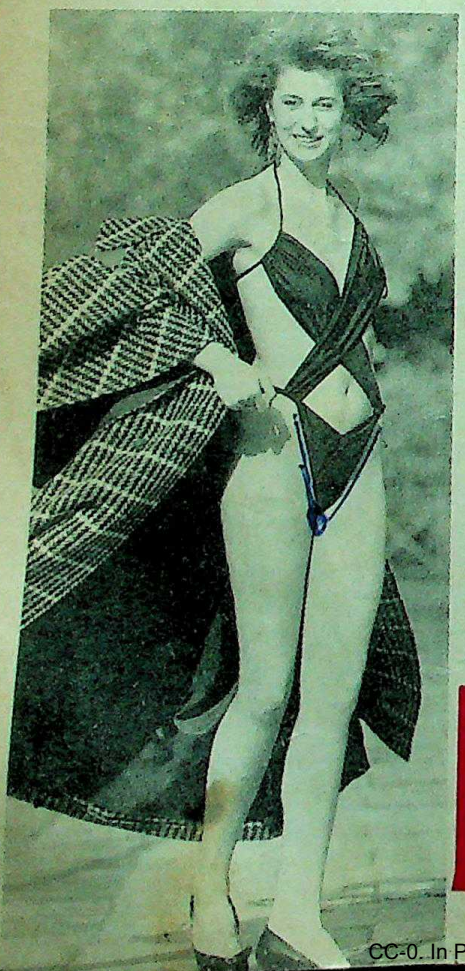


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**बोर्डेस समस्या पर काबू पानी :** कल की छोकरी मेरे सिंहासन को हिलाएगी तो उस की गरदन न दबोच लूंगी. इंगलैंड की 'महासाम्राज्ञी' प्रधान मंत्री मारगिट थैचर भारतीय पामेला सिंह उर्फ पामेला बोर्डेस को कहती प्रतीत हो रही हैं इन मुखौटों से. वैसे भी पामेला ने जितना हल्ला मचाया था कि वह सरकार को गिरा देगी. असल में हुआ कुछ भी नहीं, हां पामेला की जेब भर गई है और अब उस की जीवनी समाचारपत्रों में छप रही है और कारनामों पर टेलीविजन धारावाहिक शुरू हो रहा है.

**चेकोस्लोवाकिया की कली मानो सांचे में ढली :** इस सुगठित देहयष्टि के प्रदर्शन से ही ब्रिटेन में चेकोस्लोवाक सप्ताह का उद्घाटन हुआ. कारखाने में काम करने वाली इवोना रिहाकोवा ने यदि कुछ पहन रखा है तो वह उस का स्वयं का डिजाइन किया हुआ है. चित्र में चेकोस्लोवाक सप्ताह के दौरान लंदन के एंकवैसी होटल में अपनी डिजाइन का प्रदर्शन करती इवोना. कुछ समय पहले तक कम्युनिस्ट देशों में इस तरह का शरीर प्रदर्शन सड़ी हुई पूंजीवादी संस्कृति का प्रतीक माना जाता था. अब तो जमाना ही बदल गया है.



**मोती ने माणिक पहने:** नृत्यांगना विवियाना सदा से 'पर्ल' (मोती) पुकारी जाती रही. पर अब वह शाही बैले में 'रूबी' (माणिक) नाम से प्रमुख नृत्यांगना की भूमिका करेगी. रोम की विवियाना को जवाहरात से प्यार है. वह कृत्रिम हीरे जवाहरात से लदीफदी रंगमंच पर आती है. पर किसी जौहरी को लगा कि विवियाना स्वयं 'मोती माणिक' है. तभी उस ने उसे असली जवाहरात के आभूषण पहनने को दिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**सीट बेल्ट लगाइए, सुरक्षा पाइए:** बच्चों को बांधना क्या सरल है. जब गाड़ी हवा से बातें कर रही हो तो बच्चे शीशे पर मुंह लगा कर नजारा देखना तो अपना जन्मसिद्ध अधिकार समझते हैं. चाहे कानून कुछ कहे. कानून अब इंगलैंड में पीछे वाली सीट पर बैठे बच्चों को सीट बेल्ट से बांधने को बाध्य करेगा. पर यह कितना मुशकिल है, यह यातायात मंत्री पीटर बैटमले और आकर्षक अभिनेत्री जैन ऐशर खुद ही महसूस कर रहे हैं.

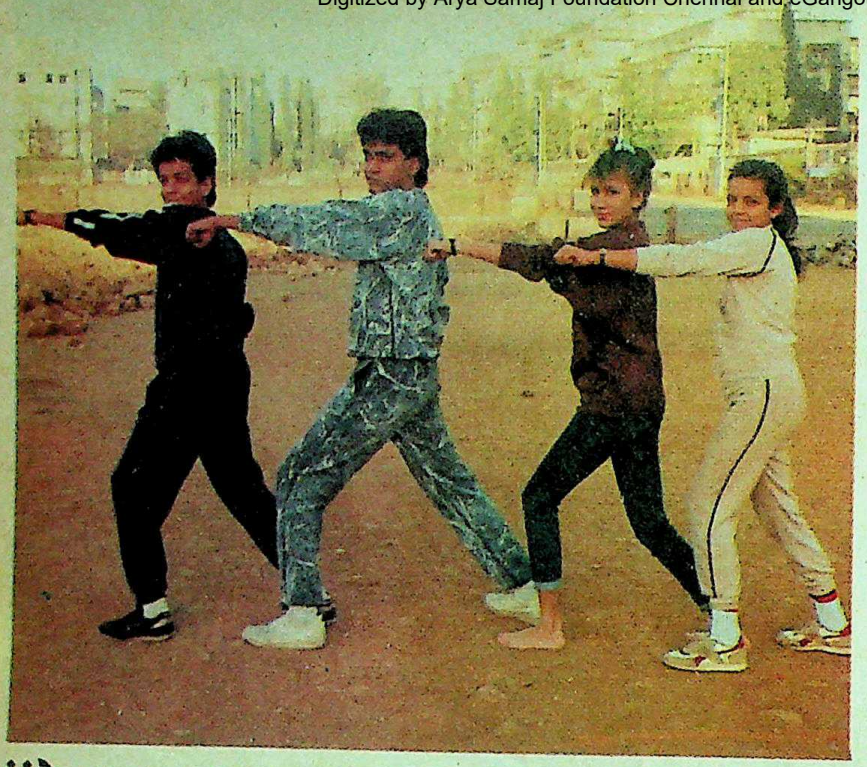
**दो टांगों पर टंगा नृत्य:** सिल्वी गुईलैम फैशन माडल नहीं, बैले नर्तकी है. उस की विशेषता है कि वह एक पंजे पर ही लगातार चक्कर खा सकती है और यह प्रतिभा कुछ ही नर्तकियों में होती है. बैले के चक्कर उस की असली शान होते हैं. बैले नर्तकी की याद में बनार्ट शिल्प के सहारे सिल्वी अपने अक्ष पर खुद ही मोहित है.

**दिल वाले दुल्हनियां ले जाएंगे :** देखिए क्या जमाना आ रहा है. युवतियों को रोबोटों से ही इश्क होने लगा है. नई अभिनेत्री रिबेका को उठा कर ले जाते रोबोट का अभिनय कर रहे 70 वर्षीय अभिनेता जान पर्टवी जिन में अभी भी दमखम है. रिबेका थार्नहिल प्रसिद्ध टीवी फिल्म 'डा. हू' के रंगमंचीय प्रदर्शन 'अल्टिमेट ऐडवेंचर' में डाक्टर की सहायिका की भूमिका निभा रही है.

**जब लाट लेट जाए :** फ्रैंक ब्रूनो जब लाट की तरह खड़ा हो जाए तो विश्व चैंपियन माइक टायसन भी उस के सम्मुख बौना दिखता है. पर टायसन के साथ मुकाबले के पांचवें दौर में यह हालत हो गई कि लाट लेट गया. मुकाबले के बाद लास बेगास (अमरीका) में तरनताल के किनारे आराम कुरसी पर लेटे धूप के टानिक का सेवन करते हुए फ्रैंक ब्रूनो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# व्यायाम करो चुस्तदुरुस्त बनो

"देख तो सही, बेचारी का चेहरा कितना मासूम और सुंदर है, लेकिन शरीर... एकदम भैंसे की तरह बेडौल है. अगर माला इतनी मोटी न होती तो कोई भी महिला सुंदरता के मामले में इस के आगे पानी भरती."

मेरी एक सहेली के विवाहोत्सव के दौरान दो महिलाएं आनेजाने वाली प्रत्येक मोटी महिला को देख कर उस के थुलथुल शरीर पर व्यंग्य कस रही थीं. इन दोनों की बातों से साफ जाहिर होता है कि अब महिलाओं में पहले की अपेक्षा अपने शरीर के प्रति काफी जागरूकता आई है. आकर्षक दिखाई देने के लिए मात्र चेहरे का सुंदर होना काफी नहीं है. शरीर भी सुडौल और कसा हुआ होना चाहिए. भारी भरकम शरीर देखने में भी अच्छा नहीं लगता.

वैसे भी मोटापा बीमारियों का घर होता है. आज की भागदौड़ की जिंदगी में शरीर का चुस्तदुरुस्त होना अति आवश्यक है. कहावत है कि 'तन चंगा तो मन चंगा' यह सही भी है कि अगर शरीर सुडौल है और उस पर आलतूफालतू चर्बी नहीं है तो आदमी मानसिक तौर से भी स्वस्थ होगा.

व्यायाम द्वारा किशोरावस्था, युवावस्था और यहां तक कि प्रौढ़ावस्था में भी शरीर के आकर्षण को निखारा जा सकता है. किशोरावस्था में यदि व्यायाम या खेलकूद की तरफ ध्यान दिया जाए तो युवावस्था में पहुंचने तक शरीर का सुदृढ़ विकास हो जाता है, फिर बीमारी कभी पास नहीं फटकती. युवावस्था में व्यायाम से छरहरे एवं सुडौल शरीर पर बढ़ती उम्र के प्रभाव प्रकट नहीं हो पाते और फिर बुढ़ापा भी देर से आता है.

यह जरूरी नहीं है कि हम सभी का चेहरा लिज (एलिजबेथ) टेलर की तरह सुंदर हो या फिर ब्रिजिट बौरोट या ट्विग्गी की तरह खूबसूरत फिगर हो, तो भी हम व्यायाम के द्वारा अपने शरीर को आकर्षक बना सकते हैं. पतली टांगें, लचकती कमर, कसा हुआ पेट, उभरी व कसी हुई जांघें शरीर की सुंदरता पर चार चांद लगा देती हैं.

व्यायाम द्वारा शरीर तो सुडौल बनता ही है, साथ में खून का दौरा बढ़ जाने से त्वचा और बालों पर भी निखार आता है. एकसाथ इतनी अच्छाइयां स्वाभाविक रूप से आत्मविश्वास पैदा करती हैं. जब व्यायाम से एकसाथ इतना कुछ हासिल किया जा सकता है फिर इस से परहेज क्यों?

शरीर के लिए व्यायाम की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए गरदन, छाती, कमर, पेट, जांघ और टांगों को सुंदर व आकर्षक बनाने के व्यायामों का यहां विशेष रूप से उल्लेख किया जा रहा है.

## व्यायाम कैसे आरंभ करें

आप शरीर को सुंदर और चुस्त बनाने के लिए व्यायाम करने को तैयार हैं. आप ने कैनवास जूते, जांघिया, कमीजें और खेल के दौरान पहना जाने वाला सुंदर जोड़ा खरीद लिया है. आप को अपने ऊपर पूरा विश्वास है. तो अब समय मत गंवाइए, तैयार होइए.

स्मरण रहे कि कोई भी व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में बिना पूरी तैयारी के उचित परिणाम नहीं पा सकता.

क्या आप ने खेलों से एकडेढ़ घंटा पूर्व किसी खिलाड़ी को देखा है अथवा नृत्य से पूर्व किसी नृत्यांगना को या फिर संगीत समारोह से पूर्व किसी संगीतकार को? वे सभी अभ्यास और मांसपेशियों के अपेक्षित खिचाव से अपनेआप को तैयार करते हैं.

आप को भी यही करना है. चूंकि आप को कुछ कठिन व्यायाम भी बिना अपनी मांसपेशियों में अवरोध लाए हुए करने हैं, अतः इस के लिए तैयारी भी करनी होगी. व्यायाम प्रारंभ करने से पूर्व शरीर में गतिशीलता लाने को इस की तैयारी कहा जा सकता है. धीरे से शरीर को तानिए, सीधा रखिए और खड़ीखड़ी ही शरीर को इधरउधर घुमाइए. आप अपने शरीर की मांसपेशियों में खिंचाव व स्फूर्ति महसूस कर सकेंगी. व्यायाम से पूर्व शरीर में उष्णता लाना अत्यंत आवश्यक है.

## व्यायाम से पूर्व की तैयारी

तैयारी से आप का शरीर गति में रहता है. मांसपेशियों में खिंचाव होने से हृदय तथा फेफड़े सुचारू रूप से काम करते हैं. यह तैयारी दो मुख्य कारणों से अत्यंत महत्त्वपूर्ण है.

एक तो, शरीर जब पूर्ण खिंचाव की दशा में होता है तब पेट आदि के लिए किए जाने वाले व्यायाम (अपेक्षाकृत कठिन व्यायाम) अधिक प्रभावी होते हैं. इस से शरीर और मांसपेशियों का तापक्रम अपेक्षित अवस्था में पहुंच जाता है, मांसपेशियों में रक्तप्रवाह तीव्र हो जाता है तथा उन की गतिशीलता भी बढ़ जाती है. ठीक उसी तरह, जैसे आप की कार इंजन गरम हो जाने के बाद ज्यादा अच्छी चलती है.

दूसरे, यह तैयारी या अभ्यास व्यायाम के दौरान मांसपेशियों व जोड़ों के खुलने और उन से होने वाली टूटन को बचाने में भी सहायक होगा. अब प्रश्न यह उठता है कि यह कैसे जानेंगे कि आप का शरीर अब व्यायाम के लिए पर्याप्त रूप से तैयार है? इस का सब से बढ़िया तरीका यह हो सकता है कि जब आप की सांस फूलने लगे तो समझ जाइए अब आप का शरीर पर्याप्त उष्ण है. अब थोड़ा सुस्ता कर व्यायाम शुरू कर दीजिए.

## शरीर गरम करने के कुछ व्यायाम निम्नवत हैं

दोनों पैर अलग कर के खड़ी होइए, घुटने थोड़े से झुके रहें. दायां पैर बाहर आगे को



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निकला तथा बायां पीछे रहे. दाएं हाथ की मुट्ठी बांध कर नाक की सीध में रखें तथा बाएं पैर को झुकाइए. फिर सीधी खड़ी हो जाइए और दूसरी बांह तथा पैर से भी उसी क्रिया को दोहराइए. जब सीधी खड़ी हों तब सांस भरें और मुट्ठी बांधें तथा पैर झुकाने के बाद छोड़िए.

प्रारंभ में यह क्रिया दस बार दोहरानी चाहिए किंतु शरीर को अभ्यास हो जाने के बाद इस गिनती को बढ़ाती जाइए.

## शरीर में लोच पैदा करना

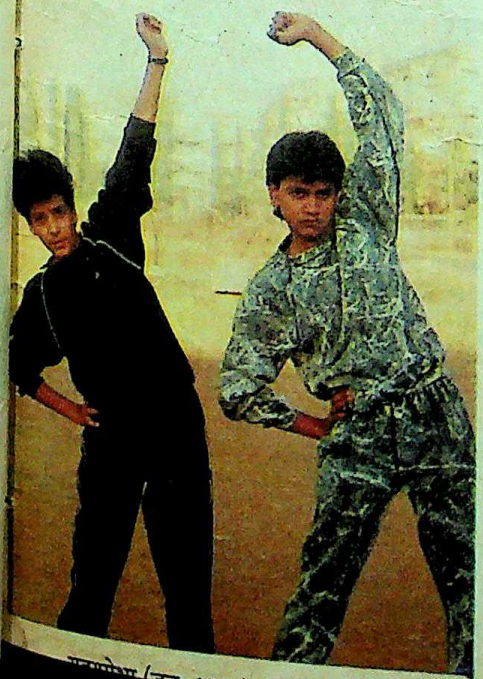
साधारणतया लोच को व्यायाम का आखिरी हिस्सा माना जाता है. इस से शरीर में लोच और क्रियाकलापों की गति में वृद्धि होती है. शरीर के जोड़ रबड़बैंड की भांति ही होते हैं. यदि ये बारबार न खींचे जाएं तो कड़े पड़ जाते हैं. शरीर की गतिशीलता का ह्रास होता जाता है.

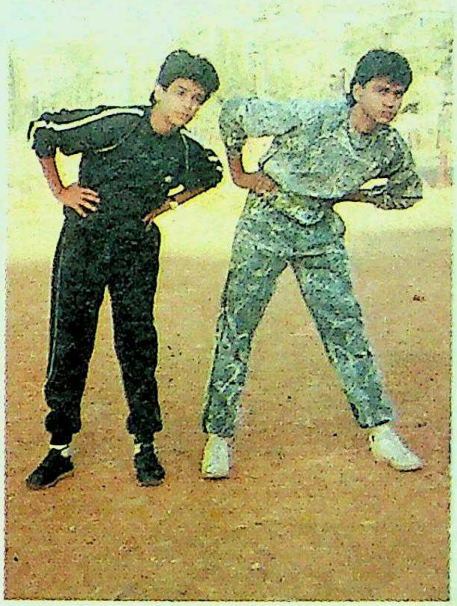
यदि इन जोड़ों में लंबे समय तक बिलकुल भी खिंचाव न हो तो इन में पीड़ा तथा अन्य परेशानियां पैदा हो सकती हैं.

शरीर में लोच लाने का प्रयास धीरेधीरे ही करना चाहिए. प्रयास उतनी ही देर करें जब तक शरीर को कष्ट का अनुभव न हो. जैसेजैसे जोड़ खुलते जाएं आप अपनी कोशिश बढ़ाते जाएं.

दोनों टांगों के बीच लगभग एक कदम की दूरी रखते हुए खड़ी होइए. कमर सीधी रहे. दाईं बांह ऊपर की तरफ उठाइए और बाईं बांह को कमर पर रखिए और शरीर को दाईं ओर झुकाइए. इसी प्रकार दाईं बांह को नीचे करने के बाद बाईं को ऊपर उठा कर करिए.

ध्यान रहे कि जब बाईं बांह ऊपर हो तो दाईं ओर झुकिए और बाईं बांह के ऊपर होने





*कमर झुका कर किया जाने वाला व्यायाम*

पर बाईं ओर झुकिए. इस क्रिया को 4-5 बार दोहराइए. बाद में खिचाव के इस क्रम को और बढ़ाती जाएं. शुरू में सांस भरें, और खिचाव उत्पन्न होने पर सांस छोड़ें.

## कमर झुका कर किए जाने वाले व्यायाम

कमर को झुका कर किए जाने वाले व्यायाम आप के शरीर की मांसपेशियों के समान विकास के लिए बहुत आवश्यक हैं. पेट और कमर की मांसपेशियों के समान विकास से ही आप के शरीर में पर्याप्त सुडौलता आती है. व्यायाम से मांसपेशियां सक्रिय हो जाएंगी.

कमर को नीचे झुका कर किया जाने वाला व्यायाम जहां मांसपेशियों को गति प्रदान करेगा वहीं दाईंबाईं ओर झुकने का व्यायाम उन्हें मजबूत बनाने में सहायक होगा. साथ ही यह व्यायाम पेट की अतिरिक्त चर्बी को हटाने परिणाम प्राप्त होते हैं.

सभी व्यायाम बताए गए क्रम और विधि से ही किए जाने चाहिए तभी अपेक्षित परिणाम प्राप्त होता है.

दोनों पैरों के बीच दूरी रखते हुए खड़े होइए. घुटनों को झुकाइए मत. कमर बिलकुल मत झुकाइए. दोनों हाथ कमर पर रखिए. धड़ थोड़ा सा आगे नीचे की ओर झुका रहे. अब शरीर को घड़ी के लोलक की भांति पहले दाईं फिर बाईं ओर झुकाइए. बीच में होने पर सांस खींचिए तथा प्रत्येक बार पूरा झुक जाने पर सांस छोड़िए.

प्रारंभ में एक दिन में दस बार से ज्यादा न करें. किंतु बाद में यह संख्या बीस या इस से अधिक तक बढ़ाई जा सकती है.

## पाठकों से निवेदन व सूचनाएं

1. गृहशोभा के लिए भेजी गई कहानियों, लेखों, कविताओं आदि पर निर्णय लेने में चार से छह सप्ताह लग जाते हैं. इस विषय में बारबार पत्र व्यवहार न करें. केवल वही अस्वीकृत रचनाएं लौटाई जाती हैं जिन के साथ टिकट लगा,पता लिखा लिफाफा हो.

2. पाठकों के सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, फैशन, गृहसज्जा, हस्तकलाओं के नमूने स्वीकार किए जाते हैं. जिन के साथ फोटो होते हैं, उन्हें प्राथमिकता दी जाती है.

3. "बनाइए खाइए" के लिए भेजे गए हर व्यंजन में पूरी विधि लिखें. पदार्थों का तोल सही हो.

4. व्यंजनों व स्तंभों के चयन के बारे में पूर्व सूचना नहीं दी जाती. प्रकाशन के बाद पुरस्कार राशि भेज दी जाती है. अस्वीकृत रचनाएं लौटाना संभव नहीं है. अतः टिकट लगा लिफाफा न भेजें.

5. स्वीकार होने पर व्यंजनों व हस्तकला आदि के नमूनों के लिए दिल्ली में कार्यालय का फोटोग्राफर भेजने का प्रबंध किया जा सकता है. अपनी रचना के साथ ही इस संबंध में सूचना दें.

6. "मेरी व्यथा" स्तंभ में वास्तविक सत्य घटनाएं प्रकाशित की जाती हैं ताकि व्यथित अपना दिल भी हल्का कर सकें और दूसरों को अपने कटु अनुभवों की सीख दे सकें.

7. "समाचार दर्शन" स्तंभ के लिए महिला रुचि की गतिविधियों के फोटो व संक्षिप्त सूचना भेजी जा सकती है.

8. स्वास्थ्य, सौंदर्य, व्यक्तिगत व पकवान संबंधी समस्याओं का उत्तर यथाशीघ्र दिया जाता है पर स्थान की कमी के कारण केवल कुछ ही पत्रों को लेना संभव है.

9. गृहशोभा के फैशन फीचरों, मुखपृष्ठों, लेखों आदि के लिए इच्छुक माडल पत्र के साथ अपना फोटो भेजें.

10. "फूल भी कांटे भी" स्तंभ में गृहशोभा में प्रकाशित रचनाओं की आलोचना व प्रशंसा के पत्र प्रकाशित किए जाते हैं.

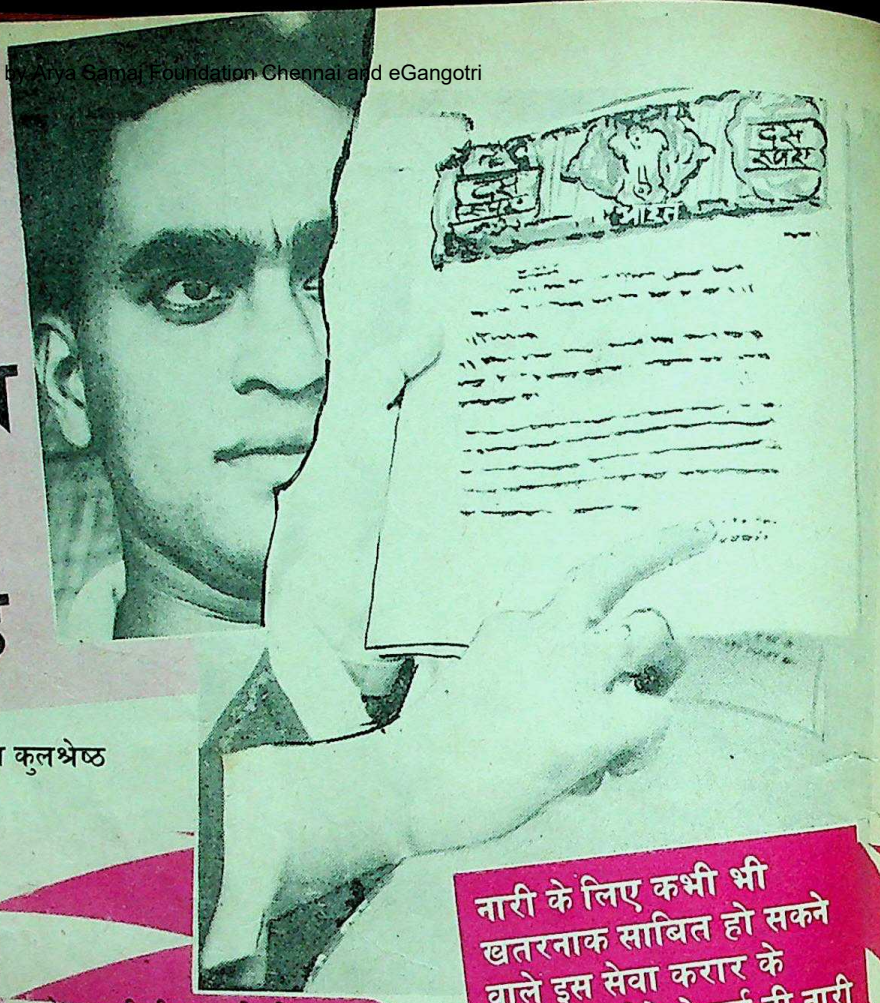
11. हर पत्र के ऊपर स्तंभ का शीर्षक लिखने की कृपा करें.

समस्त पत्र व्यवहार का पता:
**संपादकीय विभाग**
**गृहशोभा, दिल्ली प्रेस भवन,**
**झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सेवा करार : नारी शोषण की कानूनी आड़



• नीलम कुलश्रेष्ठ

कुछ वर्ष पूर्व गुजरात में एक बदनाम सी हवा बह उठी थी—मैत्री करार अर्थात पुरुष विलासिता का नया हथियार. होता यह था कि पुरुष अपनी महिला मित्र (जो कि उस के प्रेम में डूबी होती थी) को दस रुपए के एक 'स्टैंप पेपर' पर यह शपथपत्र लिख कर दे देता था कि वह उस की मित्र है और इस कारण उस के साथ रह रही है. इस शपथपत्र पर दोनों के हस्ताक्षर भी होते थे.

यदि पत्नी मजबूरी में मान जाती तो उस मित्र को अपने घर में ही रख लिया जाता था अन्यथा कोई दूसरा प्रबंध किया जाता. जाहिर है, इस मैत्री करार को अपनाने में धनाढ्य वर्ग ही अग्रणी रहा. उन दिनों ऐसी एक लहर सी उठी थी, एक फैशन सा हो गया था.

समस्या तो तब उत्पन्न हुई जब इन मित्रों के प्रेम का नशा उतरा. तब वे लोग महिला मित्र से अपना पीछा छुड़ाना चाहने लगे, जिन से उन्होंने मैत्री करार किया था. अब उन स्त्रियों के बौखलाने की बारी थी. जिन पुरुष मित्रों के लिए उन्होंने अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा दांव पर लगा दी थी, वही उन से अपना दामन छुड़ा कर भाग रहे थे. वास्तविक समस्या तो उन स्त्रियों के साथ अधिक थी जो इन वर्षों के दौरान मां भी बन चुकी थीं.

अपना व अपने बच्चों का हक मांगने वे बदहवास सी अदालत के दरवाजे तक जा पहुंचीं. यहां स्थिति स्पष्ट हुई कि उन का बच्चा अवैध कहलाएगा. मां और बच्चे को पुरुष मित्र की संपत्ति से कोई अधिकार नहीं मिलेगा. कानून उन्हें उस पुरुष से पत्नी का अंश मात्र भी हक दिलाने में असमर्थ है. जो स्त्री समाज में अपनी प्रतिष्ठा खो चुकी हो, कोई उसे बूथ की मक्खी की तरह अपने जीवन से निकाल फेंके व जिसे जीने के लिए धन का भी सहारा न मिले तो उस स्त्री की दारुण स्थिति का अनुमान करना भी एक पीड़ा है.

ये स्त्रियां महिला संगठनों में भी अपनी फरियाद ले कर पहुंचीं, लेकिन वहां भी उन्हें जवाब मिला कि उन्होंने अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी मारी है. वे संगठन भी बिना कानून के कुछ नहीं कर सकते थे. हां, समझौतावादी मुद्रा में कुछ मामलों में पुरुष से कुछ धन दिलाने में उन्होंने मदद अवश्य की.

इस स्थिति को देखते हुए इन संगठनों ने मैत्री करार के विरुद्ध आवाज उठाई और गुजरात सरकार ने इस पर प्रतिबंध लगा दिया, ताकि भविष्य में स्त्रियां इस अत्याचार का शिकार न बनें.

इन मामलों में सिर्फ पुरुषों को ही दोषी नहीं ठहराया जा सकता. स्त्रियां भी धन, यश और किसी अन्य लालच में स्वयं ही इस जाल में फंस जाती हैं. गुजरात भारत के धनी राज्यों में से एक है. जिस राज्य के पुरुषों की जेब में पैसा होगा, जाहिर है, वहीं राज्य ऐश्वर्य के नए रास्ते तलाश करने में अग्रणी रहेगा.

वकील भी कोई न कोई रास्ता निकाल कर इन लोगों की सहायता करते रहते हैं. मैत्री करार बंद हो गया तो क्या हुआ, अब सेवा करार हाजिर है. जैसे मैत्री करार के मामले में कुछ अन्य राज्यों ने गुजरात की नकल करनी शुरू कर दी थी, कहीं वैसी ही नकल सेवा करार के मामले में न होने लगे, इसलिए इस पर बहस करनी आवश्यक हो जाती है.

**नारी के लिए कभी भी खतरनाक साबित हो सकने वाले इस सेवा करार के लोकप्रिय होने से पूर्व ही नारी सतर्क हो जाए इसी में समाज और देश की भलाई है.**

एक पत्नी के होते हुए दूसरा विवाह कानूनन जुर्म है. लेकिन फिर भी कोई व्यक्ति अगर किसी स्त्री को रखना चाहता है तो वह दस रुपए के स्टैंप पेपर पर यह अनुबंध कर लेता है कि वह इस स्त्री को बतौर सेविका अपने पास रख रहा है. इस अनुबंध में उस स्त्री को प्रति माह दी जाने वाली राशि का भी जिक्र होता है. इस शपथपत्र पर पुरुष, स्त्री व वकील हस्ताक्षर कर देते हैं.

यह शपथपत्र पुरुष के लिए एक बहुत बड़ी आड़ बन जाता है. यदि कोई व्यक्ति पकड़े तो वह अपने अवैध संबंधों को छिपा कर, सेवा करार वाला शपथपत्र दिखा कर उस का मुंह बंद कर सकता है. कभी कोई स्त्री या उस के घर वाले यदि उस पर आरोप लगाना चाहें कि उस ने स्त्री को जबरदस्ती अपने पास रखा हुआ है तो कम से कम पुरुष सेवा करार दिखा कर अपना बचाव कर सकता है और कह सकता है कि स्त्री स्वेच्छा से उस के पास रह रही है.

विवाहित, अविवाहित दोनों प्रकार के पुरुष सेवा करार कर के स्त्री मित्रों को अपने पास रख रहे हैं. सेवा करार की अवधि एक माह भर ही है. शहरों में नगण्य संख्या में सेवा करार हो रहे हैं. →शेष पृष्ठ पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जोड़ों का दर्द ख़ूब ? आराम दिलाए 'मूव'

*अधिक कठिन परिश्रम करने से आपके शरीर के विभिन्न जोड़ों में दर्द होता है. उम्र की वृद्धि से भी आपके घुटनों और कमर के जोड़ों में दर्द होता है. यह दर्द, जोड़ों के बीच में चिकने तरल की कमी से हो जाता है. जोड़ों में रगड़ होने से आपको पीड़ा और बेचैनी होने लगती है.*

## जड़ तक पहुँचने वाला

'मूव' में हैं बहुत गाढ़े प्राकृतिक परिवर्तनशील तेल, जो आपकी त्वचा से होकर जोड़ों में दर्द की जड़ तक पहुँच जाते हैं.

## जल्द असर करने वाला

'मूव' अपने प्राकृतिक तेलों से - जो शक्तिदायक लाभकर रस हैं, तुरन्त ही रक्त का प्रवाह बढ़ाते हैं, चिकना तरल वापस आ जाता है. आपको मिलता है जल्द आराम.

## अधिक समय तक असर करने वाला

'मूव' के मलते ही, उसका बेजोड़ फ़ार्मूला वाला 'बेस', प्राकृतिक तेलों का स्थिर प्रवाह करता है, जो प्रभावित क्षेत्र को अधिक समय के लिए गर्म रखता है, बिना त्वचा को जलन पहुँचाते हुए. बिना दर्द की गतिशीलता लौट आती है और आप फिर आराम से चल-फिर सकते हैं.

# मूव

जड़ों तक असर करने वाला....
जल्द आराम देने वाला.

PARAS PHARMACEUTICALS PVT. LTD.
Jitendra Chambers, Ashram Road, AHMEDABAD-380 014

Interact: PPPL: 124 : Hin.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# व्यायाम से संबंधित कुछ मूलमंत्र

● डा. उषा अरोड़ा

शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए व्यायाम की बहुत उपयोगिता है. प्राचीन ग्रंथों में भी व्यायाम के महत्त्व को स्वीकार किया गया है. योग हमारी संस्कृति की देन है. भले ही इस के रूप में परिवर्तन कर इसे नई सभ्यता की उपज कहा जाने लगा हो.

आजकल योग सीखना एक फैशन सा हो गया है. प्रायः हर पत्रिका में व्यायाम संबंधी कुछ पृष्ठ अवश्य दिखाई देते हैं. मानसिक तनाव और बीमारियों से बचने के लिए स्त्री और पुरुष दोनों के लिए व्यायाम बहुत लाभदायक है. इस की महत्ता को समझने के बाद हम लोग 'समय नहीं मिलता' या 'सवेरे उठने में आलस्य आता है' आदि कुछ बातें कह कर इसे टाल देते हैं.

व्यायाम सीखना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि हम इस पर कितना अमल करते हैं. यह अधिक महत्त्वपूर्ण है. कई कारणों से हम निरंतर व्यायाम नहीं कर पाते. लेकिन यहां कुछ ऐसे नियम बताए जा रहे हैं जो प्रतिदिन व्यायाम करने के लिए हर किसी को प्रोत्साहित करते हैं.

**आकर्षक, सुडौल देहयष्टि की चाह है तो व्यायाम में आने वाली कठिनाइयों से जूझना ही होगा. आइए, हम आप की राह को थोड़ा सरल बना दें, कुछ ऐसे**

● सवेरे उठने में यदि देर हो जाए तो यह मत सोचिए कि देर हो गई. यह जरूरी नहीं है कि व्यायाम आप प्रातः पांच बजे ही करें. शुरू में सवेरे उठना बहुत बुरा लगता है. इसलिए जल्दी उठने की आदत धीरेधीरे बनाइए.

● अगर शनिवार या छुट्टी की रात को देर से सोएं, तब भी सवेरे उठ कर व्यायाम करें और अगर नींद आ रही हो तो फिर सो जाएं.

● रात को यही प्रयत्न कीजिए कि 10-11 बजे तक सो जाएं.

● सवेरे उठने में बहुत परेशानी होती है. अच्छा होगा अगर घर के दो सदस्य एकसाथ व्यायाम करें. इस से प्रोत्साहन भी मिलता है और गलतियां भी पता चल जाती हैं.

● सवेरे उठने में आलस्य आ रहा हो तो एक झटके में बिस्तर से उठ जाइए. मुंह धो कर थोड़ा टहलिए और फिर सोचिए कि व्यायाम आप के लिए उतना ही जरूरी है, जितना भोजन अथवा पानी.

● व्यायाम को बोझ समझ कर न कीजिए, बल्कि इसे आदत बनाने की कोशिश करें.

● यदि सवेरे व्यायाम करने में अकेलापन महसूस होता हो तो किसी संगीत का कैसेट लगा लीजिए.

● किसी मेहमान के आने या किसी घटना के हो जाने पर व्यायाम करना यदि बंद कर दिया है तो ''कल से शुरू करेंगे' यह कह कर इसे मत टालिए. व्यायाम का क्रम टूटना नहीं चाहिए. फिर से शुरू करने में बहुत असुविधा होती है.

● अगर आप ने व्यायाम सीख लिया है तो अपने बच्चों या घर के और सदस्यों को भी इस के लिए प्रोत्साहित कीजिए और उन्हें सिखाइए.

● आप सवेरे यह सोच कर मत उठिए कि व्यायाम करना पड़ेगा, बल्कि यह सोचिए कि व्यायाम तो करना ही है.

● व्यायाम उतना ही कीजिए, जिस से थकान महसूस न हो. धीरेधीरे इस का समय बढ़ाइए.

● किसी भी मशीन के कलपुरजों को संभालना पड़ता है. शरीर भी एक मशीन के समान है. व्यायाम द्वारा इसे चुस्ती और गति प्रदान कीजिए.

● शरीर में कोई रोग हो जाने पर डाक्टर के पास जाना पड़ता है. उस की बात माननी होती है. इस में भी तो समय खर्च होता है. अगर 24 घंटों में से केवल 15 मिनट भी आप नहीं निकाल सकते तो जरा सोचिए, आप किस के लिए जीते हैं? यदि शरीर है, तभी तो समय, धन और यह संसार है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

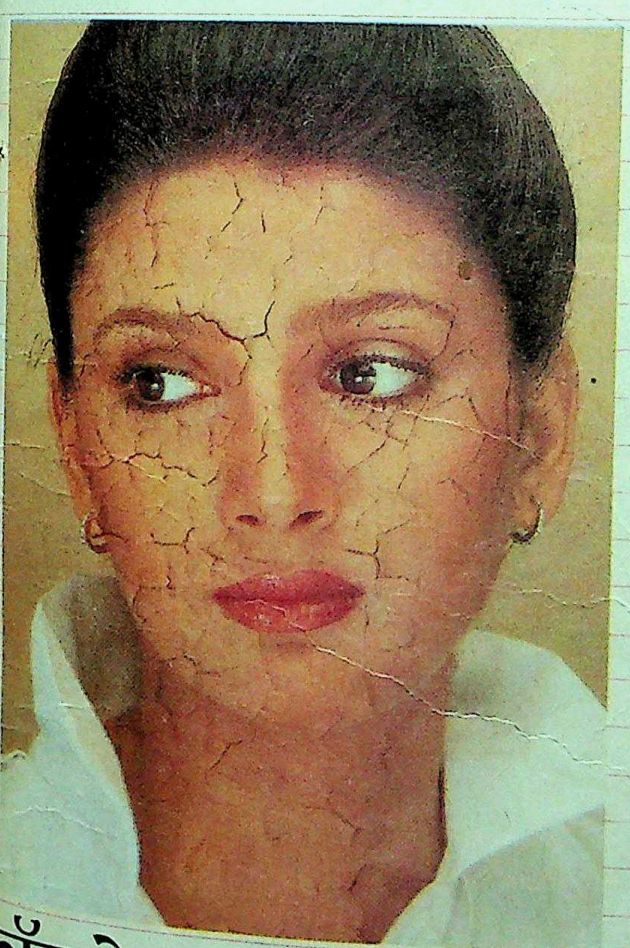
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इस पल

# जब आप इसे पढ़ रही हैं...

## त्वचा को नर्म बनाने वाली आवश्यक

## नमी आपके चेहरे से गायब होती जा रही है!



इस नमी को बचाने के लिए आप कुछ कर रही हैं? यदि नहीं तो... शायद आप इस बात से पूरी तरह अनजान हैं कि त्वचा को बेजान होने से बचाने, इसे नर्म, मुलायम बनाने के लिए नमी कितनी ज़रूरी है.

त्वचा की नमी लगातार गायब होती जाती है. यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोज़ाना ज़िन्दगी के तनाव से आपकी त्वचा थकी-थकी और रुखी होती जाती है.

किशोरावस्था में आपकी त्वचा खोई हुई नमी खुद-ब-खुद पा लेती है. इसलिए इस उम्र में त्वचा नर्म और चमकदार रहती है. लेकिन जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, आपकी त्वचा इतनी आसानी से नमी पैदा नहीं कर पाती. तभी आपकी त्वचा को चाहिए ख़ास देखभाल.

यानी लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन. पानी और त्वचा को मुलायम बनाने वाले विशेष तत्त्वों का कोमल मिश्रण. यह आपकी त्वचा के भीतर तक समाकर, त्वचा को नमीयुक्त बनाता है. यही नहीं, यह त्वचा पर एक ऐसी सुरक्षात्मक परत बनाता है जो त्वचा को कोमल बनाने वाले तत्त्वों को भीतर ही रोककर, नमी को गायब नहीं होने देती और आपकी त्वचा को नर्म-मुलायम और चमकदार बनाती है.

रोज़ाना इसका इस्तेमाल कीजिए. यह इतना हलका और चिकनाई रहित है कि चेहरे पर इसके मौजूद होने का अहसास ही नहीं होता, फिर भी यह असर दिखाता रहता है. इसमें ऐसे अनोखे पदार्थ हैं जो आपके चेहरे की त्वचा के सूखे हिस्से में गहरे तक समा जाते हैं, जबकि तेल-युक्त हिस्से में बहुत कम समाते हैं. इसलिए आपकी त्वचा सूखी हो या तेल-युक्त... यह हर तरह की त्वचा पर खूबसूरत असर दिखाता है.

युवावस्था से ही अपनी त्वचा को दीजिए लॅक्मे मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन की देखभाल... ये दिखाए खूबसूरत कमाल!

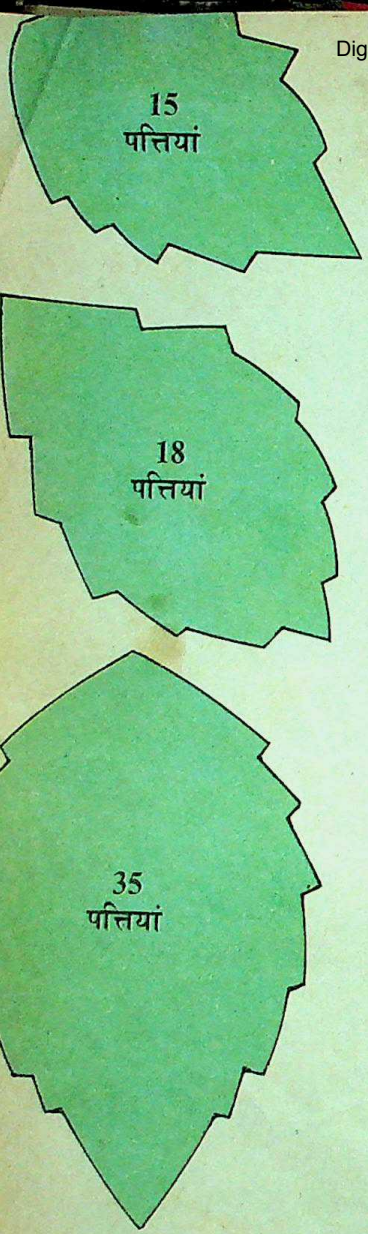
**लॅक्मे**

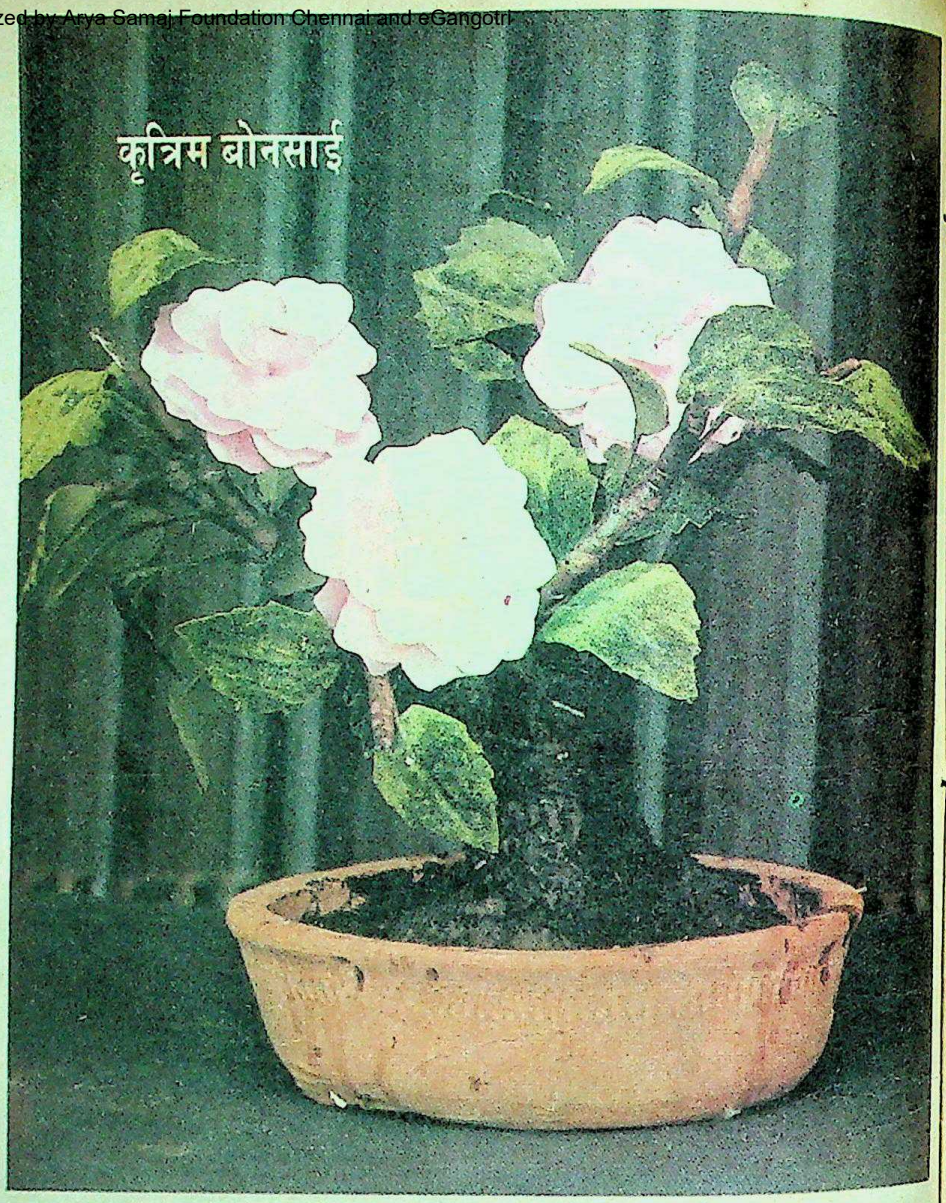
**मैक्ज़ीमम मॉइस्चराइज़िंग लोशन.**

**नर्म, मुलायम और खूबसूरत त्वचा के लिए.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# एपल फलावरिंग

सामग्री : 2 मीटर गुलाबी शेड वाला जापानी मोटा रिबन, 1½ मीटर शनील का रिबन, 1½ मीटर हरा जापानी मोटा रिबन, मध्यम, पतला व मोटा तार और बंधाई का, बारीक तार, सफेद पेप्स के दो बंडल, रुई, फेविकोल, कपड़े की पट्टी, बोनसाई पात्र, बर्ट अंबर पेंट (कैमलिन पोस्टर कलर), चाय की पत्ती, फूल बनाने के लिए सोल्डरिंग आयन राड.

विधि : सब से पहले फूल के लिए गुलाबी रिबन आकृति के अनुसार काट लें. सफेद पेप्स में से 10-10 पेप्स ले कर छः गुच्छे बनाएं.

पत्तियां बनाने के लिए शनील का ऊपरी भाग हरे जापानी रिबन का उलटा भाग दिखाई देना चाहिए. बीच में मध्यम तार डालें. लोहे की छड़ की सहायता से पत्तियों पर निशान बनाएं. हरे टेप से टेप कर दें.

फूल बनाने के लिए आकृति में दरशाए गए निशान जैसे ही निशान पंखड़ियों पर बनाएं. पेप्स के दो गुच्छे लें. 'अ' पंखड़ी को तार से कस कर बांधें और दो 'अ' पंखुड़ियां आमनेसामने लगा दें. अब 'ब' पंखुड़ी के बीच में कैंची से + निशान बना कर और तार पर फेविकोल लगाते हुए 'ब' पंखड़ी लगाएं. दूसरी 'ब' पंखुड़ी ऐसे लगाएं कि इस की चारों पंखड़ियां नजर आएं. इस के बाद चार 'स' पंखड़ियों को भी फेविकोल लगाते हुए चिपकाएं. बाकी दोनों फूल भी इसी तरह बना लें.

जड़ बनाने के लिए मोटे तार के 10 इंच के तीन टुकड़ें, 11 इंच का एक टुकड़ा व 12 इंच का भी एक टुकड़ा काट लें. और रुई की मोटी तह लगाते हुए पट्टी लपेटिए. नीचे से एक इंच बिना रुई लगाए छोड़िए. तने के लिए भी चार इंच व पांच इंच के 10-10 टुकड़े और छः इंच के तीन, सात इंच के तीन टुकड़े रुई लगा कर तैयार करें. इन तीलियों पर फूल व पत्तियां भूरे टेप से लगाएं.

जड़ें थर्मोकोल लगे पात्र में लगाएं. बारीक तार से आपस में बांध दें. फिर सभी रुई लगी तीलियों को भी बारीक तार से जड़ों पर बांध दें. पतलीपतली रुई फेविकोल की सहायता से जड़ों आदि पर लगाएं. सूखने पर भूरे पेंट को फेविकोल में मिला कर पेड़ को पेंट कर दें, साथसाथ चाय पत्ती भी डाल दें.

आप का एपल फलावरिंग तैयार है.

—लक्ष्मी अग्रवाल





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'शून्य कोलेस्ट्रॉल' की कहानी की पृष्ठभूमि में छिपे असली सत्य...

# हमने सफोला, मकई तेल और मूंगफली तेल को फ्रीज़र में रख दिया और हमने यह पाया:

रिफ़ाइंड मकई तेल ४ घंटे में जम गया

रिफ़ाइंड मूंगफली तेल ४ घंटे में जमकर ठोस हो गया.

## पर सफोला तरल ही

### आप इसे स्वयं

इससे यह बात साबित होती है कि पकाने के तीनों माध्यमों में सबसे अधिक पॉलिअनसैच्युरेटेड फ़ैट्स सफोला में हैं - वही तत्त्व जो वास्तव में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करने में सहायता करते हैं.

जी हाँ, वैसे तो प्रत्येक वनस्पति तेल में 'शून्य कोलेस्ट्रॉल' होता है पर केवल सफोला में ही 'पॉलिअनसैच्युरेटेड फ़ैट्स' की मात्रा सबसे अधिक होती है जो कि सच में खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं.

तभी तो डॉक्टर इसको सबसे स्वास्थ्यवर्धक पकाने का माध्यम मानकर, सारे परिवार के लिए इसी की सिफ़ारिश करते हैं.

## २४ घंटे के बाद भी बना रहा!

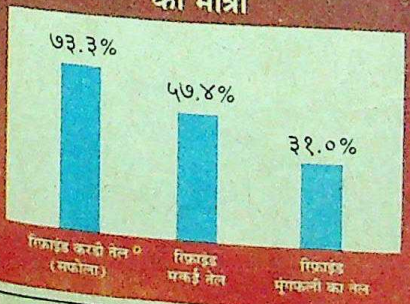
### आज़माकर देख लीजिए.

बड़े-बड़े शोध परीक्षणों से यह सिद्ध हो चुका है कि हृदय रोगों और खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में सीधा संबंध है.

"कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करके दिल के घातक दौरों के खतरों को कम किया जा सकता है."

इसलिए जब भी आप सफोला में पकाते, तलते या बेक करते हैं तो आप वही करते हैं जो आपके प्रिय परिवार के लिए सर्वश्रेष्ठ है.

विभिन्न तेलों में कोलेस्ट्रॉल कम करने वाले तत्त्व (पॉलिअनसैच्युरेटेड फ़ैटी एसिड) की मात्रा




अधिक जानकारी के लिए "उत्तम स्वास्थ्य का मर्म" नामक पुस्तिका इस पते से मंगाइये :
दि बॉम्बे ऑइल इंडस्ट्रीज़ लि.
पो.ओ. बॉक्स नं. ५०७०
बम्बई-४०० ००९.

# सफोला

आपका हृदय रखे स्वस्थ.
परिवार का स्वास्थ्य रखे बेहतर.

FSA/BOIL 26/89/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपके केयो-कार्पिन बाल का यह स्टाइल सभी को चौंका देगा

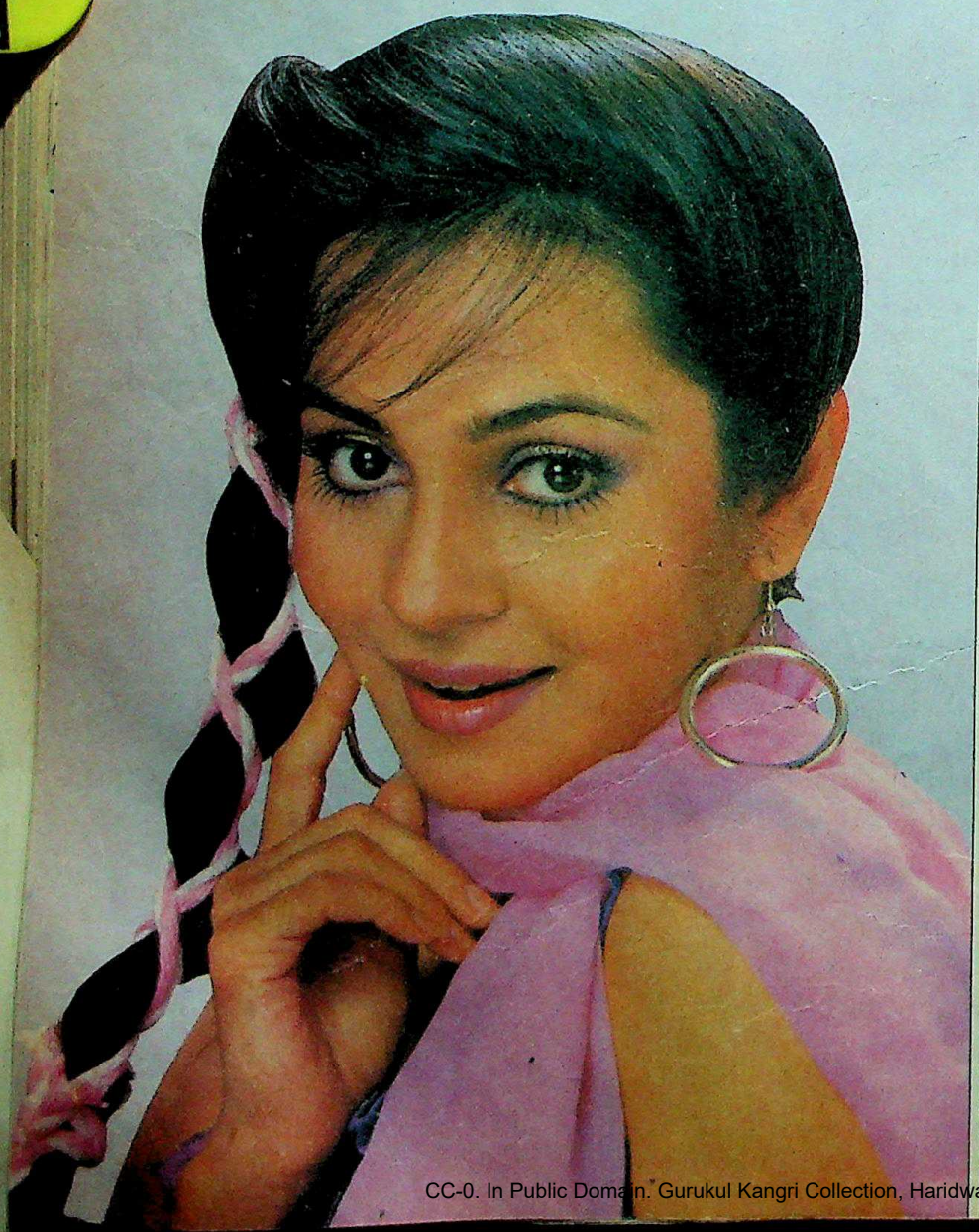
## देख लीजिए, यह स्टाइल कैसे बनता है :

बालों को सामने करके कंघी कीजिए । हाथ की मुट्ठी से मजबूती के साथ पकड़िये ।

सिर पर थोड़ो दाई ओर रंगीन फीता अथवा कॉर्ड से बांधिये ।

फीता अथवा कॉर्ड को बालों पर देकर नीचे की ओर लपेटिये ।

बालों के अंत में थोड़ा ऊपर बालों को खुला रख कर फीता अथवा कॉर्ड को बांध दीजिए ।



बालों की संपूर्ण देखभाल के लिए हर रोज इस्तेमाल कीजिए चिपचिपाहट-रहित भीनी-भीनी खुशबूवाला केयो-कार्पिन केश तेल। यह आपके बालों को स्वस्थ, सजा-सँवरा और सुन्दर बनाये रखेगा।

और फिर बालों को मनचाहे स्टाइल में सजाइए-सँवारिए। हर रूप में आपका रूप मनभावन लगेगा।

## केयो-कार्पिन

भीनी-भीनी सुगंधयुक्त चिपचिपाहट-रहित केश तेल।

**स्वस्थ केश।**
**सुन्दर केश।**
**केयो-कार्पिन**
**केश।**

Dey's® दे'ज मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

DMHO-18

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तौलिए से व्यायाम : थुलथुल बांहों में कसावट

सुंदर व आकर्षक चेहरा भी पिलपिली या थुलथुल बांहों के कारण आकर्षणहीन नजर आने लगता है. ऐसी युवती के लिए बिना बांहों वाला ब्लाउज या कमीज पहनने की बात को दूर, वह इस बारे में सोच भी नहीं सकती. आकर्षक चेहरे के साथसाथ शरीर के विभिन्न अंगों का भी सुडौल होना आवश्यक है.

यदि आप की बांहें थुलथुल या पिलपिली हैं तो इस में निराश होने की बात नहीं. इन बांहों को व्यायाम के माध्यम से सुडौल, सुगठित, कमनीय और लोचदार बनाया जा सकता है. ये व्यायाम भी ऐसे हैं जिन के लिए आप अपने तौलिए, घर की पुरानी चादर आदि का इस्तेमाल कर सकती हैं. तौलिए को कस कर खींचने पर मांसपेशियों में अधिक रक्त संचार होता है. मजबूती आती है और कार्य क्षमता बढ़ जाती है.

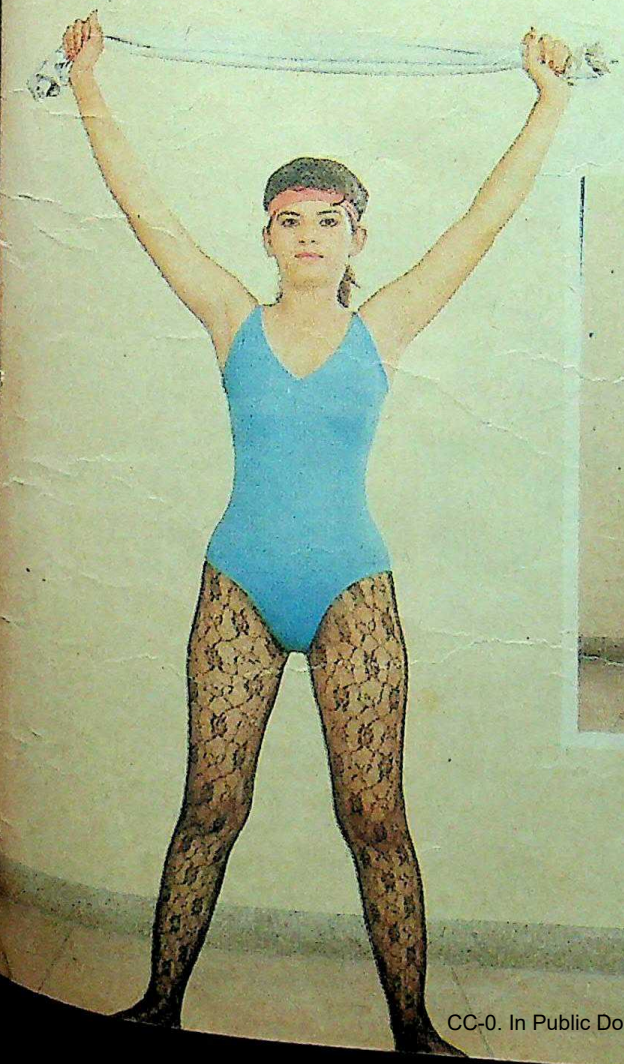
अच्छे से अच्छा परिणाम मिले इस के लिए सप्ताह में तीन या चार बार तैरने और फुहार से स्नान करने के बाद ये व्यायाम करें.

## भुजाओं और ऊपरी शरीर का व्यायाम

पैरों को अपने कंधों की चौड़ाई के बराबर खोल कर खड़ी हो जाएं. घुटनों को ढीला छोड़ दें और नितंब की मांसपेशियों को अंदर की ओर खींच लें. दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर ले जा कर खोल दें. इस के बाद तौलिए के दोनों सिरों को हाथों से पकड़ कर खींचें.

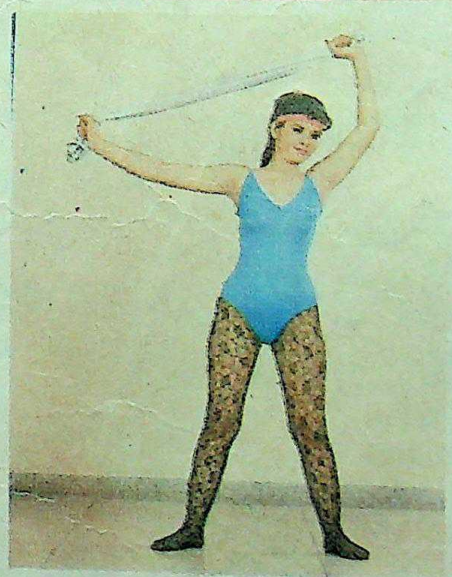
दाईं कुहनी को ऊपर की ओर मोड़ें और बाईं भुजा को नीचे की तरफ ले आएं जैसा कि चित्र में दिखाया गया है. दस सेकंड के लिए मध्यवर्ती स्थिति में आएं, फिर इसी क्रिया को दूसरी तरफ दोहराएं.

यह सारा क्रम दो बार करें.



## ऊपरी शरीर के पार्श्व का व्यायाम

दोनों पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर खोल कर खड़ी हो जाएं. घुटनों को ढीला छोड़ दें और नितंब अंदर की तरफ खींच लें. तौलिए को छाती के समीप दोनों हाथों से पकड़ लें. इस के बाद दाईं भुजा को बाहर की ओर फैलाएं और बाईं कुहनी को

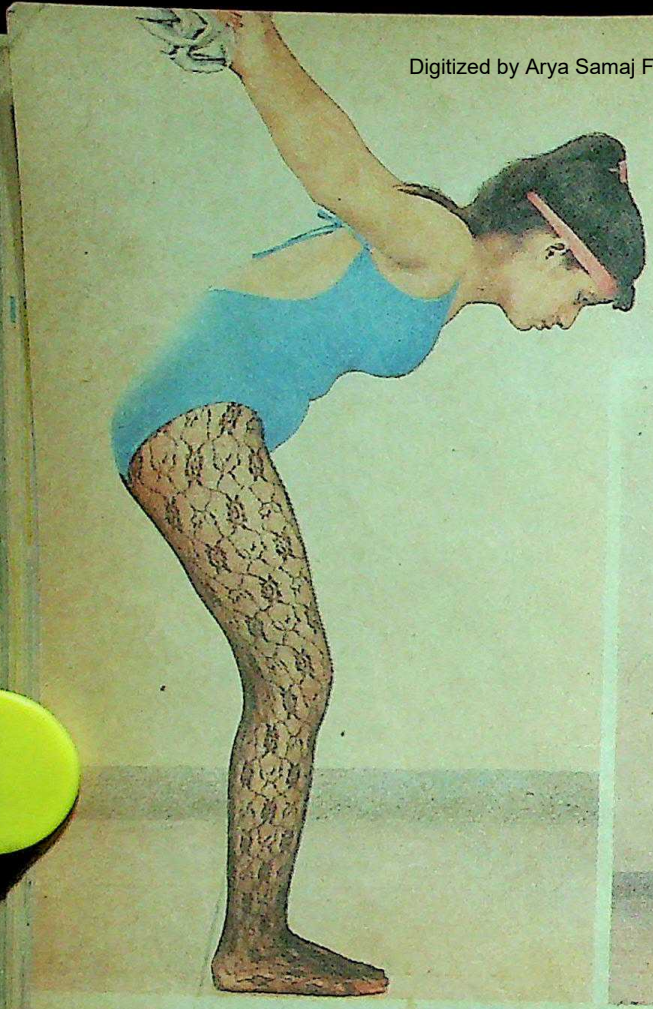


अंदर की तरफ मोड़ लें.

बाएं घुटने को मोड़ें और शरीर के ऊपरी हिस्से को बाईं दिशा में मोड़ें. बाईं भुजा ऊपर की ओर ले जाएं और तभी सिर भी दाईं दिशा में घुमा लें. यह स्थिति दस सेकंड तक बनाए रखें. मध्यवर्ती स्थिति में आएं फिर इसी क्रिया को दूसरी तरफ करें. यह क्रम दो बार किया जाना चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



## भुजाओं के पिछले भाग में लोच डालें

पैरों को अपने कंधों की चौड़ाई के बराबर खोल कर खड़ी हो जाएं. नितंब अंदर सिकोड़ लें. अपने पीछे की तरफ बांहों को फैला कर तौलिए के सिरों को पकड़ लें और छाती ऊपर की ओर उठाएं.

सांस खींचें. जब आप सांस बाहर निकालें तो घुटनों को थोड़ा सा मोड़ें और अपने धड़ को आगे झुकाएं. जैसे ही आप अपनी बांहों को ऊपर ले जाएं तो अपनी ठेड़ी को छाती की तरफ कर लें. दस सेकंड तक यही स्थिति रहने दें. धीरेधीरे धड़ को ऊपर ले जाएं और सांस अंदर खींचें. अब अपनी टांगों को सीधा कर अपने पेट की मांसपेशियों को अंदर की तरफ खींचें.

यह क्रम चार बार दोहराएं.

इन व्यायामों को नियमित रूप से करने से आप की बांहें गोल और सुंदर नजर आएंगी. इस से न केवल बांहों के आसपास चढ़ी फालतू चर्बी गल जाएगी बल्कि थुलथुलापन भी गायब हो जाएगा. तब बिना बांहों वाली पोशाक आप के व्यक्तित्व में चार चांद लगा देगी.

मेरी व्यथा

# वफा के बदले बेवफाई

मैं अपने मांबाप की एक ही बेटी हूं. मेरे तीन भाई हैं. मुझे अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलाई गई. मेरी उम्र 19 वर्ष है. मेरी करीब दो साल पहले एक मुसलिम युवक जो कि बी. काम. है से दोस्ती हुई. हमारी दोस्ती घनिष्ठता में बदली तो हम ने सोचा कि घरवालों को बता दें. मेरे घर में मेरी मां के अलावा सब नाराज हैं क्योंकि मेरे मांबाप अलग जाति के हैं. मां मुसलिम, बाप जैन. उस लड़के के घरवाले भी नाराज हैं. लड़का जवाहरात का व्यवसाय करता है. हम दोनों ने कुछ दिन पहले घरवालों से छुप कर विवाह कर लिया. अब मैं मुसलिम बन चुकी हूं. विवाह के बाद इन्होंने मुझे मेरे घर यह कर दिया. लेकिन मैं ने इन में बदलाव महसूस किया. इन्होंने मुझ से कहा कि मैं ने कह कर छोड़ दिया कि मैं छः महीने बाद तुम्हें ले जाऊंगा; लेकिन कुछ लोगों को इस बात की भनक पड़ गई. मेरे घर व उन के घर में भी पता चल गया. लेकिन इन्होंने हमेशा मेरा हौसला बढ़ाए रखा. कुछ दिन पहले इन के दादा पाकिस्तान से आए. दादा ने आते ही इन की सगाई करनी चाही. जब मुझे पता चला मैं ने इन से पूछा. इन्होंने मना एड़ीचोटी का जोर लगा दिया, लेकिन

घरवालों का कहना है कि तुम्हारा खानदान अच्छा नहीं है. आखिर मैं किसकिस का मुंह बंद करूंगा. जो यह कहा करते थे कि दुनिया कुछ भी कहे मैं हमेशा तुम्हारा साथ दूंगा, जो मुझे अपनी मां की यह सीख दिया करते थे, कि दगाबाज किसी का सगा नहीं. आज वही मेरे साथ दगा कर रहे हैं.

इन के ग्यारह बहनभाई हैं. मैं छोटे परिवार की लड़की हूं फिर भी निभाने को तैयार हूं. इन के दादाजी ने न जाने क्या सिखा दिया कि यह इतने बदल गए. आज मेरे भाई मुझ से कहते हैं कि हम तुझे निकाल देंगे या फिर हमारे कहने से दूसरी शादी कर ले. मैं दूसरी शादी नहीं करना चाहती.

जिस के लिए दुनिया की, भाइयों की नफरत झेली, आज वही मुझ से बदल रहा है. क्या यही अंजाम है प्यार करने का. आज मैं इतनी निराश हो चुकी हूं कि मैं अकेलापन महसूस कर के दिनभर चुपचाप घुटती रहती हूं. आप ही बताइए मैं क्या करूं? क्या है मेरी समस्या का समाधान.

कुछ व्यथाएं ऐसी होती हैं, जिन का हल तो संभव नहीं होता, पर दूसरों के समक्ष प्रकट कर देने से जी हलका हो जाता है. प्रस्तुत स्तंभ में ऐसी आपबीतियां प्रकाशित की जाती हैं. अपनी रचनाएं इस पते पर भेजिए
गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्ले का कमाल
# असली घी बेमिसाल

अब नेस्ले आपके लिए लाए हैं ऐवरीडे घी।

पंजाब के शुद्ध गाढ़े दूध से तैयार घी। इसके हर टिन में है 100% असली घी और साथ में नेस्ले की जानी-पहचानी बेमिसाल क्वालिटी और शुद्धता की गारंटी।

ऐवरीडे असली घी आज ही खरीदिए। अपने मनपसंद व्यंजनों को और स्वादिष्ट बनाइए।

नेस्ले ऐवरीडे

**नेस्ले के सर्वोत्तम क्वालिटी उत्पादन**

TSA-DFSL/42/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण) की अनुपम भेंट

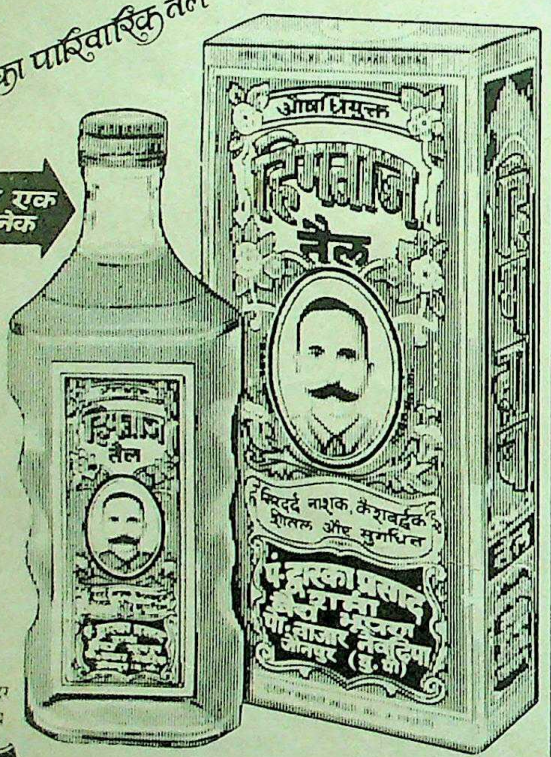
जन प्रियता का प्रतीक

## हिमताज तैल

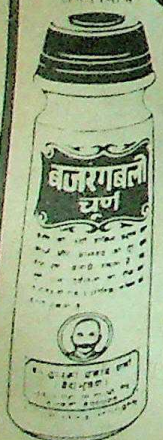
अनुभूत आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बनाया गया हिमताज तैल सिर दर्द को दूर कर, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। हिमताज-तैल सिर पर लगाते ही मस्तिष्क के कोमल तन्तुओं को शीतलता प्रदान करता है एवं मस्तिष्क को तनावमुक्त करके सदा प्रफुल्लित बनाये रखता है। यह तैल बालों की जड़ों को आवश्यक तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना, काला बनाये रखने में सहायक है। जन-जन की पसन्द 'आयुर्वेदिक' **हिमताज तैल**

आपका पारिवारिक तैल

हिमताज एक लाभ अनेक




प्रत्येक पैक के अन्दर मेवन विधि




### कब्ज संहार

मन्दाग्नि, अजीर्ण, अरुचि, पेटदर्द, अम्लपित्त, कब्ज को दूर कर पेट में वायु (गैस) बनने की प्रतिक्रिया को समाप्त करके जठराग्नि को प्रबल बनाता है.

आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

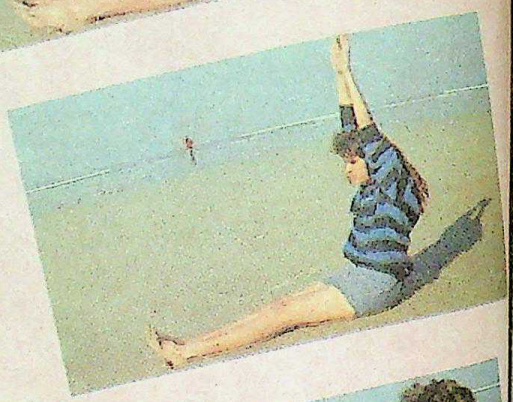
**पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण)**

१६१/१, महात्मा गान्धी रोड (बॉगड़ बिल्डिंग) कलकत्ता-७०० ००७

पोस्ट पार्सल के लिये इस पते पर पत्र व्यवहार करें

एच.टी. कारपोरेशन डी ३९/१५ नई सड़क बाराणसी

हिमताज उत्पादन



# पीठ और रीढ़ की हड्डी को लोचदार बनाने के व्यायाम

चित्र में दिए गए निर्देश के अनुसार बैठिए. दोनों जांघें जुड़ी रहें तथा टखने भी. हाथ जांघों पर रखिए. पीठ सीधी रहनी चाहिए.

● एक नृत्यांगना के कुशल (प्रभावी) उतारचढ़ावों के बारे में सोचिए. धीरेधीरे हाथों को ऊपर की ओर उठाइए और सिर के ऊपर सीधे ले जाइए. अपने धड़ को कुछ इंच पीछे की ओर झुकाइए. यह पेट की मांसपेशियों के लिए अच्छा रहेगा.

● धीरेधीरे दोनों बांहों को सामने की ओर लाएं और आंख की सीध में रखें.

● हाथ नीचे ला कर दोनों घुटनों को मजबूती से पकड़िए. हाथ घुटनों से आगे नहीं जाने चाहिए. पैर सीधे रहें तथा गरदन ढीली और सिर आगे की ओर झुका हो.

● घुटनों को कस कर पकड़िए और जितना संभव हो धड़ को नीचे झुकाइए. माथा घुटनों की ओर झुका रहे. ध्यान देने योग्य बात यह है कि दोनों कुहनियां बाहर की ओर निकली रहनी चाहिए. घुटने बिलकुल सीधे रहने चाहिए. रीढ़ की हड्डी में खिचाव सा महसूस होगा. अपने शरीर पर किसी प्रकार का दबाव मत डालिए और बिना कष्ट रहन किए इस व्यायाम को कीजिए. लगभग 20 सेकंड तक इस स्थिति में रहें.

धीरेधीरे चित्र के अनुसार अपनी पूर्व स्थिति में लौटिए. इस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गरदन और कंधों के लिए व्यायाम

## ▲ गरदन के लिए व्यायाम

ये व्यायाम गरदन का मांस घटाने और उसे लंबा, सुराहीदार बनाने व नसों में खून के प्रवाह के लिए किए जाते हैं.

सर्वप्रथम पैर मिला कर सीधा खड़ी हो जाएं. पेट अंदर और जांघें बाहर की तरफ तनी होनी चाहिए. हाथों को कमर पर रखें. अब गरदन पहले दाईं तरफ घुमाएं. इस के बाद पीछे की तरफ और फिर बाईं ओर घुमाएं. अंत में गरदन को नीचे की तरफ घुमाएं. ऐसे करने से दोहरी ठोड़ी की शिकायत भी दूर हो जाती है.

आरंभ में पांच बार करें और धीरेधीरे बढ़ा कर पंद्रह बार तक

## कंधों के लिए व्यायाम

इन से कंधों का दर्द दूर हो जाता है. यह व्यायाम करने के लिए सीधी खड़ी हो जाएं. कंधों को ऊपरनीचे के अलावा दाएं और बाएं घुमाएं.

आरंभ में पांच बार और फिर दस से पंद्रह बार तक करें. सरवाइकल स्पांडीलाईसिस हो तो डाक्टर से पूछ कर करें. ●

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संदीप : "मैं सोचता हूं, अब मुझे शादी कर लेनी चाहिए."

उमेश : "हां, बिलकुल ठीक सोचते हो. आखिर सुखचैन, बेफिक्री और आराम ही सब कुछ नहीं होता जीवन में, सामाजिक कर्तव्य भी कुछ होता है."

●

श्रीमानजी अपनी पत्नी की जिद पर संगीत के कार्यक्रम में चले गए थे. संगीत का कार्यक्रम जोरों पर था तो श्रीमानजी को कोहनी मारते हुए उन की पत्नी ने कहा, "देखो अपना पड़ोसी सो रहा है."

इस पर श्रीमानजी बड़बड़ाए, "इतनी सी बात बताने के लिए मुझे जगाने की क्या जरूरत थी."

●

ज्योतिषी : मुझे यह बताते हुए बहुत दुख हो रहा है कि आप जल्दी ही विधवा हो जाएंगी. आप के पति का अंत अस्वाभाविक होगा.

महिला : पर मुझे जेल तो नहीं होगी?

●

एक अच्छे सचिव के लिए अनिवार्य गुण– जो आदमी की तरह सोचे, औरत की तरह मुसकराए और घोड़े की तरह काम करे.

●

दिनभर काम करने के बाद रात को डाक्टर अपनी धर्मपत्नी के साथ पलंग पर लेटे आराम कर रहे थे कि एकाएक फोन की घंटी बजी. डाक्टर साहब फोन नहीं सुनना चाहते थे सो अपनी बगल में लेटी पत्नी से बोले, "कह दो घर पर नहीं हैं."

"बहुतबहुत शुक्रिया." उधर से आवाज आई, "पर यह तो बता दीजिए कि जो आप के साथ हैं, वह शरीफ आदमी तो हैं न?"

●

एक ब्यूटी पार्लर में महिला ने अपनी सफाई पेश करते हुए कहा, "ये झुर्रियां थोड़े ही हैं, ये तो मेरे चेहरे की बारीकियां हैं जो औरों से कहीं ज्यादा स्पष्ट हैं."

●

"भगवान ने छह दिनों में दुनिया बना दी और तुम्हें एक पतलून सीने में छह महीने लग गए." ग्राहक ने नाराज होते हुए कहा.

"जरा दुनिया को देखिए जनाब और फिर इस पतलून को देखिए." दर्जी ने तसल्ली से जवाब दिया.

●

एक आदमी ने अपने दोस्त से पूछा, "क्या तुम ने वाकई उस लड़की से शादी करने का फैसला कर लिया है?"

दोस्त बोला, "हां यार, मजबूरी है."

पहला बोला, "कैसी मजबूरी?"

दोस्त ने जवाब दिया, "वह लड़की इतनी मोटी हो गई है कि मंगनी में जो अंगूठी मैं ने उसे दी थी, वह उतरती ही नहीं."

●

रोजरोज की कलह से तंग आ कर पति ने एक रोज गुस्से में कहा, "मैं सोचता हूं किसी ऐसी जगह जा कर मर जाऊं, जहां मेरी शिनाख्त तक न हो सके."

"मैं सब समझती हूं," पत्नी ने रोते हुए कहा, "तुम नहीं चाहते कि तुम्हारी बीमा की रकम मुझे मिले."

●

सुरैया : सावित्री बता रही थी कि तुम हर बात को बढ़ाचढ़ा कर बताती हो.

किरण : सावित्री, शीला, कौशल्या और चंचल को तो सिवा मेरी बुराई करने के और कोई काम नहीं है."

●

अखबार में एक समाचार का शीर्षक इस प्रकार था– पुलिस आत्महत्या के कारणों का पता नहीं लगा सकी. मृतक अविवाहित था.

●

टेलीफोन बूथ पर एक व्यक्ति को बड़ी देर से चुपचाप टेलीफोन का चोंगा कान से लगाए देख कर उस के पीछे खड़े व्यक्ति ने कहा, "आप भी कमाल के आदमी हैं, आधे घंटे से फोन कान पर लगाए चुपचाप खड़े हैं. एक शब्द भी मुंह से नहीं निकाला. आप मुझे रिसीवर दीजिए, मुझे जल्दी है."

"आप देखते नहीं, मैं अपनी पत्नी से बात कर रहा हूं," उस व्यक्ति ने जवाब दिया.

●

महिला : "डाक्टर साहब, मेरे घर वाले मुझे आप के पास इसलिए ले आए हैं, क्योंकि मुझे कपड़े के जूते बहुत पसंद हैं."

डाक्टर : "यह तो कोई बात नहीं हुई. कपड़े के जूते तो मुझे भी पसंद हैं."

महिला : "सच, डाक्टर. क्या आप को भी कपड़े के जूते टमाटर की चटनी और आम के अचार के साथ अच्छे लगते हैं?"

●

महिला : "मुझे आईना चाहिए."

दुकानदार : "हाथ का?"

महिला : "हाथ का नहीं, मुंह का. हाथ तो मैं बिना आईने के भी देख लेती हूं."

●

"तुम्हारी सेक्रेटरी बहुत चुस्त दिखाई देती है."

"यही तो उस की खासियत है."

"चुस्ती?"

"नहीं, चुस्त दिखाई देना."

●

प्रेमिका : "यह कितनी शर्म की बात है कि चार पैग पीने के बाद तुम मेरे प्रति अपनी आसक्ति जतलाने लगते हो."

प्रेमी : "इस में शर्म की क्या बात है?"

प्रेमिका : "यही कि शराब पर पैसे खर्च करने की क्या जरूरत है."

●

पत्नी : "पता नहीं, साड़ियों के अब कौन से नए डिजाइन निकलेंगे?"

पति : "वही दो. पहला, जो तुम्हें जंचता नहीं. दूसरा, जिसे लेने के लिए मेरे पास पैसे नहीं होते."

●

बैले (नृत्य) दिखाने ले गए एक व्यक्ति ने अपनी पत्नी से मध्यांतर में पूछा, "कैसा लगा?"

"ठीक ही है," पत्नी बोली, "पर ये लड़कियां पंजों पर उठउठ कर क्यों नाचती हैं. इस से तो अच्छा है कि लंबी लड़कियां ही ली जाएं."

●

बस में बेतहाशा भीड़ थी. उस भीड़ को चीरता हुआ एक व्यक्ति चढ़ने की कोशिश करता और भीड़ उसे धकेल कर नीचे उतार देती, जब पांचवीं बार वह बस में चढ़ा, तब एक व्यक्ति ने उसे रोक कर कहा, "जब इस बस में जगह नहीं है तो तुम बाद वाली बस से क्यों नहीं चले जाते?"

"मुझे इसी बस से जाना है."

"क्यों?"

"क्योंकि मैं इस बस का ड्राइवर हूं."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को प्रोटीन से भरपूर अंडे की पोषकता दीजिए

पहले से पका हुआ

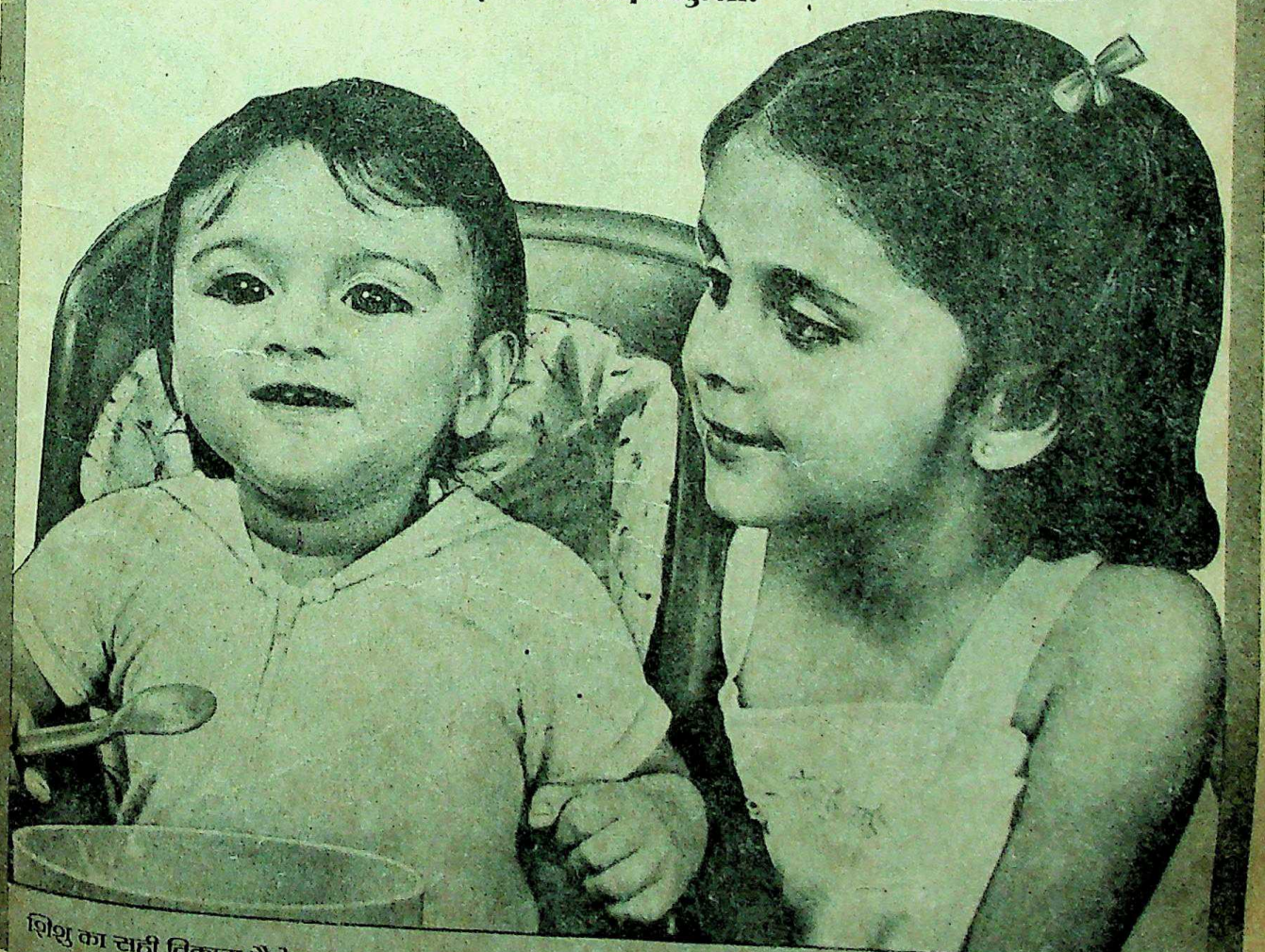
# फ़ैरेक्स®-एग

## छठे महीने से...

नए फ़ैरेक्स-एग में है प्रोटीन. आपके शिशु के चहुमुखी विकास के लिए जिसकी ज़रूरत है.

यह पहले से ही पका हुआ है इसलिए शिशु की कोमल पाचन शक्ति के अनुकूल है.

**फ़ैरेक्स. स्वाद भी पाए, बढ़ता भी जाए... मुन्ना.**



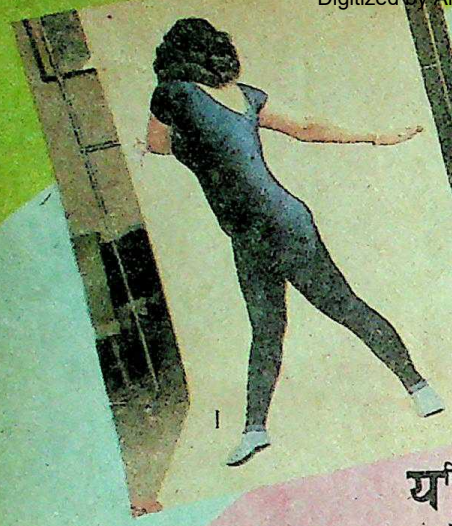
शिशु का सही विकास फ़ैरेक्स-श्रृंखला के साथ १. दूधयुक्त फ़ैरेक्स ठोसाहार २. फ़ैरेक्स-वेज ३. फ़ैरेक्स-एग

IGX/32/254 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

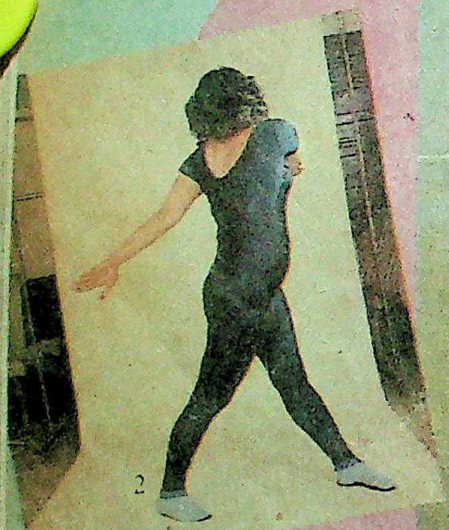
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पतली कमर के लिए व्यायाम



यदि इन व्यायामों को सप्ताह में कम से कम 4 बार भी किया जाए तो 3 सप्ताह में ही उस के परिणाम आप को दिखने लगेंगे.

● पैरों के बीच लगभग 2 कदम की दूरी रख कर खड़ी होइए. दोनों हाथ इधरउधर फैलाइए. हथेलियां जमीन की तरफ रहनी चाहिए.



● बांहों को ऊपर ही रखें. धीरेधीरे बाईं ओर झुकिए. बाएं घुटने को कस कर पकड़िए. ध्यान रहे कि हाथ घुटने से नीचे नहीं जाने चाहिए. घुटने बिलकुल सीधे हों. दाएं हाथ को जहां तक संभव हो सके, बाईं ओर लाइए. कुहनी मुड़नी नहीं चाहिए.

आप के शरीर में दाहिनी ओर खिचाव सा महसूस होगा. गरदन की मांसपेशियों को ढीला रखिए. इस अवस्था में लगभग दस सेकंड तक रहिए.

● धीरेधीरे पूर्व स्थिति में लौटिए.

● अब दाहिनी ओर झुकते हुए इसी क्रिया को दोहराएं. याद रहे कि बहुत जल्दबाजी से काम न लें. धीरेधीरे व्यायाम करें. घुटने बिलकुल सीधे रहें और बाईं बांह सीधी रहे. लगभग पंद्रह सेकंड के लिए इसी अवस्था में रहें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

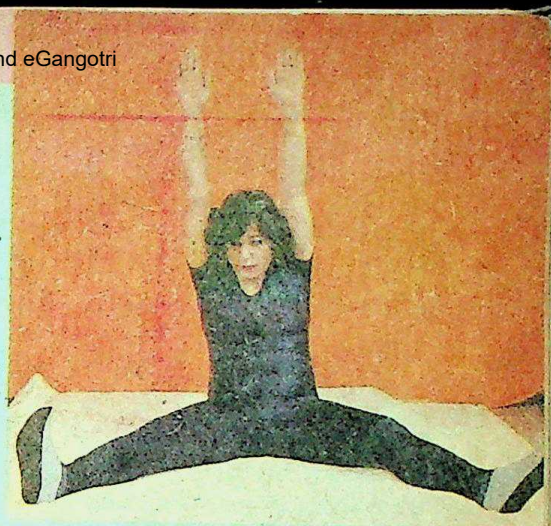
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह व्यायाम रोजाना लगभग दस मिनट तक किया जाना चाहिए.

1-2.पैरों को खोल कर सीधी खड़ी हो जाएं. पूरे शरीर को झटका दे कर बिना टांगों को हिलाए पीछे की तरफ ले जाएं. इस व्यायाम को कम से कम दस बार जरूर करें. इस से कमर खूबसूरत लगेगी.

3-4-टांगों को सीधा और फासले पर रखें. अब दाईं भुजा को घुमाते हुए बाएं पैर की ओर ले आएं और दायां हाथ, बाएं पैर को छूना चाहिए. अब बाईं भुजा को घुमा कर दाएं पैर की ओर लाएं और बायां हाथ, दाएं पैर को छुए. ध्यान रहे कि दूसरा हाथ सदा खींच कर पीछे की तरफ रखें. इस व्यायाम को दसदस बार दोहराएं. यह व्यायाम कमर के मोटापे को दूर कर उसे पतला बनाता है.

यह व्यायाम भी कमर के लिए किया जाता है. पैरों के पंजों से शुरू कीजिए और जांघों तक शरीर को घुमाइए. इस व्यायाम से



सिर्फ जांघों और कमर को दाएं व बाएं घुमाएं.

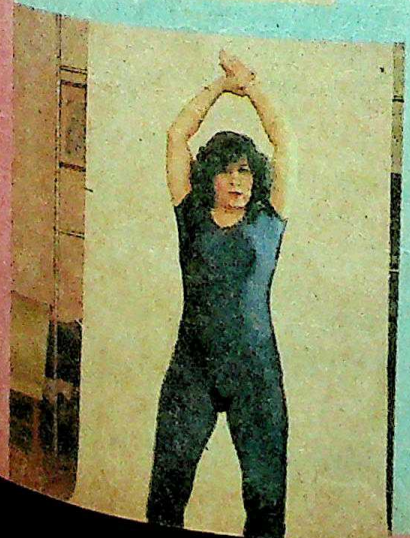
यह व्यायाम कमर के लिए किया जाता है. यह व्यायाम बैठ कर किया जाता है. टांगें खोल लें और शरीर को तान लें. इस के बाद

धीरेधीरे पूर्वस्थिति में लौटें तथा आराम से बांहों को नीचे लाएं, दोनों पैरों को पास ले आएं और कुछ देर सुस्ता लें.

रीढ़ की हड्डी के दर्द और टांगों के दर्द से शीघ्र छुटकारा मिल जाता है.

यह व्यायाम कमर के लिए अत्यधिक लाभदायक है. टांगों को फासले पर रख कर हाथों को ऊपर खींच कर पकड़ें. अब

हाथों को खींच कर पहले टांग की बाईं तरफ और फिर दाईं तरफ ले जाएं. यह व्यायाम करते समय पैरों के पंजे कभी आगे की तरफ और कभी पीछे की तरफ तने होने चाहिए. इस व्यायाम को करने से पेट पर भी असर पड़ता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

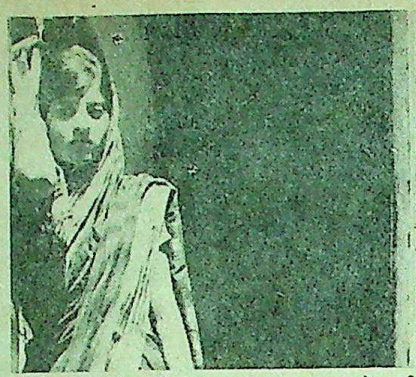
–पृष्ठ 16 का शेषांश

समाज कल्याण विभाग बड़ोदरा के एक अधिकारी का कहना है, "सेवा करार द्वारा भोलीभाली लड़कियां ही फंसाई जाएंगी, यह कहना उचित नहीं है. लड़कियां सेवा करार 18 वर्ष की उम्र से पहले कर ही नहीं सकतीं. आज का वातावरण ऐसा है कि इस उम्र तक लड़कियों में अच्छेबुरे की समझ आ जाती है. वह जोरजबरदस्ती से नहीं, अपितु स्वेच्छा से, लालच में या प्रेमांध हो कर सेवा करार कर रही हैं."

जहां तक स्वेच्छा की बात है, यह व्यक्ति का निजी मामला है. उसे पूरापूरा हक है कि वह किसी से कोई भी करारनामा करे. किंतु स्त्रियों को मैत्री करार के परिणामों को ध्यान में रख कर ही सेवा करार करना चाहिए. विवाहित स्त्रियां तो इस से दूर ही रहें. उन के लिए यही उचित है.

एक समाज सेविका बताती है, "एक महिला ने जो दो बच्चों की मां है, एक पुरुष से मैत्री करार कर लिया था. वह पुरुष जबतब उस स्थिति का फायदा उठाता रहता था. मैं ने बीचबचाव कर के उस स्त्री को समझाया, तब वह संभली और अपने पुरुष मित्र को उस ने हमेशा के लिए छोड़ दिया."

बड़ौदा की ही महिला समाज सेवी संस्था 'विकास ज्योत' की पारिवारिक सलाहकारी केंद्र चलाने वाली भारती शाह कहती हैं, "सेवा करार का नाम मैं ने सिर्फ सुना है. अभी तक इस के द्वारा प्रभावित किसी स्त्री का मामला हमारे



*मैत्री करार हो या सेवा करार, कानून आप को पत्नी का दर्जा दिलाने में असमर्थ है.*

पास नहीं आया है. मैत्री करार करना तो वर्षों पहले से ही गुजरात में आरंभ हो गया था, लेकिन जब कुछ वर्षों बाद इन्हें रद्द किया जाने

*कागजी खानापूरी की आड़ में पुरुष द्वारा अपनी विलासितापूर्ति.*

लगा तो अपनी सामाजिक स्थिति को देख कर स्त्रियों की आंखें खुलीं. तरहतरह की समस्याएं उठने लगीं. तब महिलाएं घबरा कर हमारे पास सहायता के लिए आईं."

मैत्री करार के परिणामों से युवतियों को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि सेवा करार का कोई कानूनी मूल्य नहीं है. बस, यह उन्हें अपने घर में रखने व कानूनी आरोप से अपने बचाव की पुरुष की दलील मात्र है. हो सकता है पुरुष झांसा भी दे कि अभी तो वह सेवा करार कर रहा है, बाद में स्थिति सामान्य होते ही वह उस से विवाह कर लेगा. यदि पुरुष कुछ वर्षों बाद उस लड़की से विवाह करने के लिए साफसाफ मुकर जाए तो उस लड़की की स्थिति क्या होगी. इन वर्षों में जाहिर है, वह अपने यौवन के कुछ अनमोल वर्ष गंवा चुकी होगी.

मैत्री करार में स्त्री कम से कम पुरुष की मित्र तो घोषित की जाती थी, लेकिन सेवा करार में तो वह सिर्फ सेविका मात्र ही कहलाएगी. जिस युवती ने मात्र नौकरानी बन कर (सामंतशाही युग की बांदी) किसी पुरुष की सेवा की हो, ऐसी स्त्री से कौन समझदार युवक शादी करना चाहेगा? जो अपना यौवन व कैरियर गंवा चुकी हो और गोद में एक बच्चा लिए हो, क्या जीवन उस के लिए एक विकट समस्या नहीं बन जाएगा? सेवा करार अभी गुजरात में भी अधिक परिचित नाम नहीं है. लेकिन इस प्रदेश की महिलाओं को चाहिए कि वे अभी से सचेत हो जाएं. ●

---

छोटी मुलाकातें बड़ी यादें

# वह साधारण सौम्य व्यक्तित्व नाना पलसीकर

एक बार हम लोग जयपुर घूमने गए. वहां जैसे ही आमेर के किले में प्रवेश किया कि शोर सा सुना, 'आमेर में फिल्म की शूटिंग हो रही है.'

अतः जिज्ञासावश हम भी उसी तरफ चल दिए, जिधर लोग दौड़े जा रहे थे. वहां पहुंच कर देखा, फिल्म 'गंगा की सौगंध' की शूटिंग हो रही थी. बारबार 'रिटेक' हो रहा था. एक ही संवाद अनेक बार सुन कर हम तो जल्दी ही ऊबने लगे. अतः वहां से सरक लिए. जब हम ने भीड़ से दूर अकेले एक कोने में नाना पलसीकर को कहीं खोए हुए देखा तो उन के पास आटोग्राफ लेने चल दिए.

वह बोले, "मुझ बूढ़े के आटोग्राफ तो बेटा बहुत कम लोग मांगते हैं. तुम भी हीरोहीरोइन को छोड़ कर यहां मेरे पास कैसे चली आईं?"

मैं ने उन्हें बताया कि 'कानून,' 'जिस देश में गंगा बहती है,' 'प्रेम पर्वत' आदि फिल्मों में हम उन की कला से काफी प्रभावित हुए थे तो उन्होंने हमें कुछ ऐसे किस्से सुनाए कि लगा, फिल्मी दुनिया बहुत ही विचित्र है. हम उन के पास सीढ़ियों पर काफी देर तक बैठे रहे. वह बताते रहे कि कैसे आज उन की शूटिंग रद्द कर के हीरो व हीरोइन के दृश्यों का फिल्मांकन हो रहा है.

उस दिन, उन किस्सों को सुनने और फिल्म की शूटिंग देखने के बाद हमारे मन में फिल्मी दुनिया का ग्लैमर हमेशा के लिए खत्म हो गया. हम ने यह भी देखा कि उस माहौल में रह कर भी कुछ लोग कैसे स्वयं को उस चकाचौंध से अलग रख कर सादगी से जीवन

**फिल्मी दुनिया की चकाचौंध में तड़कभड़क से दूर नाना पलसीकर का सादगीपूर्ण व्यक्तित्व भी उन के अभिनय की भांति ही प्रभावी है.**

व्यतीत करते हैं.

नाना पलसीकर के व्यक्तित्व का सादगी भरा आकर्षण कितना वास्तविक तथा अनूठा था.

आज भी हमें उन की बातें याद आती हैं तो एक उलझन सी दिमाग में होने लगती है. ऐसा क्यों होता है कि एक कलाकार स्वयं को

*नाना पलसीकर, ज्योति अब्भी के साथ.*

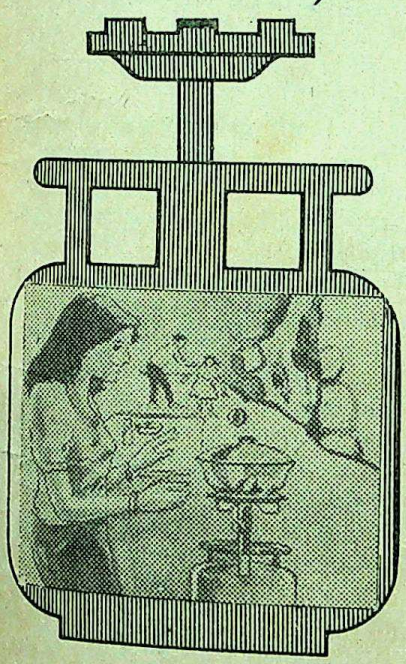
उपेक्षित सा महसूस करने लगे और भीड़ से दूर कहीं अकेला बैठा रहे और दूसरा अपनी अति व्यस्तता के कारण भीड़ से दूर भागना चाहे? परंतु वास्तव में दोनों की मानसिकता में बहुत बड़ा अंतर होता है. *–ज्योति अब्भी* ●

किसी भी प्रसिद्ध व्यक्ति से हुई मुलाकात पुलकित कर देने वाली होती है. यदि आप की भी किसी प्रसिद्ध व्यक्ति से मुलाकात हुई है तो उस के अनुभव हमें लिख भेजें. प्रसिद्ध व्यक्ति के साथ आप का फोटोग्राफ हो तो वह भी भेजिए. प्रत्येक अनुभव के साथ टिकट लगा लिफाफा भी भेजें. प्रत्येक प्रकाशित अनुभव पर 50 रुपए का पुरस्कार दिया जाएगा. पता है : स्तंभ विभाग, गृहशोभा, नई दिल्ली-55.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कॉलगैस अपनाइए — क्रांतिकारी ईंधन पाइए.



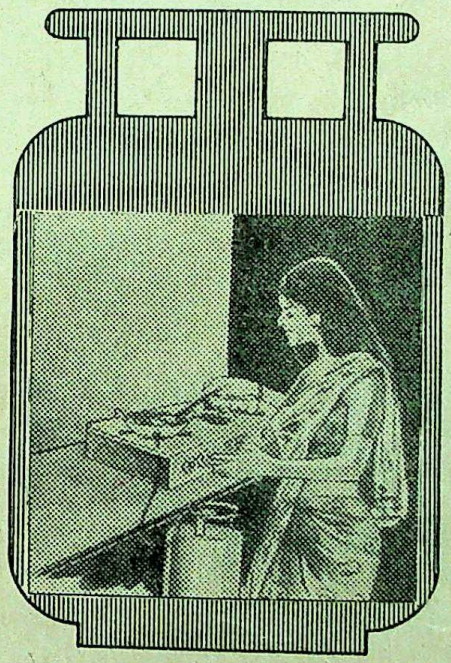
## आप के लिए

कॉलगैस एलपीसी गैस अब तीन सुविधाजनक सिलेन्डर साइजों में मिलती है.

पिकनिक के लिए : छोटा, पोर्टेबल सिलेन्डर जिस पर छोटा बर्नर आप आसानी से लगा सकते हैं. साथ ले जाइए और कहीं भी पकाइए-खाइए. पंप चलाने के लिए खास बैटरी.

पूरे परिवार के लिए : परिवार छोटा हो या बड़ा,दोनों के लिए पर्याप्त. दो या तीन बर्नरों पर जले. और इतनी सुरक्षित कि बच्चा भी जला सके.

होटल के लिए : बड़ा सिलेन्डर जिसे कितने ही स्टोवों से जोड़ा

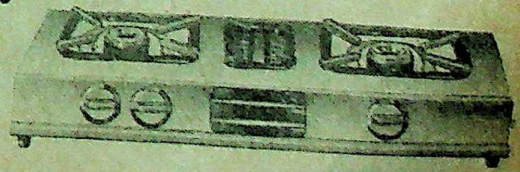


## आप के लिए

जा सकता है. अलग-अलग कंट्रोल नॉब.

कॉलगैस • पूरी तरह सुरक्षित • आसानी से उपलब्ध • ज्यादा किफायती • घर में भराई •

## और आप के लिए



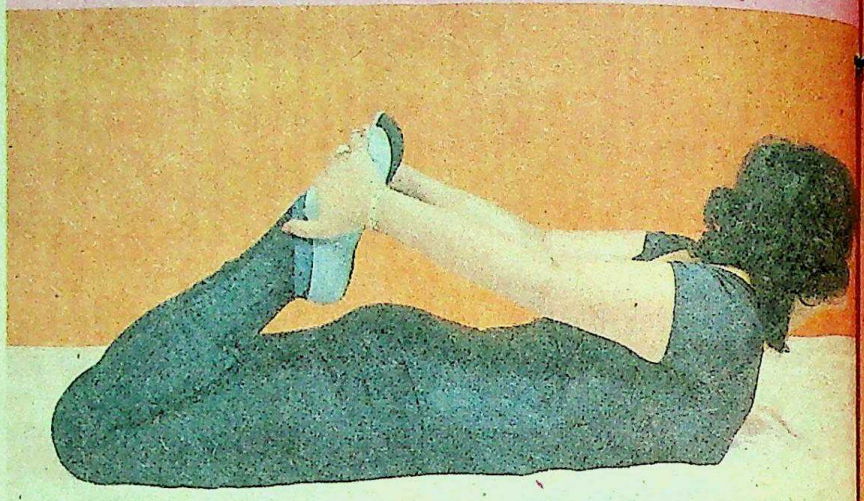
CALL GAS PVT. LTD.

शिवानंद स्टोर्स के सामने
एस. एन. एस. प्लाजा 41 (14) थर्ड फ्लोर
कुमारकृपा रोड
बेंगलोर — 560 001.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पेट के व्यायाम



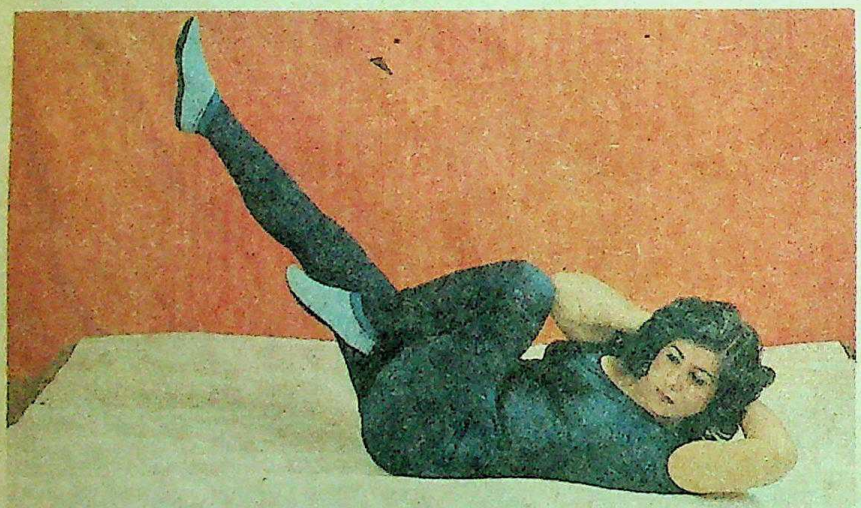
पेट के बल लेट जाएं फिर टांगों को मोड़ कर जाघों तक ले आएं. हाथों को पीछे की तरफ खींच कर अपने पैरों के पंजों को पकड़ें. अब धीरेधीरे सिर ऊंचा करें. ऐसा करने से महसूस होगा कि आप का पेट और ऊपरी हिस्से का मांस खिंच रहा है. इसी स्थिति में रहते हुए आगे की तरफ सरकें.

इस से पेट पर चढ़ी फालतू चर्बी कम होनी शुरू हो जाएगी और मांसपेशियां खिंच कर मांस में समा जाएंगी. यह पेट के लिए अत्यंत लाभदायक व्यायाम है.

आरंभ में दस बार करें. एक सप्ताह बाद तीस बार तक कर सकती हैं.

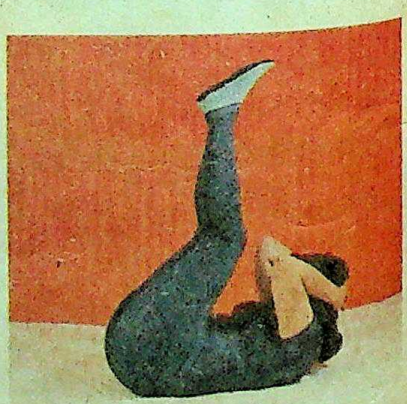
इस व्यायाम को नियमित रूप से करने से पेट का बाहर आना नामुमकिन है.

पीठ के सहारे लेट जाएं. दोनों हाथों को घुमा कर सिर के पास ले जाएं. फिर सिर को उठा कर हाथों के ऊपर रखें. अब एक टांग को सीधा रखें, लेकिन वह उठी हुई होनी चाहिए. दूसरी टांग को मोड़ कर पेट के ऊपर ले आएं. अब पैरों से तथा हाथों से साइकिल चलाएं. इस



बात का ध्यान रखें कि दाईं कुहनी बाएं घुटने को अवश्य छुए. इसी तरह बाईं कुहनी दाएं घुटने को छूनी चाहिए. पेट के ऊपर टांगें और कुहनी जितनी नजदीक आ सके, उतने ही अच्छे परिणाम निकलेंगे.

यह व्यायाम काफी कठिन है, लेकिन अत्यंत प्रभावी भी है. इस व्यायाम को करने से पेट के मांस के सिकुड़ने और मांसपेशियों के सिकुड़ने और खुलने का एहसास होगा. यह व्यायाम प्रारंभ में 5-7 बार और बाद में अधिक से अधिक चालीस बार किया जा सकता है. इस व्यायाम को करने के पश्चात थकावट महसूस होती है. इसलिए इस व्यायाम के बाद पेट के साथ घुटने लगा कर पीठ के सहारे लेट जाएं और लंबीलंबी सांसें लें. ऐसा करने से काफी राहत मिलेगी.

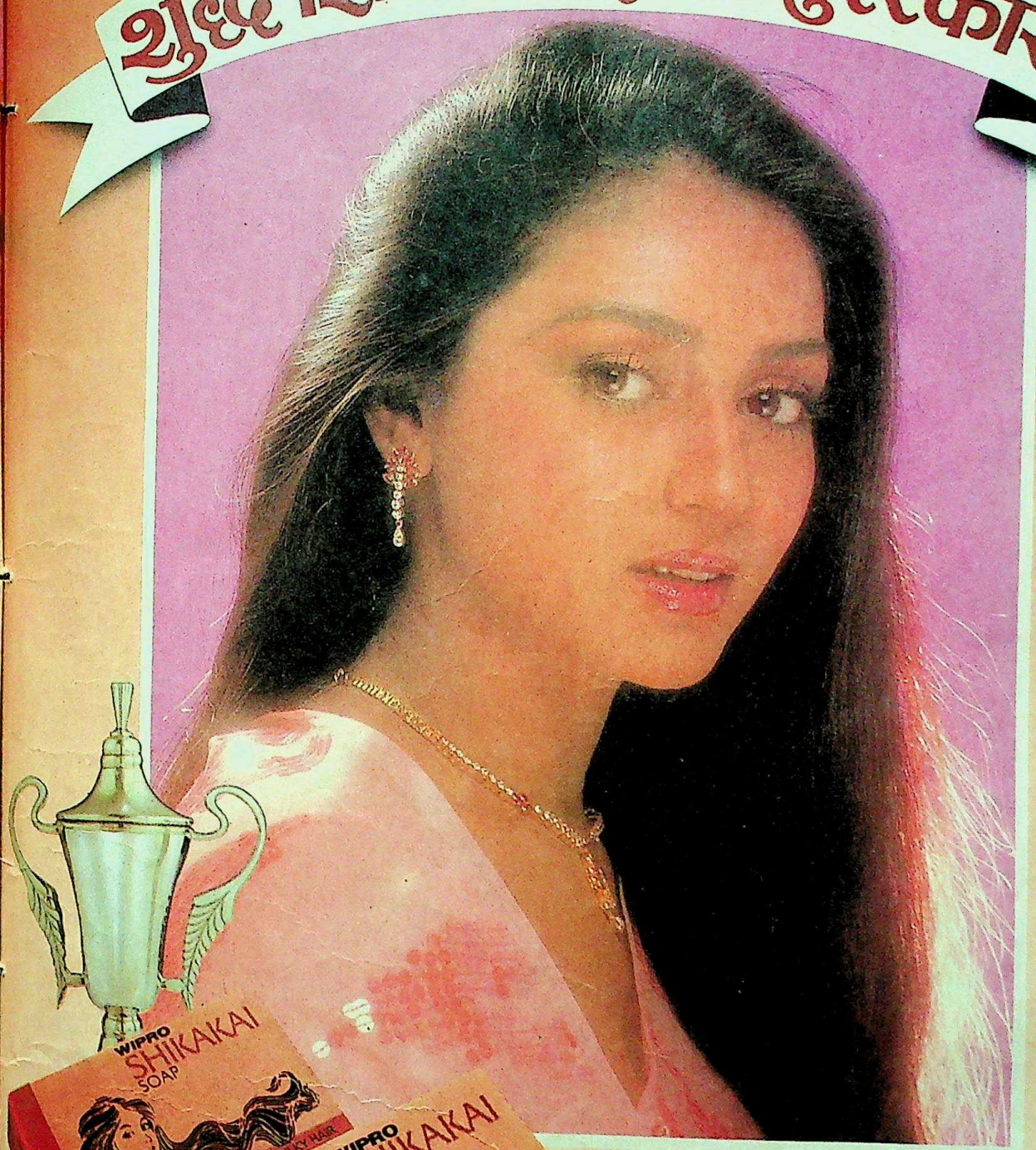


यह भी पेट के मांस को कम करने का ही व्यायाम है. पीठ के सहारे लेट कर हाथों को सिर के नीचे रखें. सिर को ऊंचा रखें. टांगों को सीधा रख कर पेट तक ले आएं. अब टांगों को इसी स्थिति में रखें. सिर को ऊपरनीचे करने से पेट की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है.

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शुद्ध शिकाकाई का पुरस्कार



"यूं तो शिकाकाई साबुन हैं कई, पर मेरे बालों को सुंदर बनाए रखने के लिए सिर्फ विप्रो शिकाकाई. क्योंकि इसमें है भरपूर शुद्ध शिकाकाई. जो बालों में लाए ऐसी बहार कि आप पाएं खूबसूरती का पुरस्कार. यही तो चाहती हैं आप!"

अनुराधा पटेल

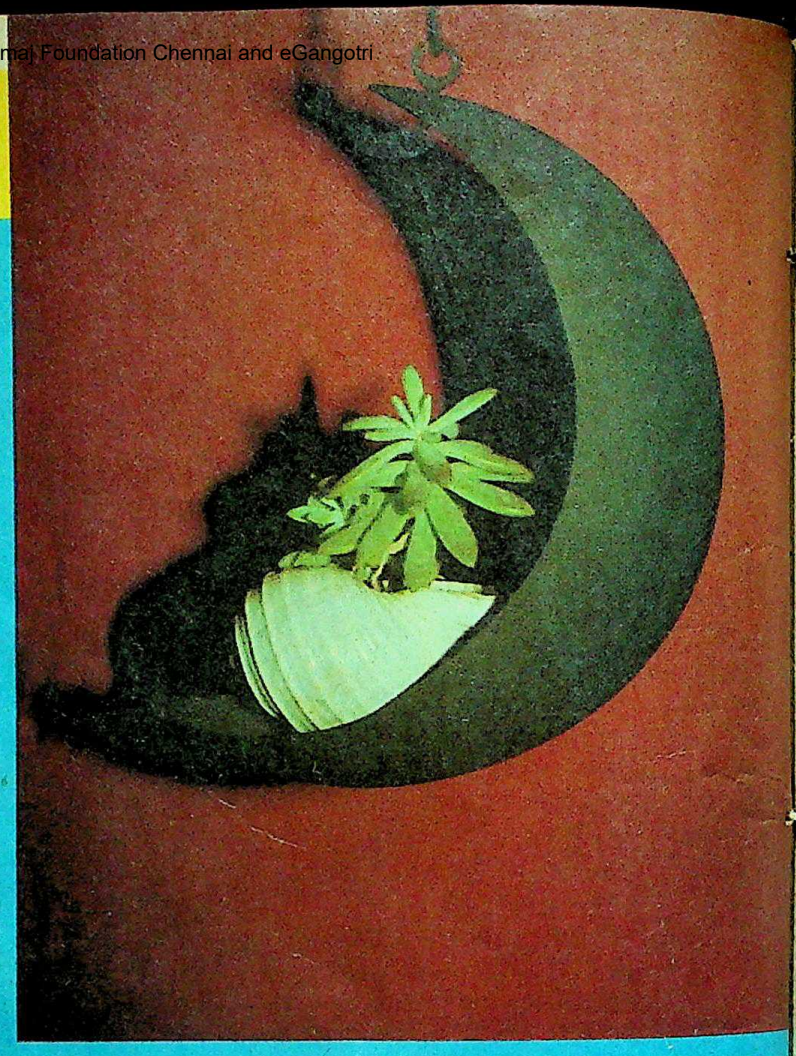
**विप्रो शिकाकाई साबुन**

शुद्ध शिकाकाई से भरपूर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सीपी में बाग



● राजनारायण पांडेय

सीपी में बाग? चौंक गए न आप! नन्ही सी सीपी में कहीं बाग लगाना संभव है? जी हां! सीपी से बने बरतनों में पौधे लगाए जा सकते हैं और सीपियों से बनी तश्तरी में लघु बगिया का भी निर्माण किया जा सकता है. आवश्यक जानकारी प्राप्त कर के आप भी ऐसा कर सकते हैं.

सीपी या 'शेल' अपनेआप में एक आकर्षण की वस्तु है तथा सीपियों का संग्रह करना एक दिलचस्प शौक है, पर जब इस खूबसूरत वस्तु का मिलाप खूबसूरत पौधों से करा दिया जाता है, तो सुंदरता बहुगुणित हो जाती है. सीपी में बाग लगाने का मतलब है, सीपी से निर्मित गमलों में पौधे लगाना. सीपी में बाग लगाने की योजना बनाने से पहले सीपियों के बारे में कुछ जानकारी हासिल कर लेना जरूरी है.

सीपी या 'शेल' समुद्री जानवरों का ऊपरी आवरण या कवच है. यह कवच तीन परतों का बना होता है और समुद्री जीव के शरीर से स्रावित पदार्थों द्वारा इस का निर्माण होता है. अधिकांश सीपियां बहुत ही सुंदर आकृति तथा आकर्षक रंगों की होती हैं. सीपियों की करीब एक लाख किस्में हैं, जो धरती पर फैले विशाल समुद्री भाग में पाई जाती हैं. कुछ तो समुद्र के किनारे के पास कम गहरे पानी में पाई जाती हैं, पर कुछ सीपियां 10 हजार मीटर की गहराई में भी रहती हैं.

सीपियों का आकार छोटे से छोटा एक सेंटीमीटर और बड़े से बड़ा एक मीटर तक का होता है. प्रशांत महासागर में पाई जाने वाली 'जाएंट क्लैम' नामक सीपी एक मीटर से भी ज्यादा बड़ी होती है और इस का वजन दो सौ किलोग्राम तक होता है.

अधिकांश सीपियां चमकीले सफेद रंग की होती हैं, पर कुछ बहुरंगी, भूरी, गुलाबी या हरीतिमा लिए होती हैं. कुछ सीपियां चिकनी होती हैं, तो कुछ धारीदार, चित्तीदार या अनेक रंगों के मिश्रण वाली होती हैं. सीपियों के वैज्ञानिक नामों के अलावा कुछ सामान्य नाम भी हैं– कौड़ी और शंख से हमारा परिचय अति प्राचीन काल से है. अन्य सीपियों में म्यूरेक्स, क्लैम, कोन, शेल्स, वीनस कंब, ग्रीन टर्बो, हेलमेट शेल्स, नौटिलस, पात्रम शेल्स इत्यादि प्रमुख हैं.

हमारे देश में सीपी प्राप्त करने के प्रमुख स्रोतों में अंडमाननिकोबार द्वीप समूह, गोवा, त्रिवेंद्रम तथा कन्याकुमारी के समुद्री तट हैं. सीपी में बाग बनाने के उद्देश्य से सीपियां प्राप्त करने के लिए सीपी विक्रेताओं से सीपियां खरीदना सुविधाजनक होता है. यदि सीपियां स्वयं इकट्ठा करना चाहें तो समुद्र के किनारे उस समय जाना चाहिए, जब समुद्र में ज्वार उठा हो और बाद में पानी नीचे उतर गया हो.

ज्वार के साथ बहुत सी सीपियां समुद्र तट पर आ जाती हैं, पर पानी के उतरने के साथसाथ समुद्र के अंदर वापस नहीं जा पातीं. ऐसे ही समय सीपी संग्रहकर्ता सीपियां इकट्ठा करते हैं. इन सीपियों में यदि जीवधारी जिंदा हों तो उन्हें उबलते पानी में डाल कर मार दिया जाता है तथा सीपी को साफ कर लिया जाता है. खाली सीपी मिलने पर, केवल रेत तथा समुद्री वनस्पति को निकालने के लिए उसे धोना पड़ता है.

कुछ सीपियों की रचना ऐसी होती है कि उन में सीधे मिट्टी भर कर पौधे आसानी से लगाए जा सकते हैं. चपटी सीपियों को जोड़ कर गमले या तश्तरी जैसी रचना बना कर पौधा लगाया जाता है.

सीपियों से गमले या तश्तरी बनाने के लिए सब से पहले उन की सफाई करनी चाहिए. इस के लिए सीपियों को पानी में थोड़ा कपड़े धोने वाला सोडा और थोड़ा ब्लीचिंग पाउडर डाल कर दोतीन दिन तक रख देना चाहिए. बीचबीच में सीपियों को ब्रुश से रगड़ कर साफ करते रहना चाहिए. बाद में सीपियों को पानी से अच्छी तरह धो कर साफ कर लेना चाहिए.

कई सीपियों को जोड़ कर बरतन या गमला बनाने के लिए उन्हें ड्रिल से छेद कर के स्क्रू और नट से जोड़ा जा सकता है. सीपियों को जोड़ने के लिए प्लास्टर आफ पेरिस तथा सीमेंट के मिश्रण का भी प्रयोग किया जा सकता है. पानी की निकासी के लिए सीपी से बनाए गए बरतन में 'ड्रिल' से एक छेद कर देना चाहिए. 'एराल्डाइट' या 'फेवीकोल' जैसी चिपकाने

बाग तो बहुत देखे होंगे किंतु सीपी में बाग देख कर न केवल स्वयं आप मुग्ध हो उठेंगी अपितु हर आगंतुक आप की इस कलात्मकता को देख कर 'वाह' कह उठेगा.





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

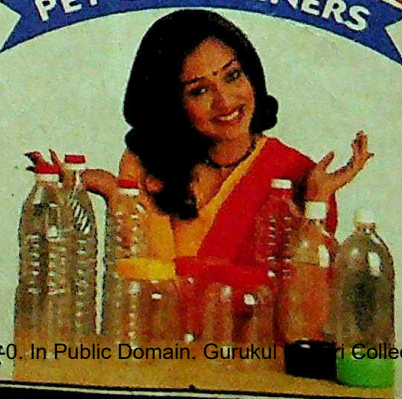
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कुछ भी भरिये, शान से रखिये

बिन्नी के पैट कन्टेनर। बेहतरीन जार और बोतलें,
जिनमें आप मसाले, नमकीन, दाल, अचार, शरबत ...
कुछ भी रख सकते हैं।
सारा सामान ताज़ा और सुरक्षित रहे।
आपके किचन की शोभा भी बढ़े।

**Binnie's**

**PET CONTAINERS**



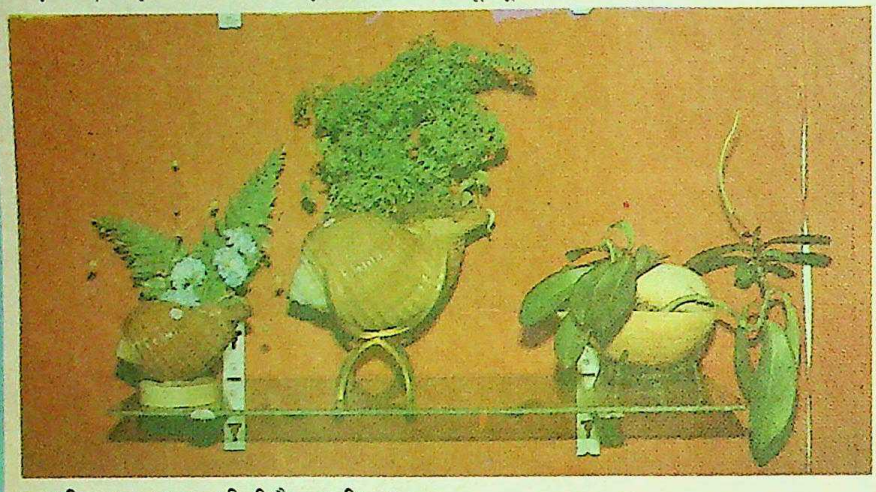
हल्का वज़न • दिखने में शानदार • गंधरहित • न टूटने वाले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाली वस्तुओं का भी प्रयोग सीपियों की जोड़ने में किया जा सकता है.

पौधे लगाना : सीपी से निर्मित गमले या तश्तरी में पौधे लगाने के लिए उपयुक्त मिट्टी तथा छोटे पौधों का प्रबंध करें. बागबानी के लिए इस्तेमाल होने वाली साधारण मिट्टी में थोड़ी रेत, थोड़ी कंपोस्ट तथा थोड़ी गोबर की खाद मिला कर उपयुक्त मिट्टी तैयार की जा सकती है. एक अन्य प्रकार की मिट्टी बनाने के लिए लाल मिट्टी, अस्तबल की खाद या गोबर की खाद, सड़ी पत्ती की खाद को बराबर मात्रा में मिला कर थोड़ी रेत तथा कोयले का चूरा मिला दें. इस के बाद मिश्रण को किसी छलनी में छान कर बड़े टुकड़े अलग कर दें. मिट्टी के मिश्रण में थोड़ा सा उर्वरक (अमोनियम सल्फेट, सुपर फास्फेट तथा पोटेशियम सल्फेट) का मिश्रण मिला देने से मिट्टी की गुणवत्ता बढ़ जाती है.



सीपी से निर्मित बरतन में मिट्टी भरते समय सब से पहले छोटेछोटे गोल पत्थरों की एक परत फैला दें. इस परत के ऊपर मिट्टी का मिश्रण डाल कर बरतन को भर दें. बरतन में बनाया गया जल निकास का छिद्र मिट्टी व पत्थर के टुकड़ों से बंद नहीं होना चाहिए. इस के लिए छिद्र के ऊपर टूटे हुए मिट्टी के गमले का एक टुकड़ा औंधा कर रख दें.

मिट्टी भरने के बाद, सीपी के बरतन में चुने हुए पौधे लगाएं. इस के लिए छोटी, महीन पत्तियों वाले तथा आकर्षक रूपरंग वाले पौधों का चुनाव करना चाहिए. अरेलिया, पीलिया, कोलियस, आइरेसिन, एपीसिया, क्यूफिआ, पौर्टुलकेरिया, ड्रेसिना, हेमीग्राफिस, ज्यूनिपर, एस्परेगस, बेबीजटिअर्स, पेलीओनिया, फिटोनिया, पेपरोमिया, सीडम, कलेंचू, बेगोनिया, फर्न, सेलाजिनेला आदि पौधे उपयुक्त हैं.

*शंख जैसी सीपी के अंदर केवल एक पौधा लगाएं तथा सीपियों से निर्मित तश्तरी के अंदर कई पौधे लगा कर एक छोटा भूदृश्य या 'मिनिएचर लैंडस्केप' बनाएं. मिनिएचर लैंडस्केप बनाने के लिए तश्तरी की मिट्टी की ऊंचीनीची सतह बना कर उस में कहीं बड़ा कहीं छोटा पौधा लगाएं. पौधे लगाने के बाद* खाली जगहों पर गोल पत्थर, खूबसूरत चट्टान के टुकड़े या छोटी सीपियां रख कर सजाएं.

आजकल सीपी के बने हुए गमले बाजारों में उपलब्ध हैं, ये गमले लटकाए जाने वाले गमले के रूप में इस्तेमाल किए जा सकते हैं. खूबसूरत शंख या दूसरी प्रकार की सीपियों से बने लटकाए जाने वाले बरतन बहुत ही आकर्षक लगते हैं. इन्हें लटकाने के लिए बनाई गई रस्सी भी छोटी सीपियों या कौड़ियों की माला से बनी होती है, जो सुंदरता को और भी बढ़ा देती है. सीपी से निर्मित गमले को खरीद कर उस में उपयुक्त मिट्टी भर के उस में पौधे लगाएं और फिर उसे बालकनी या घर के अंदर लटकाएं.

*गागर में सागर भरने जैसा प्रयास जो हर मन भाए.*

गृहसज्जा के लिए इन गमलों में बेबीज टियर्स, पोटुलाका, फिटोनिया, पीलिया तथा सीडम जैसे पौधे लगाना अधिक उपयुक्त होगा, सीपी के बरतन में सीधे मिट्टी भर कर पौधे लगाने के बजाए छोटे आकार के मिट्टी या प्लास्टिक के गमले में पौधे लगा के उसे ही सीपी के बरतन में रखा जा सकता है. इस के लिए इतने छोटे गमले चुनने चाहिए कि वे सीपी के अंदर आसानी से आ सकें और बाहर दिखें नहीं.

लटकाए जाने योग्य सीपी के बरतनों को उचित स्थान पर लटकाया जा सकता है, पर दूसरे प्रकार के सीपी के बरतनों को रखने के लिए उपयुक्त आकृति और आकार के 'स्टैंड' की आवश्यकता है. इस प्रकार के स्टैंड बाजारों में आसानी से उपलब्ध हैं.

स्टैंड को उपयुक्त स्थान पर रख कर उस पर सीपी के गमले को रख दें. यदि सीपी में लगाए गए पौधे को किसी निश्चित स्थान पर बहुत दिनों के लिए रखना हो तो सीपी बरतन को सहारा देने के लिए छोटीछोटी सीपियों का समूह बिछा कर उस पर रखा जा सकता है.

सीपी बाग की देखभाल के लिए पौधों को समयसमय पर पानी देते रहना चाहिए. सीपी बरतन को भी पोंछ कर साफ और उजला बनाए रखें. पौधों की पत्तियों को बारीक फव्वारे वाली पिचकारी से पानी देने से वे साफसुथरी एवं ताजा दिखेंगी. सूखी पत्तियों को निकालते रहना चाहिए. साथ ही पौधे की कटाईछंटाई कर के उसे सुंदर एवं छोटे आकार में बनाए रखें. करीब छह महीने बाद सीपी गमले की मिट्टी बदल दें और नए सिरे से सीपी बाग का निर्माण करें.

कुछ महिलाएं सीपी में खूबसूरत पौधे लगा कर या सीपी से निर्मित तश्तरी में लघु भूदृश्य (मिनिएचर लैंडस्केप) बना के समयसमय पर उन की प्रदर्शनी भी करती हैं. ऐसी प्रदर्शनियों को देख कर तथा विचारों के आपसी आदानप्रदान से आप अपनी रचनात्मक शक्ति को और भी बढ़ा सकती हैं.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


Solara

by VITREOUS HINDUSTAN SANITARYWARE

An Exclusive Range of Designer Sanitaryware

Advanced water-saving design—flushes with just 6.5 litres

Bahadurgarh 124 507, Rohtak, Haryana, India

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"प्रूडेन्ट में मसूड़े मजबूत करनेवाला लौंगतेल है!"

"लौंगतेल? अरे, इसमें दांतों की सड़न रोकनेवाला फ्लोराइड भी है!"

जैसे कि ३ टूथ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"और है मिन्ट !
सांसों की
ताजगी के लिए !"

"अरे भाई, सिर्फ प्रूडेन्ट में ही हैं ३ खास चीजें, जो दांतों की पूरी देखभाल करती हैं. और किसी टूथपेस्ट में ऐसा पूरापन कहां !

यही नहीं, अब तो मैं हर संफर में साथ ले जाता हूं नन्ही-मुन्नी प्रूडेन्ट 'ट्रेवलर' ट्यूब. प्रूडेन्ट सचमुच है क्या खूब ! "

पेस्ट हों १ में.

THE EDGE-BVB/PP/16 HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पारले

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपके बच्चे के शारीरिक विकास का आधार.

जी हां; प्रोटीन जीवन-निर्माण के लिए अतिआवश्यक तत्त्व है.

और बढ़ते बच्चे की मांसपेशियों व कोशाओं के विकास के लिए तो प्रोटीन बेहद ज़रूरी है. और अंडे प्रोटीन से भरपूर होते हैं.

ऐसे उत्तम दर्जे के प्रोटीन जिसमें बच्चे के शरीर के लिए आवश्यक हर तरह के अमीनो-एसिड मौजूद हैं.

ऐसे प्रोटीन जो शरीर में आसानी से समा जाते हैं और शरीर को इसके गुणों का पूरा-पूरा लाभ मिलता है. इतना ही नहीं, और भी बहुत कुछ है अंडे में.

अंडे में विटामिन ए, डी, ई और के साथ-साथ बी-कॉम्पलैक्स विटामिन भी भरपूर मात्रा में मौजूद है. इसके अलावा फ़ॉस्फ़ोरस, कैल्शियम और आयरन जैसे खनिज भी इसमें पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं. जो उत्तम दृष्टि, स्वस्थ त्वचा, रक्त तथा मज़बूत हड्डी व दांतों के लिए बहुत गुणकारी हैं.

साथ ही अंडा पचाने में भी बहुत आसान है. इसलिए बच्चों के लिए अर्ध-ठोस आहार के रूप में यह बहुत लाभदायक होता है.

तभी तो आश्चर्य नहीं कि दैनिक संतुलित पोषाहार के एक अनिवार्य अंग के रूप में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ न्यूट्रीशन ने अंडों की सिफ़ारिश की है.

सच पूछा जाए तो उत्तम पोषण के रूप में आपके पैसों का पूरा मोल चुकाते हैं तो - सिर्फ़ अंडे!

तो आज ही अंडा लाइए और अपने बच्चे के उत्तम स्वास्थ्य की ठोस बुनियाद रखिए.

NECC

**नेशनल एग कोऑर्डीनेशन कमेटी**

## संडे हो या मंडे, रोज़ खाएं अंडे.

मुफ़्त! [illegible]

एन ई सी सी, १३/६, माइलस्टोन, पुणे, पानशेत रोड, पो. ऑ. [illegible]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वृद्धावस्था और सेक्स

पत्रपत्रिकाओं में छपने वाले वैवाहिक विज्ञापनों में कई बार 55-60 वर्ष की आयु के विधुर या तलाकशुदा पुरुष के लिए 40-45 वर्ष की विधवा या तलाकशुदा जीवनसंगिनी की आवश्यकता को पढ़ कर बड़ा आश्चर्य होता है और मन में प्रश्न उठता है कि क्या ऐसे विधुर या तलाकशुदा व्यक्ति को अपने जीवन के बचे हुए 10-12 साल के लिए पत्नी की क्या जरूरत पड़ गई? यदि ब्याह करना ही था तो कम से कम 10-15 बरस पहले करते, या पत्नी अभी दोएक बरस पहले ही मरी है तो भी बेटाबहू, पोतापोती वाले हो जाने पर अब ब्याह की क्या सूझी?

बानगी के तौर पर दो विज्ञापन देखिए : 58 साल के विधुर को, जिस के सभी बच्चे अपनीअपनी गृहस्थी बसा चुके हैं, जीवनसंगिनी की जरूरत है जो देखभाल कर सके, विधवा या परित्यक्ता भी चलेगी.

55 साल के पुलिस सेवानिवृत विधुर को 40 साल तक की तलाकशुदा महिला, जिस के कोई बच्चा न हो, की जरूरत है, जो घरगृहस्थी देख सके. दहेज नहीं चाहिए जमीनजायदाद पर्याप्त है. जिम्मेदारी कोई नहीं.

सरसरी निगाह से ये विज्ञापन पढ़ने पर हंसी ही आती है कि अब बुढ़ापे में ब्याह रचाने की सूझी है. फिर बंधन में बंध रहे हैं. आखिर क्यों? पर यदि मानव स्वभाव व मनुष्य की जरूरतों को ध्यान में रख कर गंभीरता से सोचा जाए तो मुख्य बात पकड़ में आ जाएगी. और वह यह है कि पेट की भूख के समान ही देह की भूख की शांति के लिए स्त्री का साथ बुढ़ापे में भी जरूरी है. शरीर भले ही थक गया हो, इंद्रियां शिथिल हो गई हों, पर भूख तो भूख ही है जो लगेगी ही. और सम्मानित समाज में रहने वाले पुरुष इस दैहिक भूख की तृप्ति के लिए बाहर तो अनैतिक संबंध रख नहीं सकते, कुछ परिवार की मर्यादाओं के कारण तो कुछ 'दुनिया क्या कहेगी' के भय के कारण. अतः वे अपने बच्चों की गृहस्थी बस जाने पर जब उन्हें अपनीअपनी गृहस्थी में लिप्त पाते हैं तो स्वयं को नितांत अकेला व असहाय सा महसूस करते हैं और सोचते हैं कि कि क्यों न पुनर्विवाह कर के स्त्री का सुख, व्यवस्था, बतियाने को एक साथी पा लें व बचीखुची जिंदगी आराम से गुजारें.

बूढ़े लोगों को या उन की सुखी व संतुष्ट जिंदगी को देख कर शायद हमारे मन में यह भ्रम हो या शंका उपजे कि क्या इस ढलती उम्र में वे यौन सुख चाहते होंगे या यौन क्या अब भी इन के लिए तृप्तिदायक होगा या फिर क्या ये लोग भी संभोगरत होते होंगे? बहुत पहले से लोगों के मन में यह धारणा बनी हुई है कि बूढ़ों में रतिक्रिया की सामर्थ्य बहुत कम होती है क्योंकि बुढ़ापे में शरीर ढल जाता है. इंद्रियां शिथिल हो जाती हैं और फिर इस ओर रुचि भी कम हो जाती है.

पर पिछले दिनों 4,246 अमरीकी स्त्रीपुरुषों पर किए गए एक सर्वेक्षण से यह धारणा निराधार सिद्ध हो गई है. इस सर्वेक्षण में शामिल स्त्रीपुरुष 60 वर्ष से ऊपर की आयु के थे. इस से पता चला कि भले ही उम्र 60 वर्ष पार कर गई हो फिर भी व्यक्ति रतिक्रिया के लिए समर्थ रहता है. इस सुख को प्राप्त करने के लिए उस की इच्छा भी होती है और रतिक्रिया से पतिपत्नी को सुख, आनंद व उत्तेजना प्राप्त होती है. जिस से उन का दांपत्य संबंध और प्रगाढ़ होता जाता है. वे एकदूसरे के ज्यादा नजदीक आते जाते हैं. यह सर्वेक्षण

**उम्र बढ़ने पर शारीरिक सुख की कामना कम भले ही हो जाए, पर खत्म नहीं होती. क्या यह बात सिर्फ पुरुषों पर ही लागू होती है. अधेड़ावस्था में दूसरी पत्नी की चाह के पीछे क्या कोई अन्य मकसद भी रहता है?**

अमरीका की 'कंज्यूमर्स यूनियन' ने किया था और इस की विस्तृत रिपोर्ट 'लव सेक्स एंड एजिंग' नामक पुस्तक में प्रस्तुत की गई है.

अकसर बूढ़े लोगों की एकदूसरे के प्रति चाहना, उन का समर्पण भाव व सुखी दांपत्य देख कर यह मानने पर विवश होना पड़ता है कि निस्संदेह इस उम्र में भले ही यौन क्षमता कुछ कम हो जाती है, पर स्पर्श, आलिंगन से उन्हें उत्तेजना जरूर मिलती होगी और ये सुखी दंपती यौन सुख भोगते ही होंगे क्योंकि यौन सुखी दांपत्य जीवन का आधार रहा है.

उक्त सर्वेक्षण में यह भी स्पष्ट किया गया है कि सभी पुरुष व अधिकांश स्त्रियां रतिक्रिया को दांपत्य का मुख्य आधार मानती हैं. उन का कहना है कि पति की यौन भूख समाप्त नहीं होती भले ही उम्र बढ़ने पर देखने, सूंघने, सुनने आदि की क्षमता की तरह यौन सामर्थ्य भी चट जाती है. कामोत्तेजना भी उतनी तीव्र नहीं रहती. मैथुन की क्षमता भी कम हो जाती है, पर मिटती नहीं है. कोई बीमारी, जैसे दिल की बीमारी, मधुमेह आदि भले ही काम वासना की पूर्ति में बाधक बनें पर मन का चाव नहीं मरता. मन जवान ही रहता है. कामनाएं उठती ही हैं, भले ही शरीर पूरा साथ न दे.

उम्र बढ़ने पर वृद्धावस्था के कारण यौन क्रियाकलापों में समय का अंतराल बढ़ जाता है. यानी हफ्ते दस दिन में एक बार क्योंकि अधिक आयु के कारण स्नायु कमजोर हो जाते हैं. इस से जवानी की उम्र की अपेक्षा इस ढलती उम्र में काम वासना की पूर्ति में बाधाएं आती हैं. पर यदि संभोगरत होने के पूर्व पर्याप्त समय तक आलिंगन, चुंबन, प्रेमालाप किया जाए तो भरपूर उत्तेजना के क्षणों में पूरा क्रियाकलाप सानंद संपन्न हो जाता है और चरम तृप्ति भी मिल जाती है. नहीं तो चुंबन, आलिंगन ही कुछ सुख दे देते हैं.

सर्वेक्षण से यह भी पता चला कि वृद्ध लोग दोपहर या रात की बजाए सुबह उठने पर खासा ताजादम महसूस करते हैं. अतः वे तभी इच्छा होने पर यौन सुख प्राप्त करते हैं.

वास्तव में, यौन तृप्ति भी खाने की भूख की तरह ही है. जैसे भूख लगने पर भोजन चाहिए, ठीक वैसे ही शरीर में काम का ज्वार उठने पर तृप्ति भी मिलना जरूरी है. दरअसल यौन संबंध व विवाह एकदूसरे के पूरक हैं. काम सुख भोगने वाले पतिपत्नी के बारे में यह राय बननी स्वाभाविक ही है कि वे सुखी होंगे और उन के सुखी व संतुष्ट वैवाहिक जीवन को देख कर निश्चय ही यह लगता है कि वे यौन के मामले में भी तृप्त होंगे. तभी वे सुखी हैं व एकदूसरे के जीवनसाथी बने हुए हैं.

दांपत्य में यौन संबंध पतिपत्नी के मध्य तब तक अपनी अहम भूमिका निभाता है, जब तक वे दोनों हैं. उन में से एक के न रहने पर, मर्यादा का खयाल कर, पुरुष प्रधान समाज में स्त्री चुप्पी साध लेती है और इस बारे में बात करना तो दूर, सोचना भी ठीक नहीं समझती. पर पुरुष अकेला रह कर भी इस सुख की कामना करता है यदि ऐसा न होता तो 60-65 साल के बूढ़े भला इस उम्र में अपना ब्याह रचाने और एक अदद जीवनसंगिनी पाने के लिए विज्ञापन देते? घर की व्यवस्था रखने की बात करना तो शालीनता की सीमा में आता है, वैसे जो स्त्री पत्नी बन कर आएगी वह घर तो संभालेगी ही. हां, पति को पत्नी का दैहिक सुख भी देगी जिस की खातिर ही ब्याह किया गया है ताकि मन की उमंगे भी न मारी जाएं व जीवन में सुचारू व्यवस्था भी बनी रहे.

—मंजु नागोरी ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कठपुतली

कहानी • उमा वर्मा

*उस की दास्तान सुन वह अवाक खड़ा रह गया. इतना बड़ा धोखा...*

पैन अमरीकन से न्यूयार्क और फिर यूनाइटेड एअर लाइंस से क्लीवलैंड के हापकिंस एअरपोर्ट पर उतरे वर्षा को कुल सात दिन ही हुए थे. आंख बंद कर के लेटने पर वर्षा को कान में सरसराहट सी महसूस होती और हवाई जहाज के क्रमशः नीचे उतरने के झटकों के साथ उसे अपने अंदर अभी भी कुछ अटकता सा लगता.

अपने देश से हजारों किलोमीटर दूर चले आने का वर्षा के लिए यह पहला अवसर था. पर लगता था कि अपने छोटे से शहर को (जो रात्रि के मद्धिम प्रकाश में अस्तित्वविहीन हो जाता था) छोड़ कर वह एक कल्पनालोक में आ गई थी. वहां की हर चीज रोशनी में जगमगाती रहती थी. अगस्त का वह महीना उन लोगों के लिए भारतीय ग्रीष्म ऋतु था. रंगबिरंगी पत्तियों के पेड़ अपनी पूरी बहार पर थे. जब बादल गरजते और पानी की मोटीमोटी बूंदों को वह गिरते देखती तो उसे लगता कि वह भारत में ही है और पानी बरसने के बाद की उमस भी उसे अपने देश जैसी ही लगती. हां, यह बात और थी कि पानी का जमाव उसे कहीं नजर न आता. केवल भीगी सड़कें ही पिछली बरसात की परिचायक रह जातीं और वह अपनी भूल पर मुसकरा पड़ती.

वह अपने सूटकेस की चीजों को बारबार पलटती, पर कहीं भी उसे अपना सूती ब्लाउज न मिलता.

वर्षा का पति नवीन 'केस यूनिवर्सिटी' में डाक्टर था और विवाह के लिए भारत गया था. अब वर्षा मैगनोलिया ड्राइव पर स्थित गैराज के ऊपर वाले सुसज्जित अपार्टमेंट में आ गई थी, जहां नवीन पहले अपने एक मित्र अनिल के साथ रहता आया था. अनिल कैलिफोर्निया जाने वाला था. अनिल से वर्षा की पहली मुलाकात एअरपोर्ट पर हुई थी. मिलाने के लिए आगे बढ़ाए हुए हाथ के उत्तर में वर्षा ने धीरे से कहा था, "नमस्ते."

और अनिल की पैनी दृष्टि का सामना न करने के कारण उस ने सिर झुका लिया था. अनिल तब 'होहो' कर के जोर से हंस पड़ा था.

"भाभीजी, आप का अमरीका में स्वागत है."

और अनिल, नवीन से सामान ले कर कार की तरफ बढ़ चला था. कार की पीछे की सीट से वर्षा, अनिल का अवलोकन कर सकी थी— घुंघराले बाल, मझोला कद और गठा हुआ शरीर.

तभी अनिल ने कार में लगे छोटे शीशे को ठीक किया और वर्षा को अपनी ओर देखता पा कर मुसकरा पड़ा.

दूसरी मुलाकात हुई 15 अगस्त पर. अनिल अंतर्राष्ट्रीय छात्र समूह का सचिव था और स्वतंत्रता दिवस पर जो सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन उन्होंने कराया था, उस में वर्षा और नवीन भी आमंत्रित थे.

राष्ट्रीय गीत सुन कर वर्षा की आंखें भर आईं. अपने शहर की सड़कों पर सफेद कपड़े पहने गाते हुए बच्चों की प्रभात फेरी उसे याद हो आई.

फिर परदा उठा. भारतीय विवाह का अनोखा दृश्य था. उसे देख कर दर्शक जोर से हंस पड़े. तभी अनिल माइक पर अंगरेजी में कहने लगा, "तो आप ने देखा, यों विवाह के बाद बेचारे भारतीय लड़के अपनी स्वतंत्रता खो देते हैं."

जोरदार ठहाकों के बीच अनिल ने दर्शकों का झुक कर अभिवादन किया. तभी नृत्य की घोषणा हुई. फिर तो वर्षा को याद नहीं कि नृत्य का एक घंटा किस प्रकार कटा. वह मंत्रमुग्ध सी नाचने वाले को ही देखती रही. नृत्य के बीच माइक ले कर जब अनिल फर्श पर लेट कर नाचने लगा तो उस का नृत्य देख कर अमरीकन दर्शक भी झूम उठे.

पिछले 15 वर्षों में अनिल अमरीकी नृत्यों में पारंगत हो गया था. उसे देख कर कोई कह नहीं सकता था कि वह भारतीय है.

जब कार्यक्रम खत्म होने पर वर्षा हाल के बाहर निकली तो देखा कि भारी भीड़ अनिल को घेरे हुए थी.

नवीन सुबह 8 बजतेबजते घर छोड़ देता और दोपहर के खाने के लिए 2 बजे तक घर





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**नारी स्वतंत्रता के नारे चाहे कितने भी लगाए जाएं, पर औरत की सब से बड़ी त्रासदी उस का औरत होना ही है. पति व पिता के हाथों कठपुतली बनी वह कब सोच सकती है अपने बारे में?**

आता. वर्षा मन ऊबने पर अपने गैराज घर की मालकिन के पास चली जाती, जिस का दोमंजिला घर सामने ही था. उस में कई कमरे उस ने किराए पर दे रखे थे. उन में रहने वाले वहीं नाश्ता करते और रात का खाना भी 6 बजे शाम तक खा लेते थे.

वर्षा की जानपहचान वहां रहने वाली दो औरतों से हो गई थी. उन में से एक नाइट क्लब में काम करती थी. उस की डेढ़ वर्ष की बच्ची पैम वर्षा के वहां जाने का मुख्य आकर्षण बन गई थी.

एक दिन वर्षा ने पैम को प्यार करते हुए उस के पिता के विषय में पूछा. जो उत्तर उसे मिला, उसे सुन कर मानो वह आकाश से ही गिर पड़ी. पैम का पिता बंदूक की नोक पर किसी को लूटने के अपराध में जेल में था. मांबेटी दोनों मकान मालकिन के संरक्षण में रह रही थीं. उस ने कितने सहज भाव से अपने पति के अपराध को स्वीकारा था. उस में कोई हिचक या हीनता की भावना न थी.

दूसरी महिला सुनहरे बालों वाली ब्लांड थी. उस का पति पश्चिम जरमनी में फौज में था. कितनी ही शामों को वर्षा ने उसे वहां रहने वाले लड़के के साथ कार में जाते और गई रात को लौटते देखा था. शायद उस के पति ने भी अकेलापन दूर करने के लिए वहां कोई साथी खोज लिया हो. कैसा विचित्र देश था यह अमरीका.

वर्षा देखती कि पैम के मामा का एक हाथ कोहनी के आगे से झूल कर बेकार हो गया था. जिस दिन कपड़ों की धुलाई का दिन होता, वह आ कर मशीन से कपड़ों के धोने में मालकिन की मदद करता. उस दिन उसे अच्छाअच्छा खाना मिलता और बाकी दिन उसे न कमाने पर, बहन की कमाई पर जीने का ताना मिलता.

अकसर शाम को वर्षा अपने घर से बाहर निकल आती और पैम को खिलाते हुए उस के मामा से गपशप करती. तब वह देखती कि कितनी ही आंखें झरोखों में से उन दोनों को ताकती रहतीं. शायद उस देश में 'गर्ल फ्रेंड' और 'ब्याय फ्रेंड' के अलावा कोई और रिश्ता था ही नहीं.

अकसर नवीन शाम को भी लैब चला जाता था. शनिवार को वे दोनों सप्ताहांत मनाने डाउन टाउन घूमने निकल जाते. वर्षा जब विशाल झील ईरी की सतह पर लड़कियों को 'वाटर स्कीइंग' करते देखती तो देखती ही रह जाती. मोटर नौकाओं से बंधे हुए रस्सों को थामे छोटेछोटे तख्तों पर खड़ी लड़कियां उन के पीछेपीछे खिंचती चली आतीं. वर्षा सोचती, 'यदि रस्सी टूट जाए'. वह इस सोच से ही रोमांचित हो उठती.

इस तरह बीतते हुए दिनों ने महीनों का रूप ले लिया. अब वर्षा का अधिकांश समय अपने घर में ही बीतता, क्योंकि झील ईरी का और लगून का पानी जम कर बर्फ हो गया था. बाहर असहनीय ठंड थी. तापक्रम 15° हो जाता. घर की चौखट पर ही घुटनेघुटने बर्फ गिरी होती. जहां तक नजर जाती, ठूंठ पेड़ बर्फ से ढके नजर आते. तब वर्षा को अपना देश बहुत याद आता, जहां जनवरी में भी कार्डिगन के ऊपर शाल ओढ़ कर वह भाईबहनों के साथ रात को फिल्म देख कर रिकशे में लौटती थी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उस की आंखें भर आतीं. वैसे उस वर्ष की सर्दी असाधारण ही थी.

वर्षा सूची बना कर सुपर मार्किट से सामान ले आती या नवीन की लाई हुई पत्रिका पढ़ती रहती. यहां के तो स्थानीय समाचारपत्र ही 30 पृष्ठ के होते हैं.

उस दिन वर्षा 'वैक्यूम क्लीनर' लगा कर घर साफ कर रही थी. 'घर्रघर्र' की तेज आवाज गूंज रही थी. थोड़ी देर में ही बिछी हुई कालीनों की गर्द साफ हो गई. शयनकक्ष में रखे हुए सूटकेसों के कपड़ों को हटा कर झाड़ापोंछा.

एक सूटकेस पर अनिल का नाम अंकित देख कर उसे थोड़ा आश्चर्य हुआ, 'तो अनिल साहब का सामान अब भी यहां पड़ा हुआ है.'

उत्सुकतावश वर्षा ने सूटकेस खोल लिया. सूटकेस में कुछ कीमती साड़ियां, रूमाल, चूड़ियां और जनाना सामान था. एक धानी काले बार्डर वाली बंगलौरी साड़ी उसे बहुत अच्छी लगी. 'अब की मैं घर पर पत्र लिखूंगी तो एक ऐसी ही साड़ी अपने लिए भी मंगा लूंगी.'

वर्षा ने साड़ी अच्छी तरह देखने के लिए उठा ली. पर तभी उस की तहों में रखा हुआ एक पत्र नीचे गिर पड़ा. उस ने पत्र उठा लिया. पत्र के दाहिने कोने पर लिखा था—'मेरे पिताजी.

अब वर्षा आश्वस्त हो कर पत्र पढ़ने लगी क्योंकि संबोधन से लगता था कि वह कोई निजी पत्र न था.

पिताजी, अमरीका आने के बाद आप की बेटी सुदेश का यह पहला पत्र है. मैं जानती हूं कि आप, मां, ऋतु और मधुप मेरा हाल जानने के लिए कितने चिंतित होंगे. पर पिताजी, मुझे जो आशंका थी, वही हुआ. मेरा जीवन एक अभिशाप बन कर रह गया है. काश, आप ने मेरा कहा माना होता.

आप को याद होगा मेरा एम.ए. का परीक्षाफल देख कर आप सब को कितना गर्व हुआ था. मैं प्रथम आई थी और योग्यता सूची में भी मेरा नाम प्रथम स्थान पर था. मेरा कितना मन था कि छात्रवृत्ति ले कर आगे पढ़ूं. शोध कार्य करने वाली यूनिवर्सिटी की मेधावी छात्राओं में मेरी गिनती थी. पर आप की एक ही चिंता थी योग्य वर देख कर मेरे हाथ पीले करने की. मेरी विनती पर आप ने कोई ध्यान न दिया.

आज सोचती हूं तो लगता है कि स्त्री पिता और पति के हाथों एक कठपुतली ही होती है, जैसे चाहा वैसे नचाया. अपने भविष्य की निर्मात्री वह स्वयं नहीं होती. आप ने मेरा और अनिल का अमरीका आने का किराया दिया और विवाह पर पानी की तरह धन बहाया. पर मैं पूछती हूं, इस तरह आप मुझे पत्नी का सुरक्षित स्थान दिला सके क्या?

आप की वह हंसमुख बेटी तो कब की मर चुकी. उस की जगह ले ली है एक पीली निस्तेज आंखों वाली औरत ने, जिस के हृदय में केवल एक क्रंदन और हाहाकार ही बचा है. मेरी यह प्रतिछाया मुझे फिर से पनपने देगी कह नहीं सकती.

अचानक एक वज्रपात हुआ, जिस ने आप के सोचने की धारा ही बदल दी. वह वज्रपात था— मेरी कुहनी के ऊपर का दाग. उस ने मेरे भविष्य को ही निगल लिया. नहीं तो आप अपने मित्रों से कहते थे कि मेरी बेटी भारतीय प्रशासन सेवा में बैठेगी.

मैं ने जब वह दाग दिखाया तो आप सब के चेहरे भय और चिंता से आक्रांत हो गए. तब से आप को केवल एक ही चिंता हो गई, मेरा विवाह कर के मुझे हजारों मील दूर भेज देना, जिस से मेरी दोनों बहनों के भविष्य पर आंच न आ सके.

मेरे रहने का कमरा ऋतु और मधुप से अलग हो गया. मेरे खाने के बरतन सब से अलग रखे जाते. मैं अपने घर में ही एक अपरिचित का जीवन जीने लगी, जिस के लिए देश निष्कासन ही एकमात्र चारा था.

उस विषय में किसी को भी बोलने की मनाही थी, क्योंकि दीवारों के भी कान होते हैं. आप प्रातः अखबार आते ही विवाह विज्ञापन का स्तंभ देखने बैठ जाते.

आखिर, मनचाहा लड़का आप को मिल ही गया. वह था अनिल, जिसे कुलीन संभ्रांत घराने की सुशिक्षित, सुंदर, सुशील वधू चाहिए थी. उसे विवाह कर के एक माह के भीतर ही अमरीका लौटना था.

मैं कुहनी तक लंबे ब्लाउज में नतमस्तक अनमनी सी बैठी रही. कब लड़के वाले मेरे तीखे नाकनक्श व गौरवर्ण को देख कर सगाई पक्की कर गए, मुझे याद नहीं. मेरी छोटी बहनें ही बातों का माध्यम थीं. मेरी चुप्पी को लोगों ने स्त्रीसुलभ लज्जा ही समझा. मैं कहती भी क्या, बात खुलने पर मेरी छोटी बहनों का विवाह होता क्या. नहींनहीं, मैं चुपचाप हजारों मील दूर चली जाऊंगी.

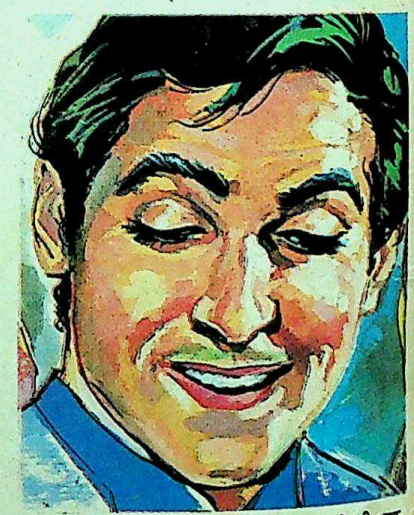
और आप ने जैसा चाहा था, वैसा ही हुआ. विवाह खूब धूमधाम से हुआ. शहर के बहुत से प्रतिष्ठित लोग आए और सब ने आप को योग्य वर पा लेने पर बधाई दी. आप ने अपना कर्तव्य पूरा कर दिया था.

ससुराल आ कर मैं ने कई बार चाहा कि अनिल को सब बता दूं और मुझे स्वीकारना या अस्वीकारना उस के ऊपर ही छोड़ दूं. किंतु अनिल की मीठीमीठी बातों और साथ निभाने के वादों ने मुझे सब कुछ भुलाने पर मजबूर कर दिया. मुझे विश्वास हो गया कि अग्नि के फेरों से सुदृढ़ संबंध आत्मसमर्पण होगा.

किंतु वह एक भ्रम ही था. केवल सिंदूर की रेखा और आत्मसमर्पण मुझे आशंकित अग्निपरीक्षा से बचा न सके. अमरीका में आने के बाद एक दिन अनिल ने जिद ही ठान ली कि मुझे एक पार्टी में उस का लाया हुआ बिना आस्तीन का ईवनिंग गाउन ही पहन कर जाना होगा.

तब मैं फूटफूट कर रो पड़ी थी. मैं ने हिचकियों के बीच उसे सब बता दिया. वह सुन कर अवाक रह गया— इतना बड़ा धोखा. वह प्रस्तर मूर्ति की तरह बैठा रह गया. मैं उस के पैरों पर सिर रख कर रो पड़ी.

"क्या साथ रहने के लिए पतिपत्नी का संबंध आवश्यक है? तुम चाहो तो दूसरा विवाह कर लो. पर मुझे अपने घर के एक कोने में शरण देने से इनकार न करो." मैं ने दिल पर



पत्थर रख कर अनिल को खुली छूट दे दी. पर सुबह होते ही वह मुझे एक डाक्टर के पास ले गया.

डाक्टर ने मेरे बढ़ते हुए कुष्ठ रोग के दुष्परिणामों से उसे सावधान किया और उचित समय पर इलाज न कराने की भर्त्सना की. अब अनिल ने मेरा बनाया खाना खाना छोड़ दिया. रात में वह ड्राइंगरूम के सोफे पर सोता. फिर एक दिन उस ने अपना निर्णय सुना दिया, "तुम्हें तलाक के कागजात पर हस्ताक्षर करने होंगे और टिकट का इंतजाम होते ही भारत लौटना होगा."

मैं सिहर उठी, "नहींनहीं, मेरे भारत लौटने से बात फैलेगी. मेरी दोनों छोटी बहनों का डाक्टरी परीक्षण हुआ था. दोनों ही



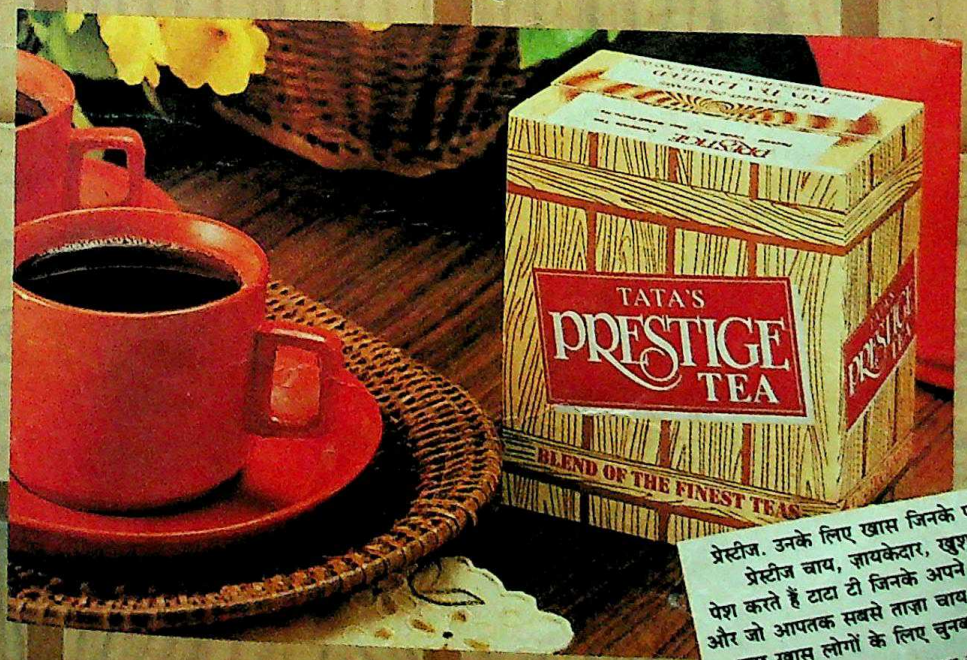
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लो आ गयी!

# प्रेस्टीज

## टाटा की खास ज़ायकेदार चाय




प्रेस्टीज. उनके लिए खास जिनके पास बाकी सब कुछ है.
प्रेस्टीज चाय, ज़ायकेदार, खुशबूवाली कड़क चाय.
पेश करते हैं टाटा टी जिनके अपने ही प्रीमियम चाय बागान हैं
और जो आपतक सबसे ताज़ा चाय पहुंचाने में माहिर हैं. प्रेस्टीज.
कुछ खास लोगों के लिए चुनकर बनाया गया खास ब्लैंड

टाटा की
**प्रेस्टीज**
दुनिया की चाय का अफलातून ब्लैन्ड

daCunha/TT/28/89 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोगमुक्त थीं. फिर मेरे कारण वे दोनों समाज से बहिष्कृत क्यों हों?

और जिस दिन मेरी भारत वापसी की उड़ान थी, मैं अपनी मौसी के पास मानट्रियाल जाने के लिए पति का घर छोड़ चुकी थी. मांबाप द्वारा दी गई चीजें अपने साथ ही ले गई मैं. ससुराल के चढ़ावे की सारी चीजें मैं वहीं छोड़ आई. मौसीजी कनेडियन नागरिक थीं, वह मेरे विवाह पर न आ सकी थीं, पर उन्होंने मेरे लिए एअर पार्सल से मूल्यवान उपहार भेजा था.

पिताजी, तलाक के कागजात पर हस्ताक्षर न करने पर मुझे जो यातनाएं दी गईं, मैं उन्हें लिख कर आप को और दुखी नहीं करना चाहती. खुद आप ने ही तो मुझे जन्म दे कर भी मेरा सिर उठा कर जीने का अधिकार छीन लिया था एक दिन.

ऋतु और मधुप को मेरा प्यार...

पत्र अधूरा ही था जो शायद भारत प्रेषित ही नहीं हुआ था. अब वह पत्र वर्षा की गोद में पड़ा हुआ था. अश्रु की अविरल धारा उस के कपोलों से ढल कर पत्र को भिगो रही थी. वर्षा को जैसे समय और स्थान का ज्ञान ही नहीं रहा था. कब दरवाजे की घंटी बजी और कब नवीन सीढ़ियां चढ़ता ऊपर आ गया, उसे पता ही न चला. वर्षा को रसोई में न पा कर नवीन को आश्चर्य हुआ. वह उसे ढूंढ़ता हुआ सोने वाले कमरे में आ गया, "वर्षा ऐसे क्यों बैठी हो? क्या घर से कोई ऐसीवैसी चिट्ठी आई है?" अचानक वर्षा फफक कर रो पड़ी. नवीन भी उस की बगल में कालीन पर बैठ गया. उस की ठोड़ी पकड़ कर सिर ऊंचा किया, "बताओ न वर्षा, क्या हुआ है?"

वर्षा ने पत्र की ओर इंगित किया और नवीन ने उस की गोद में पड़े पत्र को उठा लिया और पढ़ने लगा. एकदो पृष्ठ पढ़ कर उस ने निर्लिप्त भाव से पत्र को मोड़ दिया.

"अरे, यह घटना तो पुरानी हो चुकी है. सभी जानते हैं कि अनिल की पत्नी सुदेश को कोई असाध्य रोग था. इसलिए उसे भारत वापस जाना पड़ा. तुम ने अनिल का सूटकेस खोला ही क्यों. तुम्हें अपने काम से काम रखना चाहिए. मैं ने तुम से कितनी बार कहा है कि भावुकता छोड़ कर व्यावहारिक बनो. चलो, खाना बना दो. मुझे ढाई बजे पहुंचना है." और नवीन ने सहारा दे कर वर्षा को खड़ा कर दिया.

वर्षा रसोई में आ कर आमलेट के लिए अंडे फेंटने लगी, क्योंकि सब्जी नहीं बना सकी थी. फिर वह पराठे बनाने लगी. सोचतेसोचते काम करने से कई बार उस की उंगलियां जलीं, 'आखिर, सुदेश मेरी क्या लगती है. नवीन ठीक ही कहता है. 20 वीं सदी का यह सब से बड़ा वरदान है कि कोई किसी के लिए नहीं सोचना चाहता.'

फिर उसे पेनसिलवेनिया से लौटते हुए टर्नपाइंट पर जलती हुई कार याद हो आई, 'क्या कोई सहयात्री रुका था वहां? नहीं, यह काम शेरिफ का था. वह आ कर देखता कि कार चालक क्या सो गया था या शराब पी कर गाड़ी चला रहा था. सब अपनेअपने गंतव्य स्थान पर पहुंचने की जल्दी में थे.'

वैसे भी वर्षा अभी तक यह भी नहीं जान सकी थी कि उस का पड़ोसी कौन है.

बात आईगई हो गई. पर अनिल का सूटकेस बंद कर देने पर भी वर्षा सुदेश को भुला न पाई. कभीकभी वह डरावने सपने देखती कि उस ने एक लड़की को जन्म दिया है. जो आधी जल गई है.

वह पसीनेपसीने हो कर उठ बैठती और गरम हुए कमरे की खिड़की का शीशा थोड़ा ऊपर कर देती. सर्द हवा का एक झोंका उस को छू कर मानो उस के दिलोदिमाग की तपिश को कुछ क्षणों के लिए शीतलता दे जाता.

एक दिन नवीन ने खाते समय उसे टोक दिया, "वर्षा, कुछ दिनों से मैं देख रहा हूं कि तुम बहुत गुमसुम रहती हो. अरे भई, तुम्हें तो प्रसन्न रहना चाहिए. अपने लिए न सही पर आने वाले बच्चे के लिए ही सही?"

वर्षा की आंखें डबडबा आईं, 'आने वाला बच्चा निश्चय ही लड़की होगी और वह भी 'ऐबनार्मल' फिर मैं क्या करूंगी.'

"चलो, हम लोग आज रात को फिल्म देखें. 105वीं सड़क पर जो सिनेमाघर है उसी में."

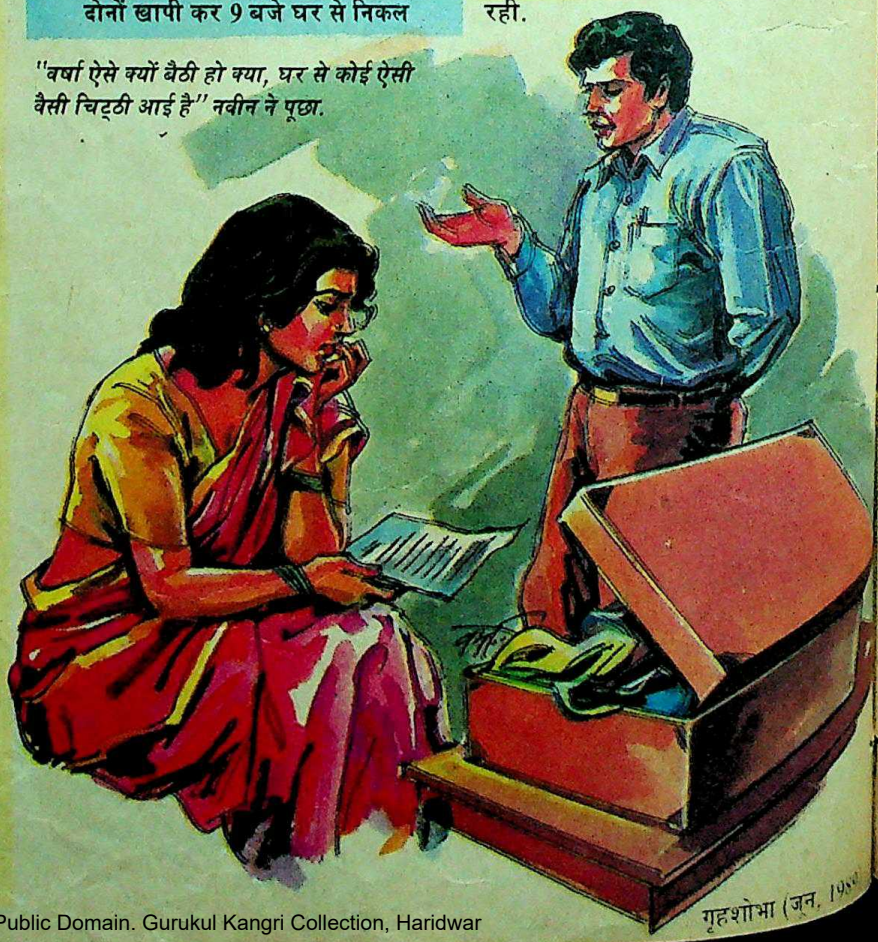
दोनों खापी कर 9 बजे घर से निकल पड़े.

पिक्चर हलकीफुलकी और हंसीमजाक की थी. इतने दिनों बाद वर्षा खुल कर हंसी थी. लौटते समय नवीन कार चला रहा था तो वर्षा ने उनींदी सी हो कर उस के कंधे पर सिर टिका दिया. चलतेचलते कार 'सेवरेस हाल' के पास लाल बत्ती पर रुक गई. हरी बत्ती होते ही झटके से चल पड़ी. तभी नवीन ने जोर से ब्रेक लगाए. कार आवाज करती हुई रुक गई. पैदल आता हुआ एक जोड़ा सड़क पार करने की जल्दी में उन की कार के सामने आ गया था. कड़ाके की सर्दी में ओवरकोट और स्कार्फ लपेटे हुए. वर्षा ने देखा लड़की अमरीकी थी और लड़के से लंबी थी. लड़का काले घुंघराले बालों वाला भारतीय था. दोनों एकदूसरे की कमर में हाथ डाले हुए कार की हेडलाइट के सामने थे. वर्षा की आंखों में बिजली सी कौंध गई. वह चिल्ला पड़ी, "अरे, यह तो अनिल है. मुझे इस इनसान से नफरत हो रही है."

लड़की ने पलट कर देखा और जोर से चीखी, "बिल यू प्लीज शट अप" ("बको मत") और वह लड़के को ठेलती हुई कार के सामने से निकल गई.

घर आते ही नवीन वर्षा पर बरस पड़ा, "तुम्हें हर लड़का अनिल ही लगता है. इस तरह तो मैं तुम्हारे साथ कहीं न जा सकूंगा. उन लोगों ने हमारा अपमान कर दिया होता तो."

वर्षा अपराधी सी सिर झुकाए खड़ी रही.

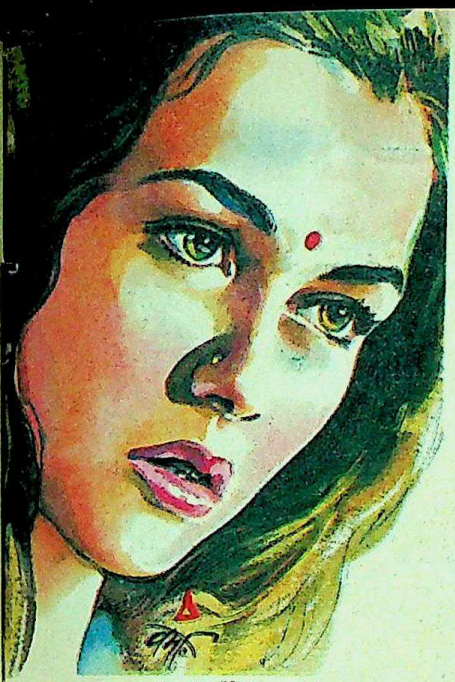


*"वर्षा ऐसे क्यों बैठी हो क्या, घर से कोई ऐसी वैसी चिट्ठी आई है" नवीन ने पूछा.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सुबह वर्षा उठी तो सिरदर्द ले कर. नहाधो कर निवृत्त हुई तो टेलीफोन की घंटी बज उठी.

"वर्षा, आज की मीटिंग में आओगी न? स्त्री स्वतंत्रता (वीमेंस लिबरेशन) की समिति की सदस्याएं भी आएंगी और हम लोग भारतीय महिलाओं के अधिकारों का विवेचन करेंगी."

"हां" कहतीकहती वर्षा रुक गई. मुंह का स्वाद कड़वा सा हो आया, 'ये आंदोलन क्या वास्तव में कुछ मतलब रखते हैं? नहीं...स्त्री का पिता, पति व पुत्र से अलग कोई अस्तित्व आज भी नहीं है.'

"मुझे खेद है मृणाल. कल नवीन के कुछ मित्र खाने पर आ रहे हैं. उसी की खरीदारी करने बाजार जा रही हूं. फिर मिलेंगे."

उस दिन सुबह से ही वर्षा व्यस्त थी. नवीन के यहां ही कांफ्रेंस हो रही थी और मानट्रियाल से उस के दो मित्र आए हुए थे, जिन्हें नवीन ने दिन के खाने के लिए बुलाया था.

वर्षा ने बड़े परिश्रम से भारतीय व्यंजन बनाए और दही ला कर महीन कपड़े में बांध कर लटका दिया. पानी निकल जाने पर उस में पिसी चीनी, केसर मेवे आदि डाल कर श्रीखंड बनाया. काम करतेकरते वह गुनगुना भी रही थी.

वर्षा ने खाने की मेज पर करीने से सामान सजा दिया. उस के मित्र खा तो कम रहे थे, पर प्रशंसा अधिक कर रहे थे. वे खातेखाते बातचीत भी करते जा रहे थे. अपने व्यवसाय, खेलकूद और समाचारों की समीक्षा भी करते जा रहे थे.

खाना समाप्त होने पर वर्षा एक ट्रे में चारपांच प्याले काफी के ले आई और उन लोगों का साथ देने के लिए कुरसी ले कर बैठ गई. तभी उन में से एक ने कहा, "हां नवीन, मानट्रियाल के समाचारपत्र में एक भारतीय लड़की की मृत्यु का समाचार छपा था. उस की मृत्यु 'होम फार डिसऐबिल्ड' नामक संस्था में हुई. उस की तसवीर भी थी. बहुत प्यारी और सुंदर लड़की थी. दुख की बात है कि उस की लाश तक लेने कोई नहीं आया. उसे कुष्ठ रोग था.

"संस्था वालों का कहना था कि जब रोग काफी बढ़ गया, तब वह भरती हुई थी. कहते हैं, उसे बचाने के लिए शल्य चिकित्सा करनी पड़ी. उस का दाहिना हाथ काट देना पड़ा था. तब से उस की हालत में सुधार तो हुआ था, पर ऐसा लगता था कि उस के बाद उस लड़की में जीने की चाह ही नहीं रह गई थी. वह अपने कटे हाथ को टकटकी लगा कर देखती रहती थी और चुपचाप रोती थी.

डाक्टर की हैसियत से मैं तो कहूंगा कि लड़की की मृत्यु उस के रोग से नहीं, बल्कि मन में जीने की इच्छा का मर जाना था. जीने के लिए रोगी का आशावान, जीवन के प्रति आस्थावान होना अत्यंत आवश्यक है."

और सहसा वर्षा की कल्पना में एक दाहिना हाथ उभरा, जो कापियों पर कापियां लिख रहा था, योग्यता सूची में प्रथम आने के लिए. पर दूसरे ही क्षण वह दृश्य धुंधला गया और सिर्फ एक कटा हाथ हवा में झूल कर लटकने लगा.

वर्षा अस्फुट आर्तनाद कर कुरसी पर मूर्च्छित हो गई. नवीन और उस के दोनों मित्र घबराए से उसे होश में लाने की कोशिश करने लगे. •


बढ़ते बच्चों की समस्याएं ?

बढ़ते बच्चे अनेक बार डांट या समझाने से नहीं मानते. मातापिता अचंभित रह जाते हैं कि बच्चों की बेरुखी का कारण आखिर है क्या ? सुखी पारिवारिक जीवन के लिए संतुष्ट व सहयोगी बच्चे आवश्यक हैं.

इसी संबंध में प्रस्तुत है

सरिता

बाल व्यवहार विशेषांक

जून (प्रथम) 1989 अंक

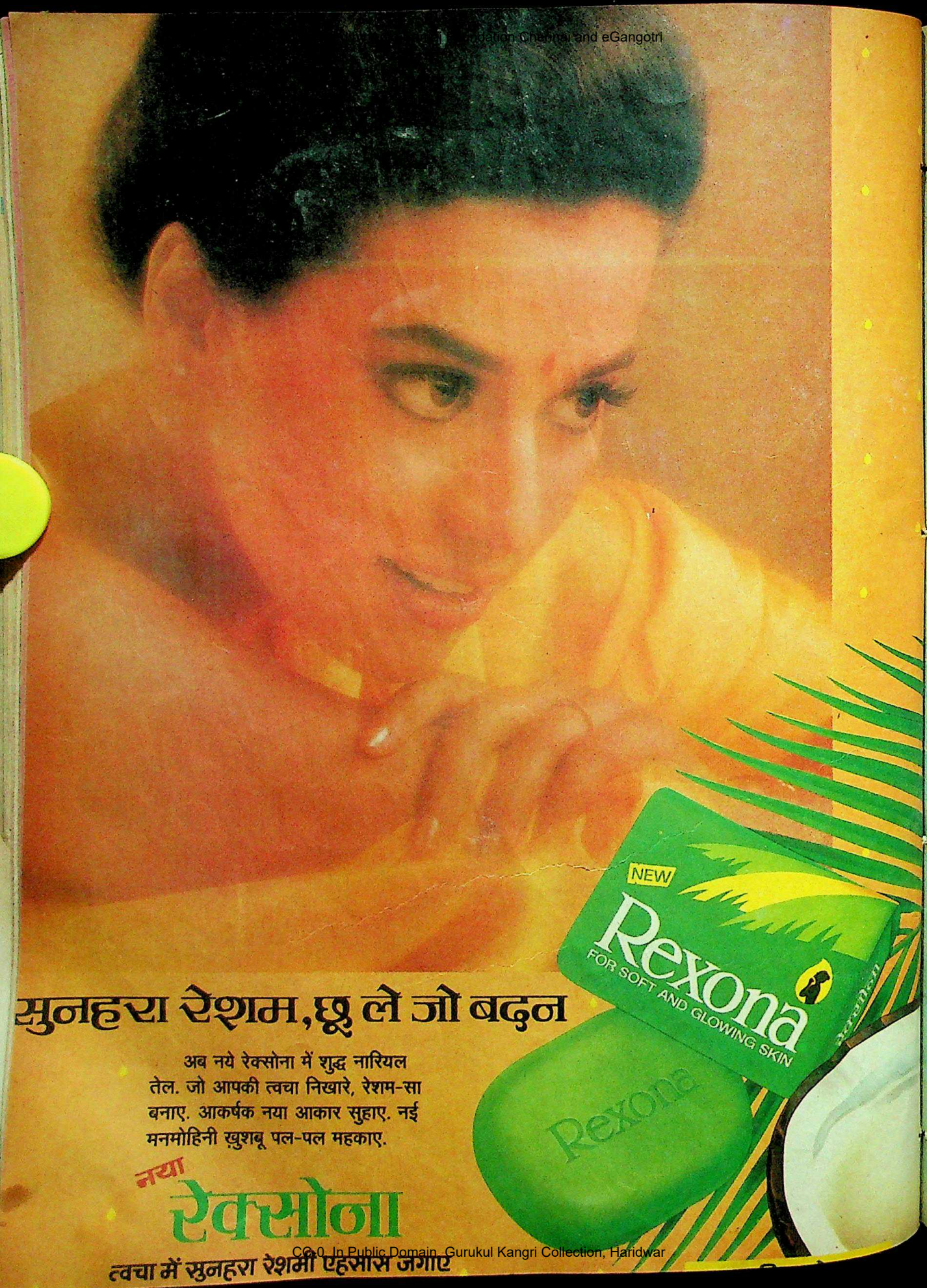
बच्चों का मनोविज्ञान समझने के लिए कहानियों और महत्वपूर्ण लेखों से परिपूर्ण.

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराइए




CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# सुनहरा रेशम, छू ले जो बदन

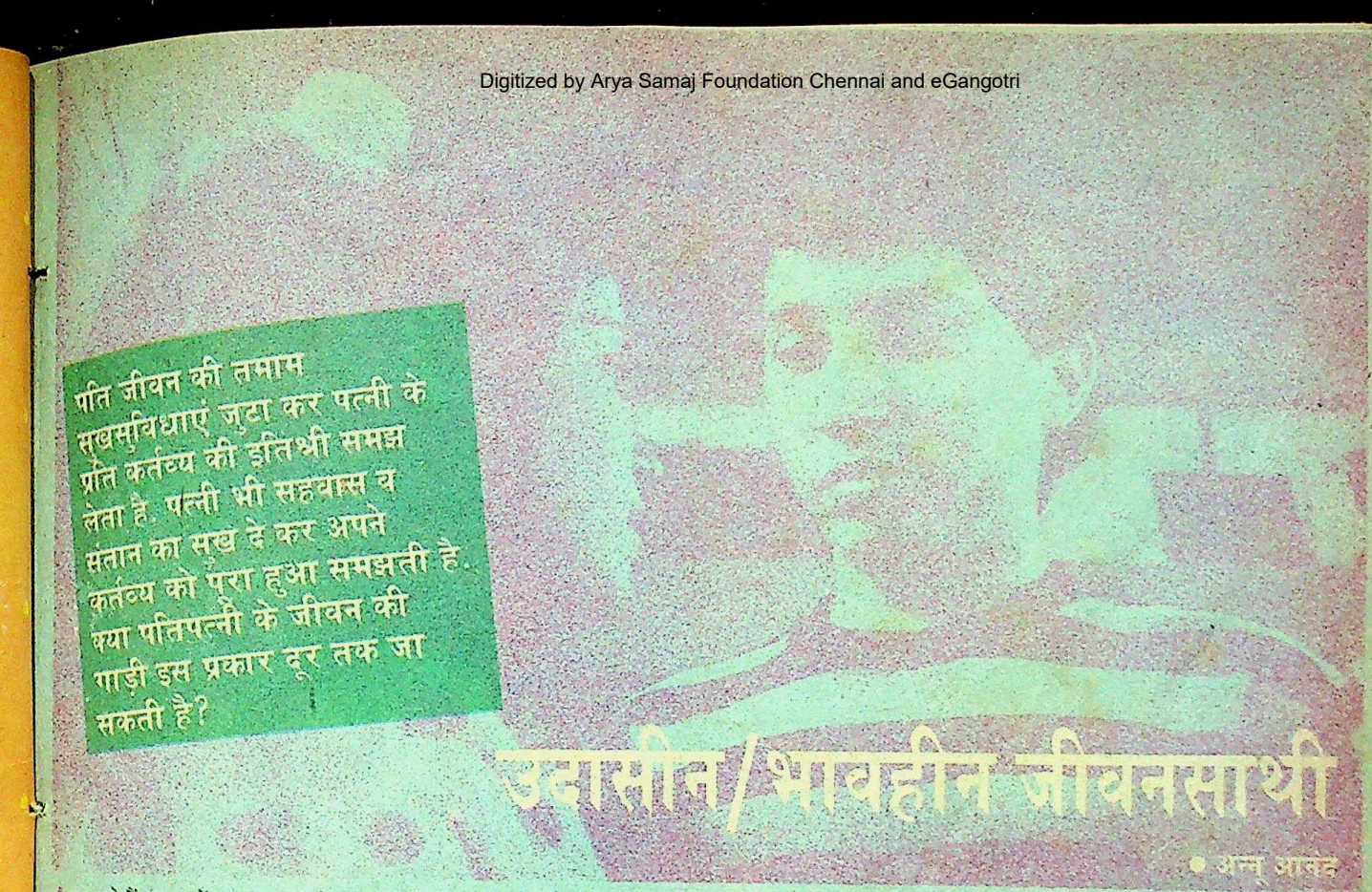
अब नये रेक्सोना में शुद्ध नारियल तेल. जो आपकी त्वचा निखारे, रेशम-सा बनाए. आकर्षक नया आकार सुहाए. नई मनमोहिनी ख़ुशबू पल-पल महकाए.

नया
## रेक्सोना

त्वचा में सुनहरा रेशमी एहसास जगाए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पति जीवन की तमाम सखसुविधाएं जुटा कर पत्नी के प्रति कर्तव्य की इतिश्री समझ लेता है. पत्नी भी सहवास व संतान का सुख दे कर अपने कर्तव्य को पूरा हुआ समझती है. क्या पतिपत्नी के जीवन की गाड़ी इस प्रकार दूर तक जा सकती है?

# उदासीन/भावहीन जीवनसाथी

• अन्नू आनंद

कहते हैं मनुष्य में भावना का होना बहुत जरूरी है. यही भावनाएं उसे परिवार और समाज के साथ जोड़े रखती हैं. दूसरी ओर बुद्धिजीवियों का यह तर्क भी अपनेआप में पूर्णतः सही है कि कोई मनुष्य भावहीन नहीं हो सकता है. कम या अधिक भावुक होना अलग बात है. पर भावहीन होना मनुष्य के लिए असंभव है. पतिपत्नी में भावनात्मक स्तर की समस्या तब पैदा होती है जब पति या पत्नी की भावनाएं भिन्न हों. दोनों का भावनात्मक दृष्टिकोण अलगअलग हो. दूसरा, जब पति या पत्नी में से एक भावनाओं को अत्यधिक महत्व दे परंतु दूसरा भावनात्मक रूप से दूसरे के साथ उस प्रकार न जुड़ा हो जैसी कि अपेक्षा की जाती है.

उदासीन या भावहीन पुरुष या स्त्रियां दोनों हो सकते हैं. लेकिन न्यूयार्क के मनोश्चिकित्सक सुक्की मिलर के अनुसार, "भावुकता के संदर्भ में पुरुष महिलाओं से बिलकुल भिन्न होते हैं. वे भावना से अधिक विवेक को महत्त्व देते हैं. अधिक तर्कसंगत होते हैं. शायद यही कारण है कि स्त्रियां पुरुषों को भावशून्य या निर्विकार की संज्ञा देती हैं."

दूसरी ओर बहुत से पतियों को अपनी पत्नियों से प्रायः यह शिकायत रहती है कि वे घर की चारदीवारी में कैद होने के पश्चात घरगृहस्थी में इतनी उलझ जाती हैं कि न तो वे पति की भावनाओं को समझने का प्रयास करती हैं और न ही उसे अधिक महत्त्व देती हैं.

विज्ञापन कंपनी में कार्यरत सुशील की पत्नी सुचेता एम.बी.ए. करने के पश्चात नौकरी पाने का प्रयास कर रही है. लेकिन सुशील को इस से कोई सरोकार नहीं. माना कि आर्थिक रूप से सुचेता को नौकरी की कोई आवश्यकता नहीं. लेकिन इतना पढ़नेलिखने के पश्चात उस का अपने कैरियर के प्रति चिंतित होना स्वाभाविक है.

पर सुशील उस की इस भावनात्मक आवश्यकता को समझे तब न. उसे सुचेता का यह प्रयास महज बचकाना प्रतीत हो रहा है. अपनी पत्नी की इस भावनात्मक जरूरत को समझने के लिए उस के पास न तो वैसी बौद्धिक क्षमता है, न ही वैसी भावनाएं.

दूसरी ओर सुचेता अपने पति से नैतिक समर्थन और भावनात्मक प्रोत्साहन न मिलने के कारण स्वयं को और भी असहाय पा रही है. सुशील की यही विमुखता उस में कुंठाएं पैदा कर रही है. परिणामस्वरूप उस का स्वभाव चिड़चिड़ा होता जा रहा है. ऐसा नहीं कि सुचेता योग्य नहीं या उस का इरादा दृढ़ नहीं. परंतु इस समय उसे अपने पति का भावनात्मक सहारा चाहिए, ताकि वह और भी दृढ़ इरादे से अपने उद्देश्य को प्राप्त करने की कोशिश करे.

पतिपत्नी एक ही छत के नीचे सांस ले रहे हैं, जीवनपर्यंत एकदूसरे पर आश्रित हैं. उन में अलगाव और शुष्कता का व्यवहार देखने को मिले तो प्रायः कुंठाओं और वितृष्णाओं का जन्म होता है.

जीवन के पथ पर, कदमकदम पर पतिपत्नी को एकदूसरे के भावनात्मक सहारे की आवश्यकता पड़ती है. पति की पदोन्नति हुई हो या पत्नी ने समाज में नाम या शोहरत हासिल की हो, ऐसी किसी भी उपलब्धि पर दोनों एक दूसरे से प्रोत्साहन, सहयोग, नैतिक समर्थन और लगाव की अपेक्षा करते हैं. लेकिन जब उन की यह अपेक्षा पूरी नहीं होती तो उन्हें अपने में एक खालीपन का एहसास होता है. तब एक अच्छा और प्रिय जीवनसाथी भी शुष्क, नीरस और भावशून्य प्रतीत होने लगता है.

मनश्चिकित्सक मिलर ने ऐसे भावहीन जीवनसाथी अर्थात पति और पत्नियों को मुख्यतः तीन श्रेणियों में बांटा है. प्रथम श्रेणी में उस ने अनजान यानी जिन्हें जानकारी न हो ऐसे लोगों को रखा है. ऐसे पति या पत्नी स्वकेंद्रित होते हैं उन में दूसरों की भावनाओं को समझने की बौद्धिक क्षमता नहीं होती. सुचेता का पति सुशील भी ऐसा ही अनजान पति है. ऐसा नहीं कि उस में भावनाएं बिलकुल नहीं या वह कभी भावुक नहीं होता. परंतु सुचेता की नौकरी पाने की जरूरत को वह भावनात्मक दृष्टिकोण से नहीं देखता और उस की मानसिक स्थिति से भी अनजान रहता है.

मिलर के अनुसार दूसरे प्रकार के शुष्क जीवनसाथी वे हैं जिन्हें अपनी भावनाओं की अभिव्यक्ति में संकोच या भय महसूस होता है. बाहर से भावशून्य प्रतीत होने वाले ऐसे व्यक्तियों में संवेदनाओं और भावनाओं का वेग बहुत तीव्र होता है. लेकिन उचित समय पर वे उन को व्यक्त नहीं कर पाते. नरेन भी इसी प्रकार के जीवनसाथियों का प्रतिनिधित्व करता है.

नरेन की पत्नी अपनी मां की मृत्यु के पश्चात एकदम टूट सी गई. वह अपनी मां से



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेहद जुड़ी हुई थी. इसलिए उसे मानसिक आघात पहुंचना स्वाभाविक था. नरेन को उस से भरपूर सहानुभूति थी. वह उस की पीड़ा को समझता था, लेकिन जब कभी उस की पत्नी मां को याद कर सिसकने लगती तो नरेन न चाहते हुए भी अन्य कार्यों में जुट जाता या फिर किसी न किसी काम में अपने को व्यस्त कर लेता था.

उस की पत्नी की इच्छा होती थी कि नरेन उसे सांत्वना दे, उसे समझाए, ढाढ़स बंधाएं. परंतु नरेन चाह कर भी अपनी भावनाओं को व्यक्त नहीं कर पाता था. पत्नी सोचती कि नरेन में भावना नाम की कोई चीज नहीं. दूसरी ओर बाहर से भावशून्य, शुष्क, निष्ठुर प्रतीत होने वाला नरेन संकोच और अनजानी आशंका के कारण भावनाओं के तीव्र प्रवाह को अपने अंदर ही छिपाए रखता था.

तीसरी श्रेणी उन भावहीन जीवनसाथियों की है जिन्हें मिलर ने 'खोखले' की संज्ञा दी है. ऐसे जीवनसाथी भावनात्मक रूप से जुड़ने का दिखावा मात्र करते हैं. वास्तव में उन की वैसी भावनाएं नहीं होतीं. पत्नी अगर उदास या दुखी हो तो पति उसे कुछ छोटामोटा उपहार दे कर प्रसन्न करना चाहेगा, पर वह उस के उदास या दुखी होने का कारण जानने और उसे समझने का प्रयास नहीं करेगा. बस पति होने के नाते अपनी पत्नी के साथ भावनात्मक रूप से जुड़े होने का दिखावा करेगा.

ठीक इसी प्रकार पति के दुखी या चिंतित होने पर पत्नी बिना उस की समस्या को जाने केवल पत्नी का कर्तव्य निभाने के लिए दुखी और परेशान होने का नाटक करेगी. कभीकभी आवश्यकता से अधिक यह दिखावा और व्यवहार बेहद छिछला और भोंडा प्रतीत होता है.

चूंकि इन परिस्थितियों में भावनात्मक लगाव मात्र दिखावा होता है, अतः पति या पत्नी की भावनात्मक तुष्टि नहीं हो पाती है. झूठा दिखावा शीघ्र प्रकट होने लगता है. वास्तव में ऐसे जीवनसाथी भावनात्मक रूप से पूर्ण खोखले होते हैं, केवल बाहर से बहुत भावुक प्रतीत होते हैं. सचाई यह है कि ऐसे जीवनसाथियों के लिए दांपत्य जीवन की मधुरता और सौहार्द को अधिक समय तक बनाए रखना संभव नहीं होता.

भावनात्मक अलगाव की समस्या आज बहुत से घरों में देखने को मिलती है. पति और पत्नी दोनों अपने जीवनसाथी से हर प्रकार के सहयोग, समर्थन, अपनत्व और सौहार्दपूर्ण व्यवहार की अपेक्षा करते हैं. पति, पत्नी को मात्र पत्नी ही नहीं बल्कि हर प्रकार की खुशी और गम में भागीदार, एक दोस्त के रूप में भी देखना चाहता है. इस के विपरीत पत्नी मात्र एक अच्छी गृहिणी बन कर ही अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेती है. दूसरी तरफ पत्नी भी अपेक्षा करती है कि उस का पति केवल पति के पद की गरिमा को बनाए रखने के लिए उस से तानाशाही का व्यवहार न करे बल्कि कभीकभी महज एक मित्र के नाते उस की भावनाओं को समझने का प्रयास भी करे. उस की छोटीमोटी समस्याओं को गंभीरता से सुने. उस की भावनाओं का सम्मान करे. परंतु अधिकतर ऐसा नहीं होता.

कर्तव्यपरायणता कभीकभी शुष्कता का एहसास दिलाती है. पतिपत्नी के संबंधों पर यह बात विशेष रूप से लागू होती है. जब पति या पत्नी कर्तव्य समझ कर एकदूसरे के लिए कुछ करते हैं तो भावनात्मक शून्यता का एहसास होता है. पुरुष हो या स्त्री, जब कर्तव्य से ऊपर उठ प्रेम के वशीभूत हो कर, कोई किसी के लिए कुछ करता है तो उस से बड़ी प्रसन्नता और आत्मतुष्टि प्राप्त होती है.

पति और पत्नी इस बात की अपेक्षा करते हैं कि उन का जीवनसाथी 'पति' या 'पत्नी' के कर्तव्य से ऊपर उठ कर, भावनात्मक स्तर पर भी उन से जुड़े और जीवन पर्यंत उन का यह भावनात्मक लगाव बना रहे.

भावनात्मक अलगाव की समस्या से ग्रस्त बहुत से दंपतियों ने पतिपत्नी जैसे पवित्र संबंध को बिखराव के कगार पर पहुंचा दिया है. इन में फिल्म व मार्डलिंग से जुड़े लोग प्रमुख हैं.

दूरदर्शन की एक समाचार वाचिका के तलाक का कारण भी उस के पति की भावनात्मक शून्यता थी. पिछले दिनों एक पत्रिका को दिए गए अपने साक्षात्कार में इस समाचारवाचिका ने बताया कि उस के पति को उच्च बौद्धिक स्तर वाला जीवनसाथी चाहिए था, जबकि उसे भावनात्मक संरक्षण की आवश्यकता थी. उस का पत्रकार पति उसे कभी भावनात्मक सहारा न दे सका, क्योंकि वह हर बात को तर्कों के आधार पर शुष्क बना देता था.

जब समाचारवाचिका कहती, "मेरा मन चाहता है कि मैं मरने के पश्चात अपना कोई अंग दान कर दूं. लेकिन न जाने क्यों मुझे भय लगता है."

यह बात सुनते ही उस का पति नाराज हो कर कहता, "तब तो तुम लाश होगी. फिर डर कैसा?"

उस का विवेकशील पति उस की आंतरिक भावनाओं को समझ न पाता और तर्कों का उपयोग कर अनजाने ही उस की संवेदनाओं और भावनाओं को ठेस पहुंचाता.

इसी प्रकार जब उन्हें छुट्टियां मनाने कहीं बाहर जाना होता तो आर्थिक मामलों का संवाददाता होने के कारण वह बाहर जा कर मनाए जाने वाले आनंद का नापतोल भी पैसे से करता.

बहुत से ऐसे उदाहरण भी देखने को मिले हैं जिस से पत्नियों की भावहीनता का एहसास होता है. ऐसे पतियों की भी संख्या कम नहीं जिन्हें प्रायः यह शिकायत रहती है कि उन की पत्नी स्वयं को घर की चारदीवारी में ही सीमित कर लेती है. उसे पति के कार्यक्षेत्र में कोई रुचि नहीं होती.

ऐसी पत्नियां स्वयं को घरगृहस्थी की समस्याओं में इतना उलझा देती हैं कि उन के पास समय ही नहीं होता कि वे पति के काम की उलझन या दफ्तर की अन्य परेशानियों को समझने के लिए भावनात्मक दृष्टिकोण अपनाएं. सुबह से शाम तक मशीन की तरह कार्य करतेकरते वे स्वयं भी मशीन के अनुरूप कठोर और यांत्रिक हो जाती हैं. पति की पदोन्नति या अन्य किसी उपलब्धि पर वह अपनी खुशी की अभिव्यक्ति मात्र औपचारिकता की सीमा तक ही कर पाती है.

अब सुमित को ही लीजिए. उसे हमेशा अपनी पत्नी से इस बात की शिकायत रहती है कि वह कभी उस के मन की पीड़ा और प्रसन्नता को बांट नहीं पाती. पत्नी होने के कर्तव्य को वह पूरी निष्ठा से निभा रही है और अपने पति का पूरा आदरसम्मान भी करती है. परंतु वह अपने अत्यधिक भावुक पति की परेशानी या खुशी के क्षणों में उस प्रकार नहीं जुड़ पाती जैसी कि वह अपेक्षा करता है.

सुमित की सुशील व शालीन पत्नी अपने पति के सुखदुख में पूर्ण रूप से जुड़ने का प्रयास भी करती है, पर एक निष्ठावान पत्नी पा कर भी सुमित के मन में कहीं एक शून्यता का एहसास रहता है. उस का मुख्य कारण भावनात्मक लगाव का अभाव है.

यदि पत्नी गृहिणी न हो कर कामकाजी हो तो भावनात्मक अलगाव की समस्या और भी अधिक होगी. दोहरी भूमिका निभाने वाली इस स्त्री के पास भावनाओं को समझने के लिए अतिरिक्त समय ही नहीं होता. वे इसी में संतुष्ट रहती हैं कि वे घर और कार्यालय का दोहरा बोझ संभाले हुए हैं.

पत्नी गृहिणी हो या कामकाजी, पति सदैव इस बात की आशा करता है कि उस की अर्द्धांगिनी उस की भावनाओं को समझे और उस का सम्मान करे. इसी प्रकार पत्नी भी यह अपेक्षा करती है कि उस का पति भावनात्मक स्तर पर भी पूर्ण रूप से उस के साथ जुड़ा हो.

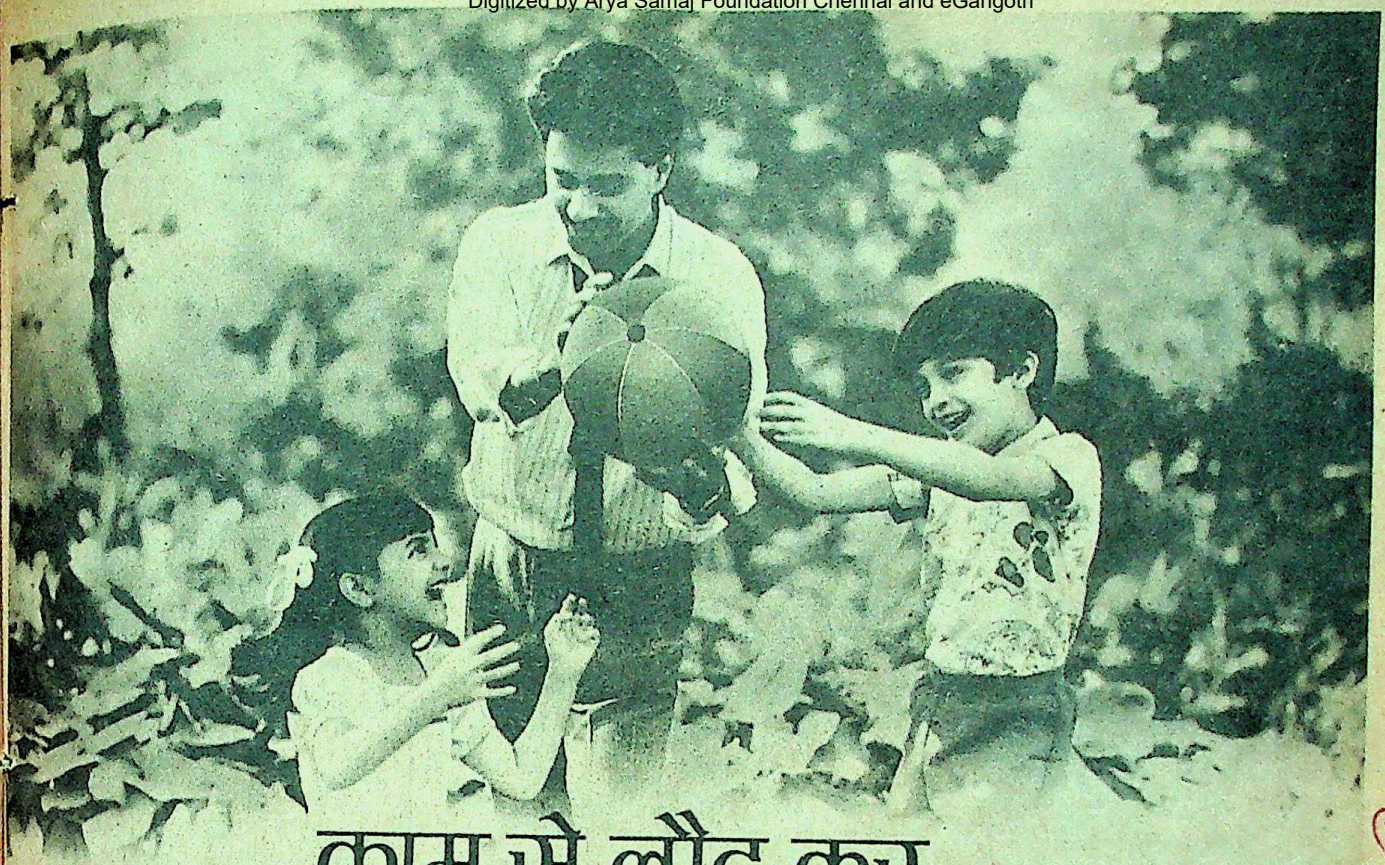
लेकिन यह बात भी अपनेआप में सही है कि सफल दांपत्य का आधार केवल भावनात्मक लगाव ही नहीं, दांपत्य जीवन में भावनाएं महत्त्व रखती हैं परंतु इस का अर्थ यह कदापि नहीं कि जिंदगी की जटिल समस्याओं को भी भावनात्मक दृष्टिकोण से देखा जाए. भावनाओं के साथसाथ जीवन के टेढ़ेमेढ़े रास्तों पर चलने के लिए विवेक का होना भी जरूरी है.

कई पहलुओं पर केवल भावनात्मक लगाव दिखा कर ही जीवनसाथी को प्रसन्न किया जा सकता है. इसलिए यह अति आवश्यक है कि पतिपत्नी एकदूसरे की भावनाओं को महत्त्व दें, उसे समझें और भावनात्मक दृष्टिकोण का संचार करें. भावशून्यता मधुर और सुखी दांपत्य जीवन में ग्रहण के समान है. इस ग्रहण को पतिपत्नी एकदूसरे के दुखसुख के क्षणों को बांट कर और भावनात्मक स्तर पर एकदूसरे से जुड़ कर दूर कर सकते हैं.

गृहशोभा (जून, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

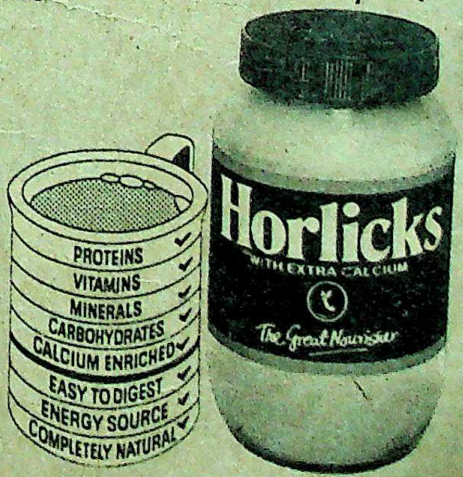


# काम से लौट कर...
# हँसी-ख़ुशी के पल!

ज़िन्दगी की भागदौड़, और दफ़्तर में काम का दबाव। पर शाम घर लौटने पर ऐसा कुछ भी नहीं लगता। और आपके पति बच्चों के संग उत्साह और उमंग के साथ व्यस्त हो जाते हैं।

इसका श्रेय आपको है। क्योंकि आप दिन-भर चुस्ती और शक्ति के लिए उन्हें रोज़ हॉर्लिक्स जो देती हैं।

"हॉर्लिक्स में अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और खनिज पदार्थ—होते हैं जो शरीर को शक्ति, चुस्ती और तन्दुरूस्ती देते हैं। दिन-भर अच्छे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर बने रहने के लिए।"




पौष्टिकता से भरपूर

HTA 8224 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सीने और धड़ को सुडौल और मजबूत बनाने के लिए व्यायाम

आराम की स्थिति में खड़ी होइए. पीठ बिलकुल सीधी रहनी चाहिए और हाथ दोनों ओर फैले रहें. पैरों को आपस में मिला लें. धीरेधीरे दोनों हाथों को छाती की तरफ लाइए. ध्यान रहे कि दोनों हथेलियां बाहर की ओर रहनी चाहिए.

- अब बांहों को छाती के सामने की ओर फैलाएं. कुहनियों में खिंचाव सा महसूस होगा.
- धीरेधीरे बांहों को अपने पीछे की ओर ले जाइए. कंधों की ओर ऊंचा रखने का प्रयास कीजिए. कंधों में खिंचाव महसूस होगा.

हाथों को नीचा कीजिए जिस से कि दोनों हाथों की उंगलियां मिल सकें. अभी धड़ को मत झुकाइए. बिलकुल सीधा रखिए.

- धीरेधीरे आराम से पीछे की ओर झुकिए. केवल कुछ इंच ही पीछे झुकिए. चित्र में जैसा दिखाया गया है उस से ज्यादा न झुकें तथा दोनों हाथों को आपस में बांधे रखें. इन्हें ऊपर रखने का प्रयास कीजिए. निगाहें ऊपर की ओर रहें. इसी दशा में बिना हिलेडुले दस तक गिनती गिनिए. (लगभग 10 सेकंड तक).
- इस के पश्चात आगे की ओर झुकना प्रारंभ कीजिए. हाथों को पीछे ही रखें तथा उन्हें ऊपर उठाने का प्रयास करें. गरदन की नसों को ढीला छोड़ दें. माथा नीचे की ओर झुका होना चाहिए और घुटने बिलकुल सीधे रहें. रीढ़ की हड्डी में खिंचाव सा महसूस होगा. बिना हिलेडुले बीस तक गिनती गिनिए. अब धीरेधीरे पूर्वस्थिति में लौटिए. हाथों को अलग कर लें और आराम करें. इस व्यायाम को चारपांच बार करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

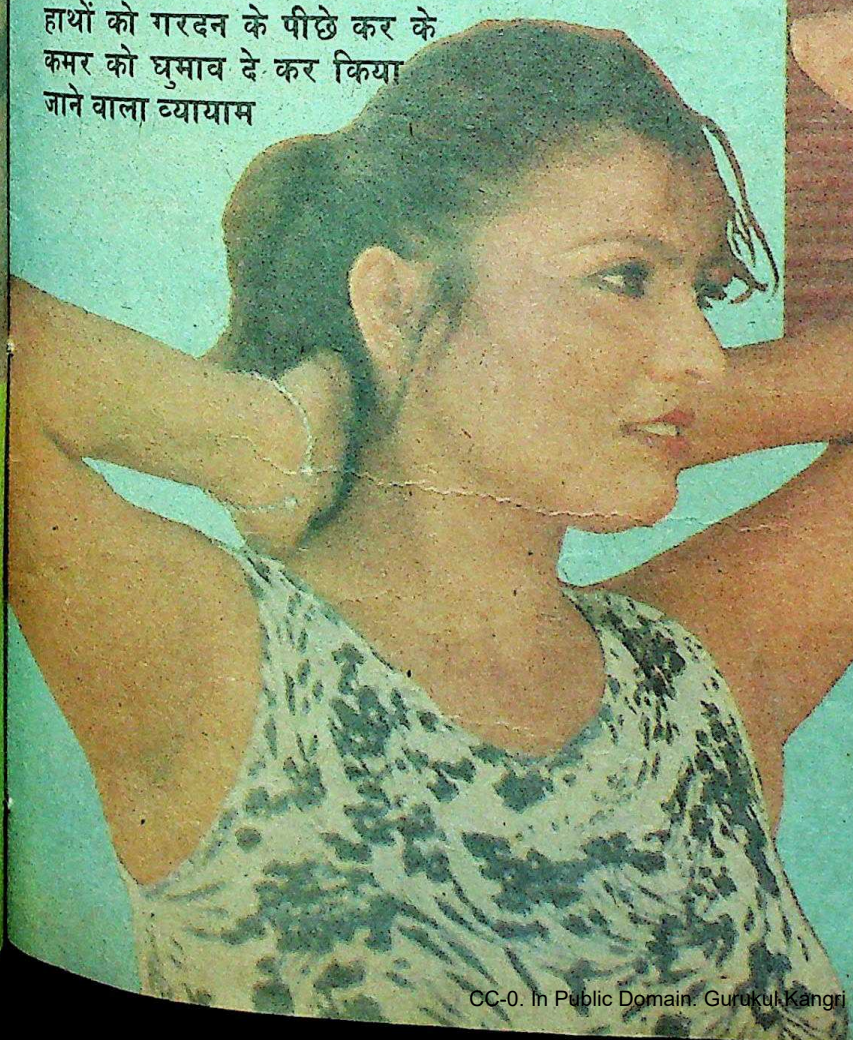
# वक्षस्थल और बांहों के लिए व्यायाम

जमीन पर पेट के बल लेट जाइए. पैर बिलकुल सीधे रहें. घुटने तथा पंजे जमीन को छूते रहें.

धड़ थोड़ा सा ऊपर उठाए रखिए. कुहनियों को मोड़ कर हथेलियों को धरती पर टिका दें.

अब बांहों की सहायता से शरीर को ऊपर उठाइए. फिर झुका दीजिए. शरीर के जमीन पर होने की दशा में सांस भरिए और ऊपर उठ जाने पर छोड़िए. शुरू में दस बार इस क्रिया को दोहराइए फिर बढ़ाती जाइए.

हाथों को गरदन के पीछे कर के कमर को घुमाव दे कर किया जाने वाला व्यायाम



पैरों के बीच दूरी रखते हुए खड़ी होइए. कमर को बिलकुल सीधा रखें. हाथों को गरदन के पीछे रखिए और शरीर को दाएंबाएं घुमाइए. बीच में होने पर सांस भरें. तथा घूम जाने पर सांस छोड़ें. दस से प्रारंभ कर के धीरेधीरे इस गिनती को बढ़ाती जाइए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वजन घटाने के लिए भूखे रहना नहीं, व्यायाम करना जरूरी है

● मंजु नागोरी

लोगों की यह आम धारणा है कि भूखे रह कर, कम खा कर वजन घटाया जा सकता है और स्वस्थ रहा जा सकता है. पर डाक्टरी परीक्षणों से पता चलता है कि स्वास्थ्य के लिए भूखे रहना ठीक नहीं है. यह शरीर को कई रोगों का घर बना देता है. पुरानी दबी बीमारियां उभारता है व शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति घटाता है. स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त भोजन करना व नियमित व्यायाम करना जरूरी है. इस से शरीर ताकतवर बनेगा व फालतू चरबी जम नहीं पाएगी. फलतः शरीर भी इकहरा व फुरतीला बना रहेगा.

वजन घटाने या फिर आदर्श वजन पर स्वयं को कायम रखने का सुरक्षित मार्ग है ऐसा भोजन करना जिस में वसा, कोलेस्ट्राल व कार्बोहाइड्रेट कम हों, ताकि शरीर में अतिरिक्त कैलोरी न पहुंचे यानी शरीर के पोषण के लिए जितनी आवश्यक है, उतनी ही पहुंचे. अतिरिक्त कैलोरी शरीर में खप नहीं पाती हैं अतः चरबी में बदल जाती हैं व शरीर मोटा होने लगता है. वजन दिनोंदिन बढ़ने लगता है.

वजन घटाने से पहले यह तय कर लेना जरूरी है कि आकार व उम्र के हिसाब से कितना वजन होना चाहिए. वजन घटे व फिर न बढ़े, इस के लिए प्रतिदिन 500 से 1000 तक कैलोरी कम करना जरूरी है. इस से वजन तो कम होने लगेगा पर शरीर में पौष्टिक तत्वों की कमी न होने से थकान या गिरावट महसूस नहीं होगी. साथ ही व्यक्ति खुद को भूखा भी महसूस नहीं करेगा.

भोजन की मात्रा वही रखें, जो लेते आए हैं, पर उस में वसा व कर्बोहाइड्रेट वाले पदार्थ न रखें यानी नमक, शक्कर, मांस, अंडे, चिकनाई वाला दूध, तला हुआ मसालेदार भोजन, क्रीम, मक्खन, बीयर, शराब, लेमन, सोडा आदि कम से कम लें और अनाज, छिलके वाली दालें, हरी सब्जियां, फल, अंडे की सफेदी, कम चिकनाई का दूध, दही ज्यादा लें. इन में वसा तत्व कम होता है. अतः शरीर को अतिरिक्त कैलोरी नहीं मिल पाएगी.

इस आहार योजना पर कुछ महीने सख्ती से चलें, इसी के साथ व्यायाम का कार्यक्रम भी तय कर लें. धीरेधीरे व्यायाम का समय बढ़ा कर 30 मिनट कर लें. व्यायाम ऐसा चुनें कि पूरा शरीर चेतन हो जाए, सांस तेज चले व खूब पसीना आए. व्यायाम मनभाता भी चुना जा सकता है जैसे साइकिल चलाना, नाचना, भागना, खेलना, तैरना आदि.

नियमित रूप से व्यायाम करने से न केवल वजन घटता है बल्कि वजन पर बराबर नियंत्रण भी बना रहता है. इस से मांसपेशियां सुडौल और मजबूत होती हैं. शरीर का ढीलापन जाता रहता है. चुस्ती व स्फूर्ति आती है. नियमित व्यायाम करने से दिल, फेफड़े व शरीर के अन्य अंग भी सुचारू रूप से कार्य करते हैं. फलतः कई

*दौड़ना एक बेहतर व्यायाम.*

**जरा सा वजन बढ़ा नहीं कि महिलाएं अपनी देहयष्टि के लिए चिंतित हो उठती हैं और डाइटिंग के कठिन दौर में ढेरों परेशानियों की शिकार बनती हैं. क्या वजन घटाने का एकमात्र उपाय डाइटिंग ही है?**

छुटपुट बीमारियां जो निष्क्रियता की वजह से होती हैं, पनप नहीं पातीं.

व्यायाम से मांसपेशियां ही नहीं हड्डियां भी मजबूत होती हैं. हड्डियों में खनिज की कमी नहीं होने पाती. हड्डी टूटने की घटनाएं कम होती हैं. वृद्धावस्था में जब शरीर की हड्डियों में तरल पदार्थ व खनिज की कमी हो जाने के कारण टूटफूट की घटनाएं ज्यादा होती हैं, तब व्यायाम का लाभ पता चलता है. व्यायाम से मांसपेशियां भी सक्रिय बनी रहती हैं. चाहे उम्र कुछ भी हो, वे लोग जो प्रौढ़ावस्था तक शारीरिक गतिविधियां बनाए रखते हैं, उन की उम्र लंबी होती है व स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है.

व्यायाम से भूख खुल कर लगती है. खाया भोजन पचता भी है व शरीर को लगता है. इस से आवश्यक पौष्टिक तत्व भी पर्याप्त मात्रा में मिलने लगते हैं. पेटभर खाना व पर्याप्त शारीरिक श्रम करना ही स्वस्थ जीवन का रहस्य है.

वे लोग जो खाने में परहेज बरतते हैं, आधा पेट खाते हैं, पर व्यायाम से दूर रहते हैं, ज्यादा मोटापे के शिकार होते हैं. अल्पाहार का कड़ाई से पालन करना वजन कम करने का सही ढंग नहीं है. यह मन मारना है और शरीर को पोषण से वंचित रखना भी. नियमित व्यायाम करते हुए भूख भर खाना ज्यादा प्रभावशाली व सुरक्षित तरीका है. इस से बेडौल व मोटा व्यक्ति भी ऐसे सुगठित शरीर वाला हो जाता है, जो सक्रिय भी है व स्वस्थ भी, जिसे न कोई रोग सता पाता है, न ही हृदयाघात.

कुछ लोग शरीर को ज्यादा से ज्यादा आराम देना चाहते हैं. खाना व आराम करना ही उन का लक्ष्य रहता है. उन्हें खाया भोजन पचाने के लिए भी चूर्ण फांकना पड़ता है व बदहजमी, गैस आदि विकारों से पीड़ित रहना पड़ता है. ये लोग आरामदायक पर रोगी काया को पसंद करते हैं, पर कुछ लोग सक्रिय रह कर खातेपीते भी केवल स्वस्थ व सानंद जीवन ही नहीं बिताते वरन नीरोग काया का सुख भी भोगते हैं. कर्मठ बन कर स्वस्थ जीवन जीते हैं. अब यह हम पर है कि हम भूखे रह पसरे रहें, कई रोगों को बुलावा दें या आनंद से खातेपीते व्यायाम कर के सुखी व स्फूर्तिदायक जीवन जिएं.

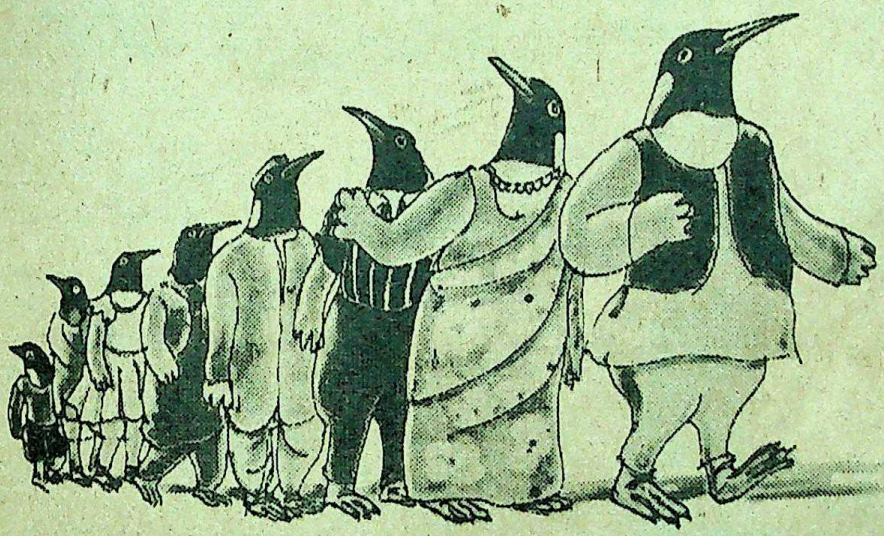
गृहशोभा (जून, 1989)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अनेक मॉडल! आकर्षक रंग!



विभिन्न साइज़ों के शानदार मॉडल। आप के चयन के लिए अनुपम आकर्षक रंगों में। इतने विभिन्न मॉडल मुश्किल से ही उपलब्ध हैं तथा केवल केल्विनेटर ही प्रस्तुत करते हैं। आपके चयन के लिए, आपकी आवश्यकतानुसार, आपकी पसन्द के अनुकूल। परन्तु उन सब में एक सामान्य गुण है विख्यात केल्विनेटर की कार्यकुशलता का प्रतीक — 'पावर-सेवर' कॅम्प्रेसर। यह शीघ्र ठंडा करता है तथा उससे शीघ्र बर्फ़ बनाता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो। यह न्यूनतम बिजली की खपत करके अपनी ख्याति की कसौटी पर खरा उतरता है। तथा वोल्टेज का कितना भी उतार चढ़ाव इसके कुशल कार्य में विघ्न नहीं डाल सकता।

आप इसमें वस्तुएं रखने की विशाल क्षमता से चकित रह जाएंगे। क्योंकि इसके कोने-किनारे रहित विशिष्ट अन्दरूनी डिज़ाइन में, अधिकतम स्थान का उपयोग हो सकता है। सुदृढ़, सम्पूर्ण-स्टील निर्माण तथा मज़बूत ए बी ऐस लाइनर इसके अन्दरूनी एवं बाहरी भाग को अधिक मज़बूती तथा टिकाऊपन प्रदान करते हैं।

इसलिए इसकी विशाल श्रृंखला के कारण, केल्विनेटर का ही चयन कीजिए।

286 लीटर तथा 165 लीटर मॉडल डी.जी.एस. एण्ड डी रेट कन्ट्रैक्ट पर भी उपलब्ध!

विक्रय एवं सर्विस के लिए

**एक्सपो मशीनरी लिमिटेड**

प्रगति टॉवर, 26, राजिन्द्रा प्लेस,
नई दिल्ली-110 008.

# केल्विनेटर

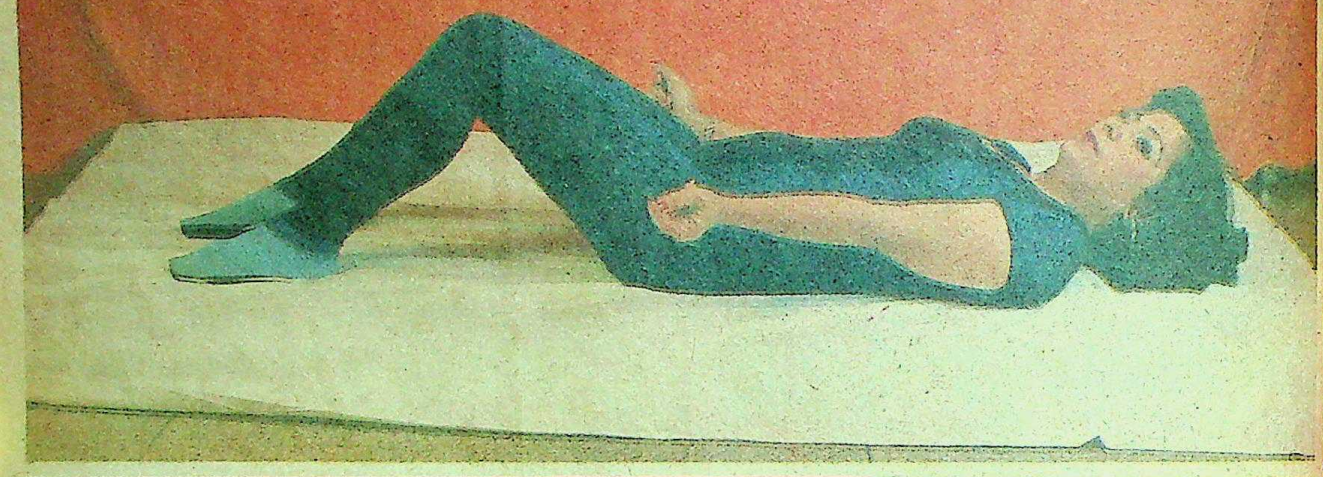
## रैफ्रिजरेटर

## "इसकी ठण्डक... बेमिसाल!"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कमर और पेट के लिए व्यायाम

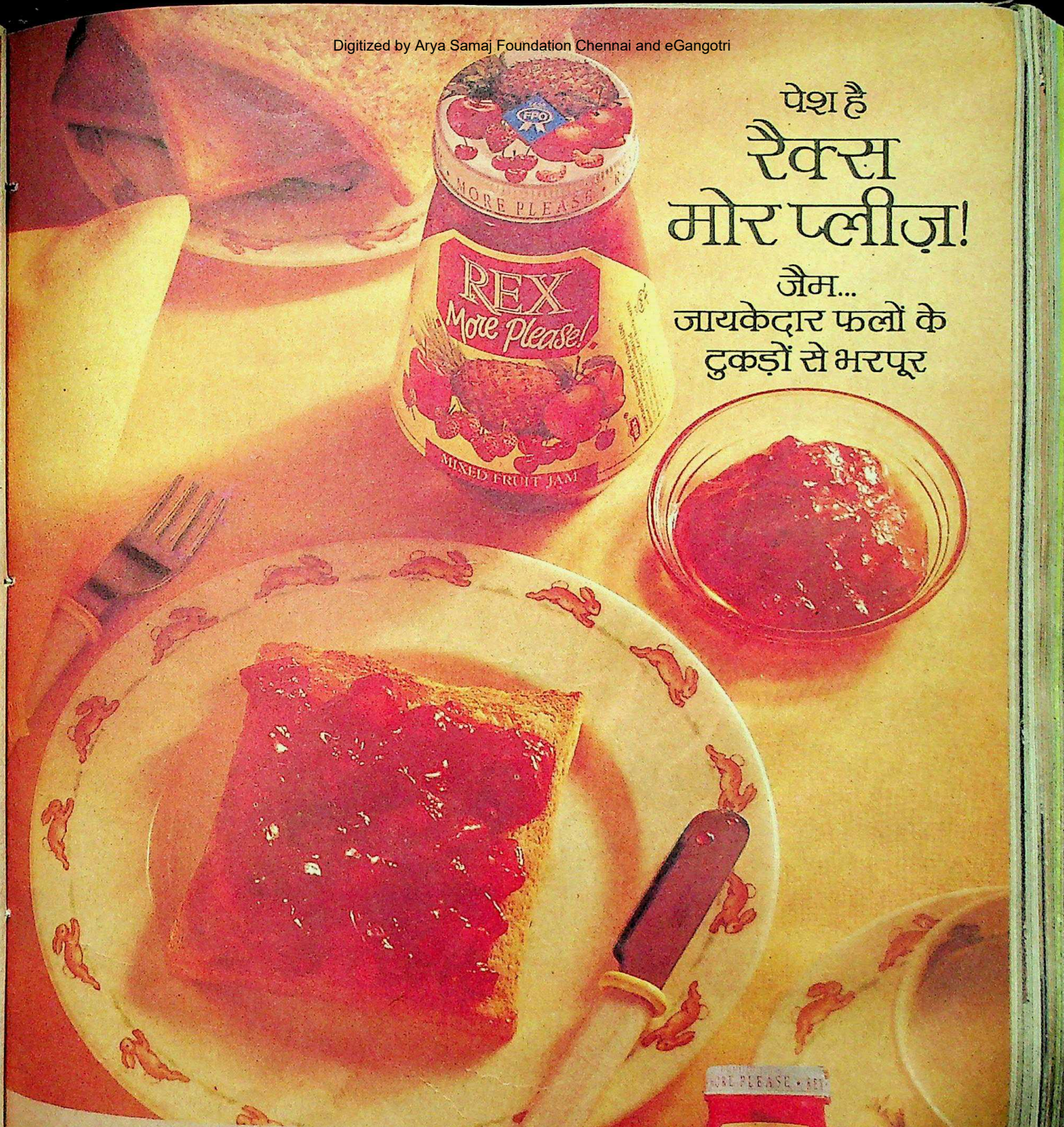


यह व्यायाम करते समय पीठ के बल लेट जाएं. टांगों को थोड़ा मोड़ लें और हाथों को दोनों तरफ खींच कर सीधा रखें. अब झटके से उठ कर अपनी छाती को मुड़े हुए घुटनों तक ले जाएं. झटके से उठते समय ध्यान रखें कि पैर न उठें. पैर जमीन पर ही टिके रहें. यह व्यायाम करने से पेट पर दबाव पड़ेगा और खून का दौरा बढ़ेगा.

इसी तरह झटके से एक बार दाईं तरफ मुड़ें और दूसरी बार बाईं तरफ. इस व्यायाम को करने से पेट और कमर दोनों पर असर पड़ेगा. आरंभ में पांच बार ही करें तथा बदन खुलने के बाद धीरेधीरे संख्या बढ़ाएं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




पेश है
# रैक्स मोर प्लीज़!

जैम...
जायकेदार फलों के
टुकड़ों से भरपूर

रैक्स मोर प्लीज़.
ज़ायकेदार
असली फलों के टुकड़ों से भरपूर
रैक्स मोर प्लीज़.
कितने फ़ल ! कितना मज़ा ! कितनी खुशी !

REX
More Please!

मिक्स्ड फ्रूट
पाइनएप्पल
स्ट्रॉबैरी

साधारण जैम को आखरी सलाम और बोलिए रैक्स मोर प्लीज़ का नाम!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माई फर्स्ट Barbie

# पहली पहली बार्बी आई, अपने साथ कितना कुछ लाई!

हाँ, 'माई फर्स्ट बार्बी' नाम है उस बार्बी का जिसके सुन्दर सुनहरे बाल हैं और नीली नीली आँखें. लेस और रिबन, और कितनी प्यारी शकल. 'माई फर्स्ट बार्बी', कितनी भोली, कितनी न्यारी! इसका अपना ब्रश और कंघी भी है और साथ में बताए गए हैं बाल सजाने-संवारने के कितने सारे तरीके.

'माई फर्स्ट बार्बी' की बाहें एकदम चिकनी और सीधी हैं और साथ में हैं तरह तरह के सुन्दर सजीले कपड़े. तभी तो छोटे बच्चे, उसके नन्हें-नन्हें दोस्त, बहुत ही आराम से उसे तरह तरह से तैयार कर सकते हैं.

माई फर्स्ट बार्बी. आओ न इसे जल्दी से घर ले आएं.

LEO MATTEL

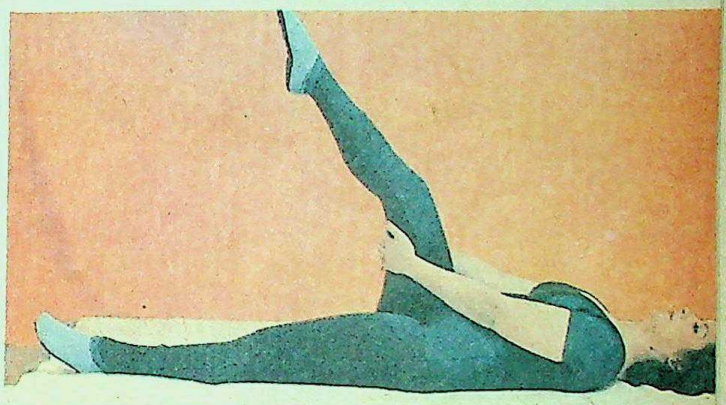
आओ चलें, बार्बी की प्यारी सी दुनिया में Barbie

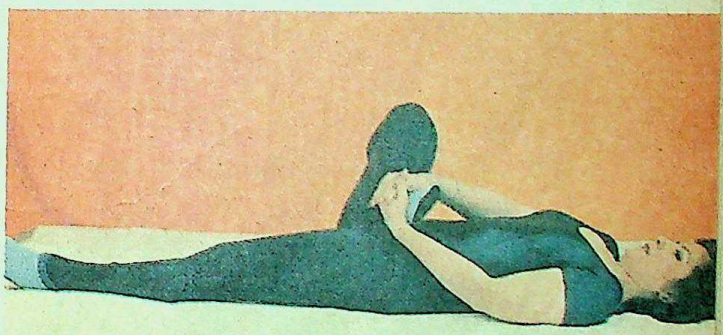
गुड़ियाएं और उनके सामान अलग-अलग बिकते हैं-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जांघों व टांगों के लिए व्यायाम

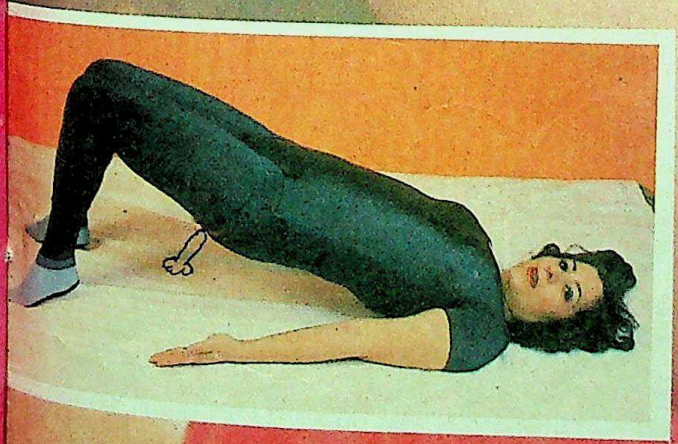
• जयश्री





पीठ के सहारे लेट जाएं. टांगों को थोड़ा मोड़ लें और दोनों टांगों के बीच 2-3 इंच का फासला रखें. अब सिर्फ जांघों को जहां तक संभव हो सके ऊपर उठाएं. और फिर धीरे से नीचे की तरफ ढीला छोड़ दें. इस व्यायाम को जांघों पर जरूरत से ज्यादा चढ़े मांस को घटाने के लिए किया जाता है. इस व्यायाम को कम से कम दसपंद्रह बार अवश्य दोहराएं. इसे करने से जांघों का मांस अंदर की तरफ खिंचता है और मांसपेशियां सिकुड़ती और फैलती हैं.

यह व्यायाम भी जांघों के लिए ही किया जाता है. पीठ के बल लेट कर एक टांग को सीधा रखें और दूसरी टांग को ऊपर की ओर ले जा कर जितना खींच सकती हैं, खींचें. हमेशा ध्यान रखें कि पैरों के पंजे मुड़ने और खुलने चाहिए. इस से जांघों का मोटापा कम हो जाएगा. आप जिस पैर को ऊपर ले गई हैं, उसे मोड़ कर अपनी दूसरी टांग के अंदर की ओर खींचने का प्रयत्न करें. इस के बाद इसे फिर वापस ऊपर ले आएं.



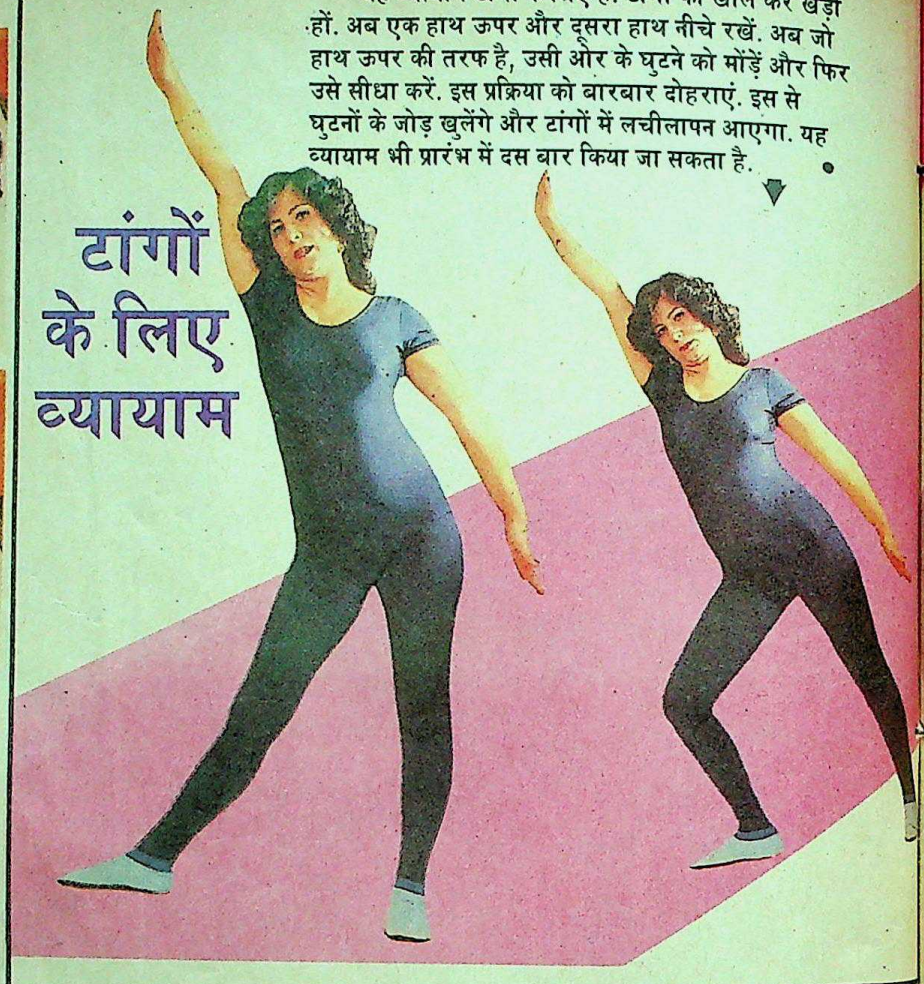
पेट के सहारे लेट जाएं और टांगों को बिलकुल सीधा खींच कर रखें. अब हाथों को कंधों के स्तर पर जमीन से चिपका कर रखें. शरीर को हिलाएडुलाए बिना एक टांग को धीरेधीरे ऊपर उठाने की चेष्टा करें. इसी तरह दूसरी टांग को भी उठाएं. इस व्यायाम को करने से आरंभ में जांघों में दर्द होता है, क्योंकि मांसपेशियों के सिकुड़ने और फैलने से जांघों पर दबाव पड़ता है. इस व्यायाम से जांघों का मोटापा कम हो जाता है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

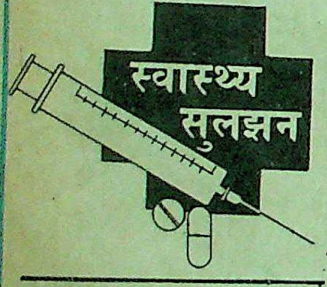
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# टांगों के लिए व्यायाम

यह व्यायाम भी जांघों का मोटापा कम करने के लिए किया जाता है. पीठ के बल लेट जाएं और घुटनों को पेट के साथ लगा कर जांघों को दाईं बाईं ओर जोरजोर से धकेलें, जिस से मांस बारबार जमीन से रगड़ खाएगा. ऐसा करने से जांघों पर चढ़ा मांस घटना शुरू हो जाएगा. इसे आरंभ में दस बार करें फिर बाद में पच्चीस बार तक नियमित रूप से कर सकती हैं.



यह व्यायाम टांगों के लिए है. टांगों को खोल कर खड़ी हों. अब एक हाथ ऊपर और दूसरा हाथ नीचे रखें. अब जो हाथ ऊपर की तरफ है, उसी ओर के घुटने को मोड़ें और फिर उसे सीधा करें. इस प्रक्रिया को बारबार दोहराएं. इस से घुटनों के जोड़ खुलेंगे और टांगों में लचीलापन आएगा. यह व्यायाम भी प्रारंभ में दस बार किया जा सकता है.




• डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्न : मेरी उम्र 13 वर्ष है. देखने में सुंदर हूं, पर मेरी एक टांग बेकार है, जिस की वजह से मैं ठीक तरह से चलफिर नहीं सकती. क्या इस का कोई इलाज संभव है?**

उत्तर : आप ने हमें यह महत्त्वपूर्ण जानकारी नहीं दी है कि आप की टांग कब से और किस वजह से बेकार है. शायद आप का इशारा पोलियो की ओर है, जो आम तौर पर बचपन में होता है और ज्यादातर मामलों में टांग की मांसपेशियां लकवाग्रस्त हो जाती हैं. इस रोग से ग्रस्त टांग पतली रह जाती है, चूंकि उस की मांसपेशियों का सामान्य विकास नहीं हो पाता.

यदि आप की समस्या पोलियो से ही जुड़ी है तो इस बारे में स्पष्ट करना चाहूंगा कि अब तक उस का पूर्ण इलाज संभव नहीं है. पर यदि कुछ मांसपेशियां रोगग्रस्त होने से बच गई हों तो इस में सुधार की निश्चित संभावना है. आजकल अस्थिरोग विशेषज्ञ इस के लिए बाकी बची स्वस्थ मांसपेशियों में इस तरह के फेरबदल करने लगे हैं, जिस से उस टांग को कुछ हद तक सशक्त बनाया जा सकता है. इस के लिए आप को किसी पास के बड़े हस्पताल के आर्थोपेडिक विभाग में विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए. यदि आपरेशन संभव न हो तो रिहेबिलिटेशन विभाग में वहां के विशेषज्ञ से मिल कर इस तरह का उपकरण (केलिपर आदि) लगवा सकती हैं, जिस से चलनाफिरना सहज हो जाएगा.

•

**प्रश्न : मैं 18 वर्षीया छात्रा हूं. पिछले चारपांच वर्षों से चश्मा लगा रही हूं. पर मैं उस की आदी नहीं हो पा रही. मां और पिताजी कांटेक्ट लेंस के खिलाफ हैं. मैं ने सुना है, आपरेशन द्वारा चश्मा उतारा जा सकता है.**

उत्तर : 'रिफ्रेक्टिव एरर' के कुछ ही मामलों में आपरेशन द्वारा नजर सामान्य बनाने की कोशिश की जा सकती है, पर इन मामलों में भी पहले से यह नहीं कहा जा सकता कि चश्मा पूरी तरह उतर ही जाएगा. हो सकता है, सिर्फ उस की पावर कुछ कम हो जाए, बस. आप ने यह स्पष्ट नहीं किया है कि आप के केस में 'रिफ्रेक्टिव एरर' कितनी है.

मेरी राय में आप आपरेशन के बारे में न सोच कर चश्मा लगाने की ही आदत डाल लें. यदि इस में ज्यादा समस्या हो या आप किसी दूसरे कारण से चश्मा नहीं लगाना चाहती हों, तो मातापिता को समझा कर कांटेक्ट लेंस भी ले सकती हैं.

•

**प्रश्न : मैं एक 21 वर्षीया विवाहिता हूं. विवाह हुए एक वर्ष हो चुका है, पर संतान सुख से वंचित हूं. पति के वीर्य की जांच से ज्ञात हुआ है कि वीर्य में शुक्राणु लगभग नहीं के बराबर हैं. पति इलाज से कतराते हैं, कहते हैं कि इस का कोई इलाज नहीं. क्या यह सच है? क्या मैं मातृत्व का सुख प्राप्त नहीं कर सकती?**

उत्तर : वीर्य में शुक्राणुओं का न पाया जाना ज्यादातर मामलों में शुक्राणुवाही नलियों में रुकावट होने की वजह से होता है. पर इस के दूसरे कारण भी हो सकते हैं. जब तक यह तय नहीं हो जाता कि समस्या का कारण क्या है, यह कह पाना संभव नहीं कि इलाज हो सकेगा या नहीं. इस के लिए उचित यह है कि आप के पति अपनी पूरी डाक्टरी जांच करवाएं. इस तरह हताश होने से कोई फायदा नहीं होने वाला है, यह आप उन्हें स्पष्ट कर दें.

पर यदि समस्या कोई दूसरी है और लाइलाज है तब भी आप के सामान्य होने पर मातृत्व सुख के लिए दूसरे रास्ते खुल सकते हैं. इस के लिए किसी कुशल प्रशिक्षित इनफर्टिलिटी विशेषज्ञ से सलाह लें •

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : स्वास्थ्य सुलझन, गृहशोभा, ई-3 रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नया!

# सिबाका सुप्रीम टूथब्रश

## बेबी और जूनियर

दुनिया भर में
सबसे कोमल,
सबसे मुलायम
ब्रिसल्स.

आपके
दोनों प्यारे-दुलारे
नन्हें मुन्नों के लिए

सिबाका सुप्रीम. बेबी और जूनियर टूथब्रश. मुलायम गोलाकार ब्रिसल्स जो ड्यूपॉण्ट (अमेरीका) से विशेष रूप से आयात किए गए टायनेक्स नायलॉन से बनाए जाते हैं. विशेष कोण पर मुड़े हुए हैंडल ताकि ब्रश करना आसान हो.

सिबाका सुप्रीम विश्व कोटि के टूथब्रश. क्योंकि जो जमाने में सबसे बेहतरीन है वही चाहिए आपके लाडलों के लिए.

Cibaca*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पति और पत्नी
-बेदी

अहा, कितना अच्छा हुआ जो हमारा फोन लग गया. अब हम घर बैठे-ही नाते रिश्तेदारों के दुख. सुख के बारे में जान सकते हैं. घर बैठे कोई भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं.
फोन का कितना सुख है. अब हमें पता चला है.

रेखा की सहेलियों ने फोन लगने पर बधाई दी—
रेखा, तुम्हारा फोन लग गया, बधाई! तुम्हारे साथ साथ अब हमें भी सुख हो जाएगा. हम ने अपने रिश्तेदारों और मित्रों को तुम्हारा फोन नंबर दे दिया है. जब भी फोन आए, हमें बुला लेना.
जरूर जरूर!

और फिर जब महल्ले वालों के फोन आने शुरू हुए—
जरा, उषा को बुला दीजिए...
होल्ड कीजिए, अभी बुला कर लाती हूं.

रेखा जब उषा को बुला कर लौटी तो—
अरे, सारा दूध उबल गया, उषा को बुलाने की जल्दी में मैं गैस बंद करना ही भूल गई.

दूसरा फोन आने पर—
ओह, अब तीसरी मंजिल पर चढ़ कर फोन के लिए मनीषा को बुलाना होगा.

शाम को—
अरे, रेखा, क्या तुम्हें बुखार हो गया है?
सारा दिन फोन के लिए लोगों को बुलाने के लिए भागा दौड़ी के कारण मेरी टांगों में दर्द हो रहा है. जरा आप मेरी टांगें दबा दीजिए.

दूसरे दिन—
जरा जल्दी से रीटा को बुला दीजिए. उसके पिताजी को दिल का दौरा पड़ा है.
अभी बुलाती हूं.

जैसे ही रीटा को बुलाने के लिए रेखा भागी, उसका पैर फिसल गया—
हाय, मेरी टांग टूट गई.

जांच करवाने पर टांग में फ्रेक्चर पाया गया और रेखा के पांव पर दो सप्ताह का पलास्टर चढ़ गया. ठीक होने पर—
जरा 203 वालों को बुला दीजिए उसके भाई का एक्सीडेंट हो गया है.

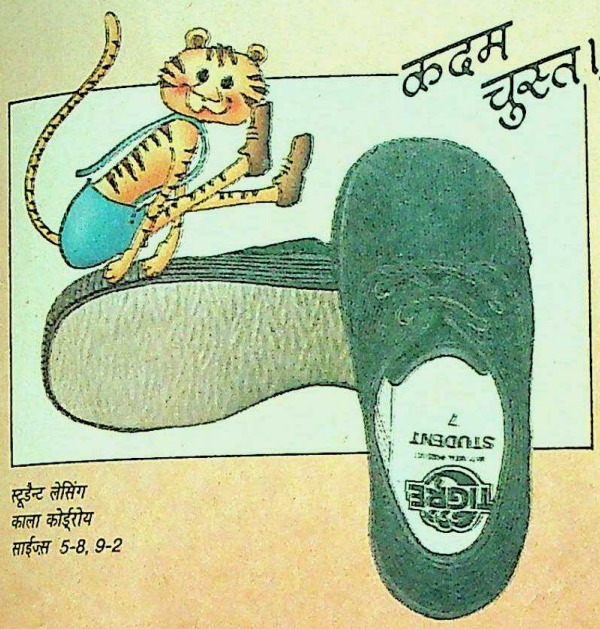
रेखा फौरन पूनम को बुलाने भागी. वह किसी और सहेली के घर गई हुई थी. उसे ढूंढ कर लाई. लौटने पर—
मेरा टू-इन-वन कहां गया? जल्दी में दरवाजा बंद करना भूल गई, मैं.
लगता है किसी चोर ने चोरी के इरादे से ही मेरे नाम झूठा टेलीफोन किया था. क्योंकि मैंने फोन कर के पता किया है. मेरा भाई ठीक ठाक है.

शाम को राजेश के आने पर जब उसे सारी घटना का पता चला तो—
ओह! जब से फोन लगा है, हमारा जीना मुश्किल हो गया है. बस फोन के लिए लोगों को बुलाने का काम ही रह गया है. मैं कल ही इस फोन को कटवाता हूं.
मैं कहती हूं, अगर आदमी को सुखी रहना हो तो उसे घर में हरगिज फोन नहीं लगवाना चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


## कदम चुस्त!

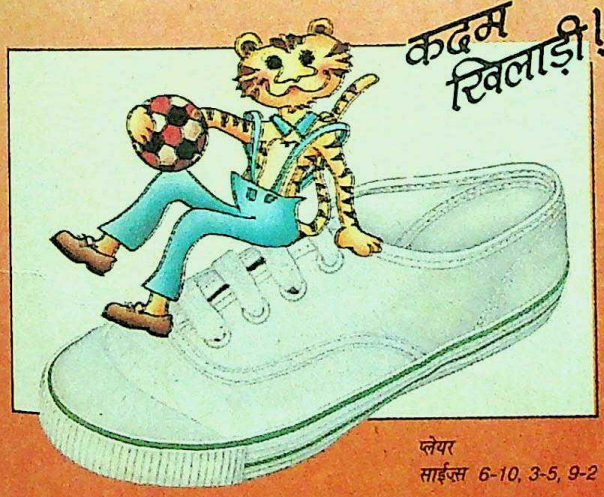



स्टूडैन्ट लेसिंग
काला कोर्डरोय
साईज़ 5-8, 9-2

## कदम नटखट!

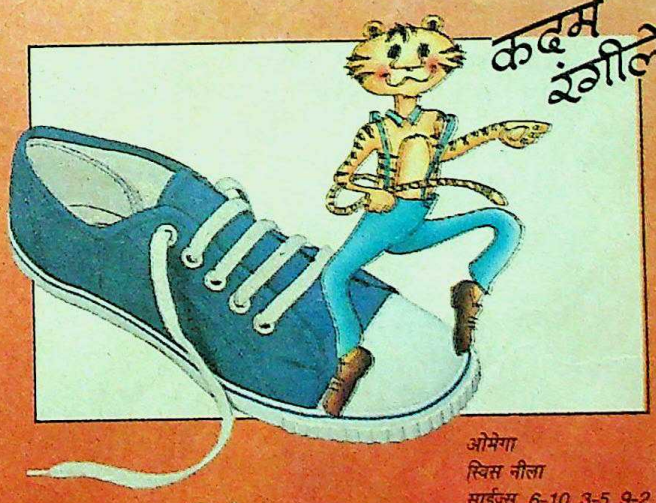
रोज़ी, बहु-रँगा
साईज़ 3-8

## कदम खिलाड़ी!



प्लेयर
साईज़ 6-10, 3-5, 9-2

## कदम रंगीले!



ओमेगा
स्विस नीला
साईज़ 6-10, 3-5, 9-2

# हर कदम की शक्ति हर कदम की शान!

एक अंतरराष्ट्रीय चहेता अब आपके जीवन में. टाईगर! पूरे परिवार के लिये जूते जो आपको दें भरोसेमंद बाटा क्वालिटी का विश्वास और आपके पैसे का उचित मूल्य. हल्के और आसान – न केवल आपके पैरों पर – आपकी जेब पर भी. आज ही अपने घर लाइये एक टाईगर.

**सारे जग का टाईगर प्यारा!**

TIGRE

बाटा के क्वालिटी जूते
प्रमुख जूते की दुकानों में उपलब्ध

Resct/1617/89


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लीची के व्यंजन

लीची मोल्ड

## लीची फनी बनी

ग्रीष्मकालीन फलों में लीची की रसीली मिठास का अपना ही आनंद है. इसे फल के रूप में प्रयोग करने के अलावा, इस के शरबत, जैम, जैली आदि भी बनाए जाते हैं. यहां प्रस्तुत हैं लीची के कुछ विशेष व्यंजन.

## लीची मोल्ड

सामग्री : 1 किलो लीची, 8-10 दाने चेरी, 2 सेब, 250 ग्राम पिसी चीनी, डबल रोटी के 6-8 टुकड़े, 100 ग्राम क्रीम, 1-2 बूंदें लीची एसेंस, 3-4 बूंदें खाने वाला लाल रंग.

विधि : कुछ लीची और चेरी सजावट के लिए अलग रख लें. सेब को छील लें और टुकड़ों में काट लें. लीची छील कर गूदा निकाल ▶

लीची माधुरी

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# योगाभ्यास : स्वास्थ्य और सौंदर्य की कुंजी

• शम्मी टंडन

एक युग था जब स्त्रियां सवेरे उठते ही कोयले की अंगीठी सुलगाती थीं, सिलबट्टे पर दालमसाला पीसती थीं, गरमियों में पसीने से लथपथ होती काम करती थीं.

लेकिन अब विज्ञान ने इतनी प्रगति कर ली है कि कुशल गृहिणियां गैस व मिक्सरग्राइंडर की बदौलत बहुत कम समय में ही सारा काम खत्म कर लेती हैं. एक्जास्ट फैन की बदौलत धुआं या पसीना भी परेशान नहीं करता है.

विज्ञान ने गृहिणी के समय और ऊर्जा की बचत तो की है, लेकिन साथ ही मोटापे की सौगात भी दी है. जब घरेलू काम मशीनों की सहायता से चुटकियों में खत्म हो जाएगा तो बाद में या तो आराम होगा या फिर किटी पार्टियां, जहां भरपूर मनोरंजन व भोजन होता है.

यदि काम खत्म कर के दफ्तर जाना हो तो भी दफ्तर में कुर्सी पर ही बैठ कर सारा काम होता है. अतः मोटापा बढ़ना स्वाभाविक है. यही कारण है कि दिन प्रतिदिन मोटी स्त्रियों की संख्या बढ़ रही है.

ऐसी अवस्था में मोटापे से बचने के लिए डाईटिंग की जाती है जिस में पूर्ण सफलता किसीकिसी को ही मिल पाती है. यदि मोटापा कम हो भी जाए तो चेहरा बेजान हो जाता है या फिर आंखों के नीचे काले घेरे पड़ जाते हैं.

व्यायाम से भी सफलता तो प्राप्त हो सकती है, लेकिन कइयों को इस से थकान और कमजोरी का अनुभव होता है. साथ ही तनाव और चिंता का भी निराकरण नहीं हो पाता है. यह मानसिक तनाव शरीर को अस्वस्थ बनाता है.

## योग : अचूक साधन

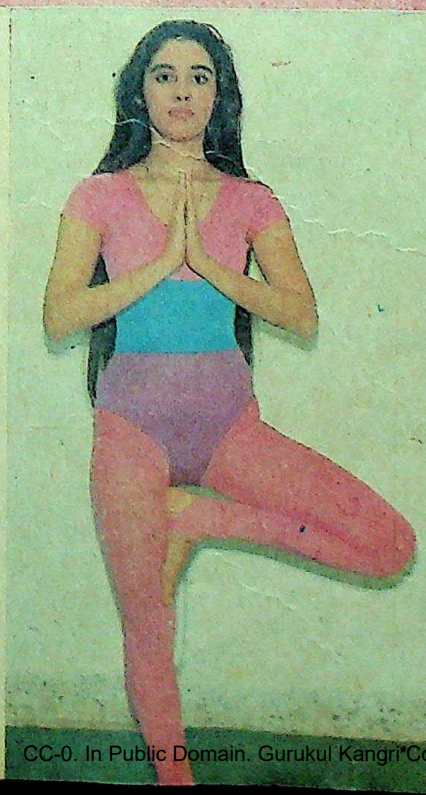
ऐसी अवस्था में योगाभ्यास ही ऐसा साधन है जिस को फिर से बहुत अधिक लोकप्रियता मिल रही है. इस का कारण यह है कि पहले युवा पीढ़ी यह समझती थी कि योग धर्म से जुड़ा है. योग धार्मिक क्रिया का ही अंग है और यह योगियों और संन्यासियों की ही साधना है.

लेकिन डाईटिंग नाकाम हो गई. शेरी लुईस की न चली और बाडी रैप के प्रतिकूल प्रभाव सामने आए. दूसरी ओर विदेशी पत्रिकाओं में योगाभ्यास पर लेख छपने लगे, योग केंद्र खुलने लगे, साथ ही फिल्म अभिनेत्री रेखा ने जब योग के द्वारा अपनी फिगर को सुडौल किया और बंबई के पांच सितारा होटल सी राक में योगाभ्यास की नियमित कक्षाएं लेनी शुरू कीं तो देखादेखी बंबई में कई योग केंद्र खुल गए. अब तो बंबई के अलावा अन्य महानगरों में भी योग प्रशिक्षण की व्यवस्था है.

## योगाभ्यास की लोकप्रियता

बंबई के नानावटी हस्पताल के योग शिक्षा, चिकित्सा व शोध विभाग की अध्यक्षा व महावीर मेडिकल रिसर्च सेंटर, खार (बंबई) की निदेशिका डा. सुमन सेठ पाली हिल बांद्रा में ब्यूटी पार्लर और योगा एजुकेशन सेंटर का संचालन करती हैं. उन का कहना है कि योगसाधना की लोकप्रियता का सब से बड़ा कारण यह है कि यह हमारी शारीरिक बनावट को सही सांचे में ढालने के साथसाथ आंतरिक शक्ति भी प्रदान करती है. फलस्वरूप मन में शांति, पवित्रता, सुकून और मस्तिष्क में

**योगाभ्यास जहां कई रोगों से मुक्ति दिलाता है, सौंदर्य में वृद्धि करता है वहीं नियमित योगाभ्यास करने वालों की उचित आकार लिए देहयष्टि भी अलग ही पहचानी जाती है, पर इतना सब कुछ पाने से पहले क्यों न कुछ जरूरी बातों से वाकिफ हो लिया जाए?**



ताजगी का आभास होता है. शरीर चुस्त व हलकाफुलका रहता है और चेहरे पर भी तेज रहता है. अतः झुर्रियां नहीं पड़तीं न ही त्वचा ढीली पड़ती है. इस प्रकार बुढ़ापे के लक्षण उजागर नहीं हो पाते हैं.

## योग और व्यायाम : तुलनात्मक विवेचन

योगासन भी एक प्रकार से व्यायाम ही है. लेकिन उस में और व्यायाम में फर्क यह है कि योगासन की विशेष अवस्था में व्यक्ति को कुछ अधिक समय तक रुकना पड़ता है. इस से उस अंग विशेष पर अधिक दबाव पड़ता है. अतः परिणाम संतोषजनक होता है.

यही कारण है कि योगाभ्यास करने वाली युवतियों का शरीर सांचे में ढला सा प्रतीत होता है. देखते ही पता चल जाता है कि कौन योगाभ्यास करता है और कौन नहीं करता है.

व्यायाम के कारण थकान और कमजोरी का अनुभव होता है. इस के विपरीत योगाभ्यास द्वारा शरीर में प्राणशक्ति का विकास होता है. अतः थकान नहीं होती. चुस्ती आती है और आप ज्यादा चुस्त महसूस कर सकती हैं.

इस के अलावा योगाभ्यास का एक और फायदा यह भी है कि इस के द्वारा व्यक्ति को अपने आवेगों को काबू में करने की क्षमता प्राप्त होती है. धैर्य, समझदारी और ज्ञानशक्ति का विकास होता है. परिस्थितियों से जूझने की हिम्मत आती है. शारीरिक और मानसिक शक्तियां अधिक परिपक्व होती हैं.

## योग और स्वास्थ्य

भारत में नानावटी हस्पताल (बंबई) एकमात्र ऐसा हस्पताल है जहां चिकित्सा के साथसाथ योगाभ्यास को भी स्थान दिया गया है. यहां कई मरीजों पर परीक्षण किया गया (विशेष रूप से हृदय रोगी जो हार्ट अटैक भुगत चुके हैं), उन्हें श्वास लेने का सही तरीका सिखाया गया तथा तनावमुक्त रहने के लिए विशेष योगासन सिखाए गए. इस सब में डा. सुमन सेठ को सफलता भी मिली है.

योगाभ्यास का मुख्य उद्देश्य रक्त संचार, श्वसन प्रक्रिया, तंत्रिकातंत्र और पाचन संस्थान में सुधार लाना है ताकि शरीर नीरोग रहे. उदाहरण के लिए यदि कोई व्यक्ति ठीक तरह से श्वास नहीं लेता है तो वह पूर्णतया स्वस्थ नहीं रह सकता. श्वसन क्रिया द्वारा फेफड़ों में शुद्ध वायु जाती है जो उन्हें जीवनी शक्ति प्रदान करती है. यदि श्वसन क्रिया



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य नहीं होगी (तेजतेज सांस लेना आदि) तो फेफड़ों पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा. उन की जीवनी शक्ति का ह्रास होता जाएगा, जिस से कालांतर में सांस की बीमारी हो सकती है.

हृदय रोगियों के लिए तो योगाभ्यास वरदान है, क्योंकि इन आसनों के द्वारा तनाव कम होता है जिस से मस्तिष्क में चिंता और कुंठा जो हृदय पर विपरीत प्रभाव डालती हैं, पैदा नहीं हो पातीं और मन नीरोग रहता है.

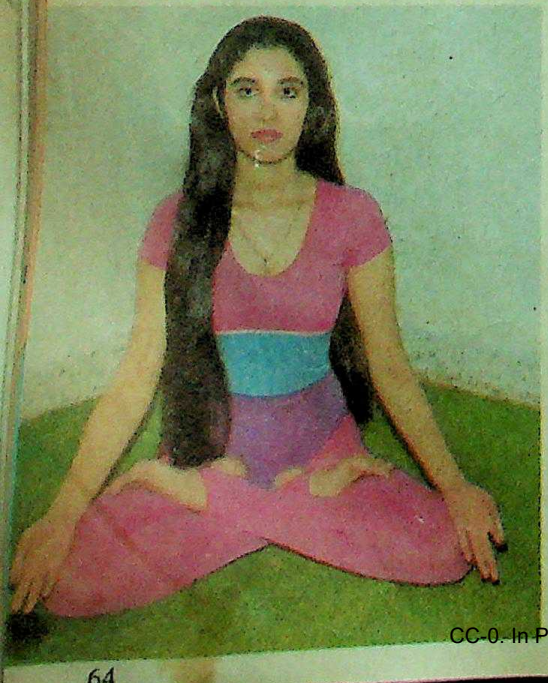
युवतियों की मासिकधर्म संबंधी समस्याओं में भी योगाभ्यास हितकर होता है. उदाहरण के लिए सर्वांगासन द्वारा मासिकधर्म से संबंधित तमाम गड़बड़ियों का उपचार होता है. साथ ही रजोनिवृत्ति के वक्त जो समस्याएं उत्पन्न होती हैं, उन में भी यह आसन लाभकारी होता है.

आजकल पाचन संबंधी विकार, अपच, गैस, एसिडिटी, अफारा, अरुचि बहुत सामान्य हो गए हैं. ताजा भोजन मिल नहीं पाता है. साथ ही बाज़ार के खाद्य पदार्थ, डब्बाबंद वस्तुएं अधिक लोकप्रिय हो रही हैं. जिन में पोषक तत्त्व अपेक्षाकृत कम होते हैं. अतः पेट की गड़बड़ी चलती रहती है. ऐसी दशा में योगासन (विशेष रूप से धनुरासन आदि)लाभ पहुंचा सकते हैं.

इसी प्रकार और भी अनेक आसन हैं जो स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं. डा. सुमन सेठ ने नानावटी हस्पताल में हृदय रोग व उच्च रक्तचाप के अलावा अल्सर, अनिद्रा, दमा, गठिया और यहां तक कि मधुमेह के रोगियों को भी योगाभ्यास द्वारा स्वास्थ्य लाभ कराया है. वस्तुतः योगाभ्यास द्वारा रोगों से बचा जा सकता है. यही नहीं, यदि शरीर रोगग्रस्त हो गया हो तो योगासनों के नियमित अभ्यास द्वारा उन्हें बिगड़ने से भी रोका जा सकता है.

यहां यह स्पष्ट करना भी आवश्यक है

*पद्मासन*



*वज्रासन*

कि योग का कोई भी आसन किसी विशेष प्रभाव का या एकांगी नहीं होता है. बल्कि यह एकसाथ कई फायदे पहुंचाता है. इतना अवश्य है कि कुछ आसन किसी विशेष व्याधि में फायदा पहुंचाते हैं. लेकिन यह सोचना कि फलां आसन फलां बीमारी के लिए ही है, गलत है. क्योंकि वे एकसाथ कई काम करते हैं. उदाहरण के लिए उष्ट्रासन गरदन को सुदृढ़ बनाता है. जिन्हें रीढ़ की हड्डी, गरदन, पीठ या कमर में दर्द हो या कोई अन्य विकार हो उन के लिए यह फायदेमंद है. साथ ही पेट की गड़बड़ियों जैसे अफारा, गैस, अजीर्ण आदि में लाभकर है. यह आसन बेडौल वक्षःस्थल को सुडौल करता है. और कमर की चर्बी घटाता है. अतः गरदन पर सीधा प्रभाव डालने के साथसाथ यह अन्य अंगों के लिए भी लाभकारी है.

पद्मासन : दोनों पांव सामने फैला कर बैठें फिर दायां पैर बाईं जांघ पर और बायां पैर दाईं जांघ पर रख लें. हाथों को गोद में रख लें. आंखें मूंद लें. शुरू में एक मिनट तक करें फिर धीरेधीरे समय बढ़ा सकती हैं. ध्यान के लिए बहुत उपयोगी आसन है. मस्तिष्क को स्थिरता मिलती है, जोड़ों के लचीलेपन में वृद्धि होती है. पैरों और जांघों की मांसपेशियां शक्तिशाली बनती हैं.

यदि टखने में फ्रैक्चर हो या घुटनों में दर्द होता हो तो यह आसन नहीं करना चाहिए.

वज्रासन : टांगों को सामने की ओर फैला कर बैठें. फिर दाईं टांग को घुटने से मोड़ते हुए तलवे को नितंब के नीचे रखें. इसी प्रकार बाएं पैर के तलवे को नितंब के नीचे रखें. पैरों के अंगूठे एकदूसरे को छूते हों. घुटने मिले हों. ऊपरी धड़ को सीधा रखें. इच्छानुसार 2-3 मिनट से बढ़ा कर 6-7 मिनट तक कर सकते हैं.

ध्यान के लिए उपयोगी. पेट संबंधी किसी भी गड़बड़ी में फायदेमंद है. यहां तक कि हृदय रोगियों को खाने के बाद छाती में जो भारीपन

*त्रिकोणासन*

महसूस होता है उसे दूर करता है, यदि वे यह आसन खाना खा कर 5-6 मिनट तक करें. टखनों और घुटनों में लचीलापन आता है.

यदि टखनों या घुटनों में दर्द हो तो यह आसन कदापि न करें.

त्रिकोणासन : पैरों को करीब 24 इंच की दूरी पर फैला कर खड़ी होइए. अब बाएं हाथ को कंधे की सीध में सिर के ऊपर की तरफ सीधा ले जाइए. दाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को छूने की कोशिश कीजिए. घुटने न मुड़ें, रुकिए. सामान्य अवस्था में आ कर दूसरे हाथ से यही क्रिया दोहराइए.

आधा मिनट से एक मिनट तक दोनों

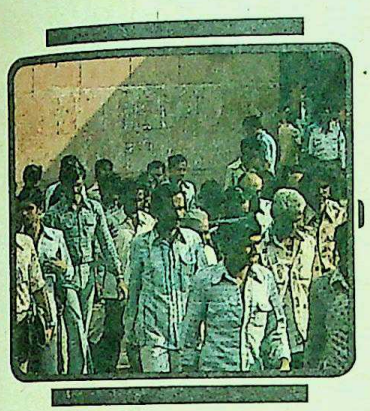
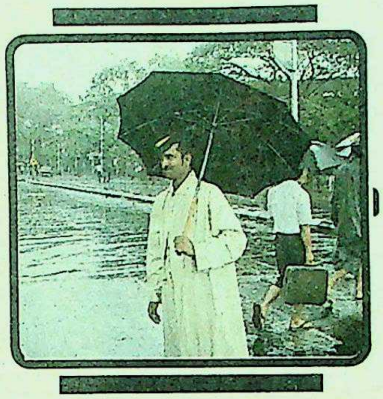
—शेष पृष्ठ 98 पर

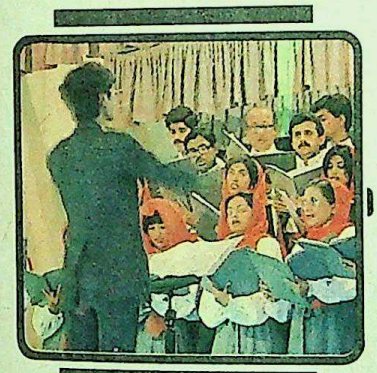
*भुजंगासन* ▼

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# समय के बारे में हम सब का एक ख्याल, नेक ख्याल

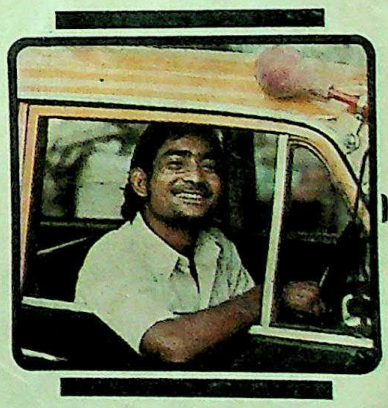


5 करोड़ से अधिक भारतीयों की मिसाल.
एचएमटी. बेमिसाल.

एचएमटी ऐसे छोटा भारत जैसे. टिकाऊ. स्वच्छंद समय की पाबंद. और शानदार. सदाबहार घड़ियों की बहार.

एचएमटी. खरीदना आसान. मुनासिब दाम. सर्विस आसान. क्योंकि भारत में सबसे अधिक सर्विस केंद्र-प्रायः हर नगर, हर कस्बे में विद्यमान.

सो छोटा भारत आपके साथ में, आपके हाथ में!



everest/S89/259

hmt
घड़ियां
राष्ट्र के समय प्रहरी


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जाड़े में तो मन पसंद था ही गर्मी में भी लाजवाब!

## केयो-कार्पिन
### एन्टिसेप्टिक क्रीम

सभी ऋतुओं में उपयोगी

केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम । हल्का, चिपचिपाहट-रहित । सहज ही त्वचा में समा जाता है ।
गर्मियों में आप इसे बेहद पसंद करेंगी, जिस तरह आपने किया था जाड़े में ।
केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम व्यवहार कर गर्मियों में अपनी त्वचा को सुरक्षित रखिए ।
धूप से जलन, रैश की जलन और खुश्क त्वचा को अब विदाई दीजिए ।
इसके आयुर्वेदिक उपादान आपकी त्वचा को सतेज व स्वस्थ रखेंगे । इसलिए असमय में मुंह पर झुर्रियाँ नहीं पड़ेंगी ।
धूप व गर्द से अपनी त्वचा की रक्षा के लिए इस क्रीम का दिन-रात व्यवहार कीजिए । इसे लगाकर धूप में घूमने पर भी मुंह का रंग काला नहीं होता ।
केयो-कार्पिन एन्टिसेप्टिक क्रीम हर तरह की आबोहवा में उपयोगी ।
इसलिए इन गर्मियों में पहाड़ या समतल मैदान में जहां कहीं भी रहें इस क्रीम को साथ में रखिए और नियमित व्यवहार कीजिए । अब देखिए त्वचा की निखार ।

Dey's® दे'ज मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

**अब त्वचा में साँस सी आई!**

TSAC/DMAC-2 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# Get ready for hugs and kisses.

Aren't you the cleverest and bestest Mommy in the world, to make creamy, super-delicious desserts a daily treat! Nutrine 100% vegetarian, no-fridge jellies and puddings, and quick-set custards. Pick a different flavour every time.

nutrine

सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध

MADE-IN-MINUTES DESSERTS

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

100YEARS
DCM
1889-1989
GREAT IDEAS GROW WITH TRUST

# आपका हाथ और रथ का साथ-जै

## शुद्ध

शुद्ध रथ, स्वच्छ और आधुनिक वातावरण में आधुनिक विधि से बनाया जाता है. तभी तो रथ आपके बनाए खाने में चार चाँद लगाता है.

## स्वादिष्ट

आपके परिवार के लिए आपके बनाए खाने की बात ही कुछ और है. स्वादिष्ट रथ आपके खाने में यूँ निखार लाए, जैसे सोने पे सुहागा.

## सेहतमंद

सेहतमंद रथ ऐसे वनस्पति तेलों से बनाया जाता है, जिनके अपने ही प्राकृतिक गुण होते हैं. साथ में आपके परिवार के स्वास्थ्य के लिए, इसमें विटामिन ए और डी के भी गुण हैं.

रथ की तीन खूबियाँ रथ के तीन वादे हैं. और इन वादों को निभाने के लिए रथ ने 'रथ कस्टमर यूनिट' खोली है. आपको कोई भी तकलीफ़ हो, किसी भी तरह की असन्तुष्टि हो या आपके कोई भी सुझाव हों तो आप कृपया सम्पर्क करें :

रथ कस्टमर सर्विस यूनिट
श्रीराम फूड्स एण्ड फर्टिलाईज़र इण्डस्ट्रीज़,
शिवाजी मार्ग, नई दिल्ली-110 015. फ़ोन : 500134

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लें डबलरोटी के टुकड़ों के किनारे तेज चाकू से काट लें. अब लीची, सेब और चीनी मिला कर मिक्सी में खूब फेंटें. इसे किसी स्टील या एल्यूमिनियम के बरतन में डाल कर तब तक पकाएं, जब तक कि रस अलग न निकल आए. बराबर हिलाती रहें, जिस से तली में न लगने पाए. नीचे उतार कर चाहें तो लाल रंग की कुछ बूंदें और लीची एसेंस मिला दें.

अब एक गहरे आकार का मोल्ड लें. उसे हलका सा मक्खन लगा कर चिकना कर लें. सब से नीचे डबलरोटी के 2-3 टुकड़े फैलाएं. उस के ऊपर लीची का तैयार रसदार मिश्रण फैला दें. अब मोल्ड के अंदर आ सकने वाली प्लेट लें और उसे फैलाए गए डबलरोटी के टुकड़ों के ऊपर रख कर जोर से दबाएं, जिस से लीची का रस ऊपर तक आ जाए. अब प्लेट पर कोई वजनी चीज रख दें और रातभर या 5-6 घंटे फ्रिज में रखा रहने दें फिर क्रीम में थोड़ी सी चीनी मिला कर फेंटें और ठंडा करें.

परोसते समय लीची मोल्ड को प्लेट में उलट दें. ऊपर से अलग रखे लीची के लच्छों और चेरी से सजाएं और क्रीम के साथ परोसें

## लीची माधुरी

सामग्री : 15-20 ताजी पकी लीचियां, 100 ग्राम काजू का चूरा, 100 ग्राम कच्चा नारियल कसा हुआ, 100 ग्राम पिसी चीनी, केसर की कुछ पत्तियां.

विधि : लीचियों को छील लें और सावधानी से एक तरफ चीरा लगा कर गुठली बाहर निकाल दें. अब काजू का चूरा नारियल और चीनी को आपस में मिला लें. दूध में केसर घोल कर वह भी मिला दें.

अध जितनी लीचियां हों, उतने ही हिस्से काजू मिश्रण के करें और गोली बना लें.

एकएक गोली हर लीची के अंदर भर दें और प्लेट में सजाती जाएं. आप चाहें तो अतिरिक्त केसर की पत्तियों और पिस्ते की कतरन से ऊपर से सजावट कर सकती हैं. फ्रिज में ठंडा करें. रसीली, सजीली लीची माधुरी का स्वाद चखें और चखाएं.

## लीची फनीबनी

सामग्री : आधा किलो खूब पकी लीची, 1 लीटर गाढ़ा ठंडा दूध, 200 से 250 ग्राम चीनी, ½ छोटा चम्मच गुलाबजल, 100 ग्राम ठंडी क्रीम, 2-3 बूंदें खाने वाला लाल रंग.

विधि : लीची को छील कर गूदा निकाल लें और गूदे के छोटेछोटे टुकड़े कर के चीनी मिला कर 5-10 मिनट रख दें, फिर मिक्सी में डाल कर खूब फेंटें ठंडा दूध, लीची पेस्ट, चीनी और गुलाबजल मिला कर खूब फेंटें, क्रीम में पिसी चीनी और लाल रंग मिला कर फेंटें और ठंडा करें. अब लीची फनीबनी को शीशे के गिलासों में पलटें और ऊपर से क्रीम डालें. स्ट्रा डाल कर ठंडीठंडी पेश करें.

—पुष्पा मोहता ●

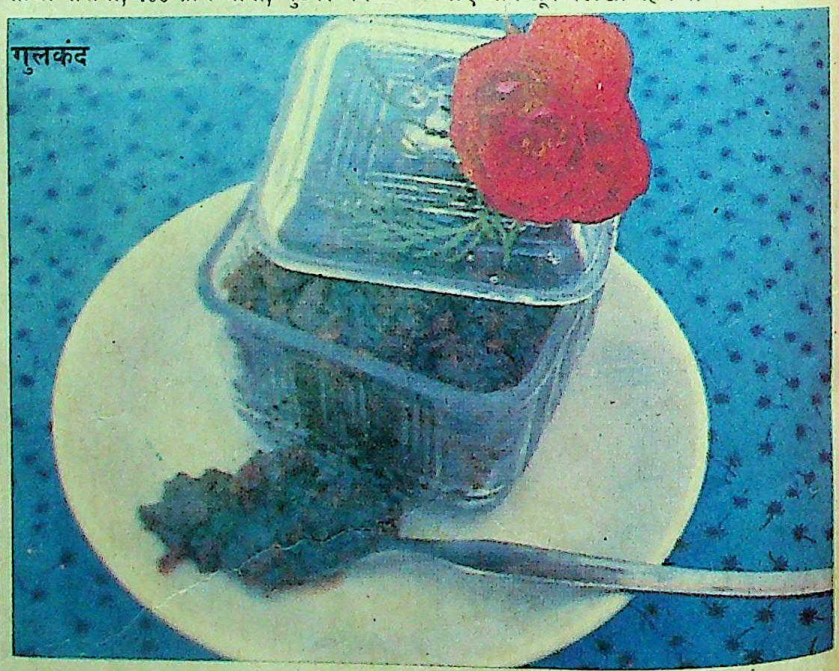
# रसोई में महक गुलाब के स्वाद

गुलाब फूलों का राजा माना जाता है. इस के रंगरूप और खुशबू पर सारा जग मोहित है. साथ ही स्वाद में भी बेजोड़ है-गुलाब. गुलाबजल, गुलकंद, गुलाब शरबत आदि के स्वाद से सभी परिचित हैं.

यदि आप की बगिया में देसी लाल गुलाब के कुछ पौधे लदे हों तो मौसम पर ढेरों गुलाबों से पौधे लद जाते हैं. सुबह खिलते हैं, शाम को मुरझा जाते हैं और दूसरे दिन पत्तियां बिखर जाती हैं. क्यों न इन पत्तियों की खुशबू और स्वाद का अपनी रसोई में उपयोग कर के तरावट और स्वाद का आनंद उठाएं. प्रस्तुत हैं इन गुलाबी लाल पत्तियों से बने व्यंजन

## गुलकंद

सामग्री : 250 ग्राम देसी लाल गुलाब की ताजी पत्तियां, 400 ग्राम चीनी, चुटकी भर सीट्रिक एसिड.




विधि : गुलाब के फूलों को पौधों से तोड़ कर तुरंत ही पत्तियां और पराग अलग कर दें. पत्तियों को पानी से धो कर साफ कपड़े से पोंछ लें. अब चीनी और पत्तियों को मिला कर एक गहरी स्टील की थाली में रखें और हाथ से खूब मसलें, जिस से दोनों चीजें आपस में घुलमिल जाएं. चाहें तो सिल पर पीस लें. अब इस में सीट्रिक एसिड मिला कर मिश्रण को शीशे के चौड़े मुंह के मरतबान में भर कर तेज धूप में रख दें. 10-15 दिन बराबर धूप में रखें और समयसमय पर हिलाती रहें. जब चीनी का कंद बनने लगे तो समझें कि गुलकंद तैयार है. गुलकंद के स्वाद और तरावट का मजा दूध में, मीठे पान में, ठंडाई में या ऐसे ही मिठाई के तौर पर लें. यह गरमियों में शरीर और मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करेगा.

ध्यान रखें कि पौधे से फूल तोड़ने के तुरंत बाद ही इस का प्रयोग करें ताकि इस की खुशबू कम से कम उड़े. यदि तुरंत प्रयोग करना संभव न हो तो किसी बरतन में ढक कर रखें.

यदि देसी गुलाब की इतनी पत्तियां एकसाथ न मिल पाएं तो जितने भी पांचसात फूल रोज खिलें, उन की पत्तियां तोड़ कर अंदाज से चीनी मिला कर मरतबान में भरती जाएं और धूप में रखा रहने दें.

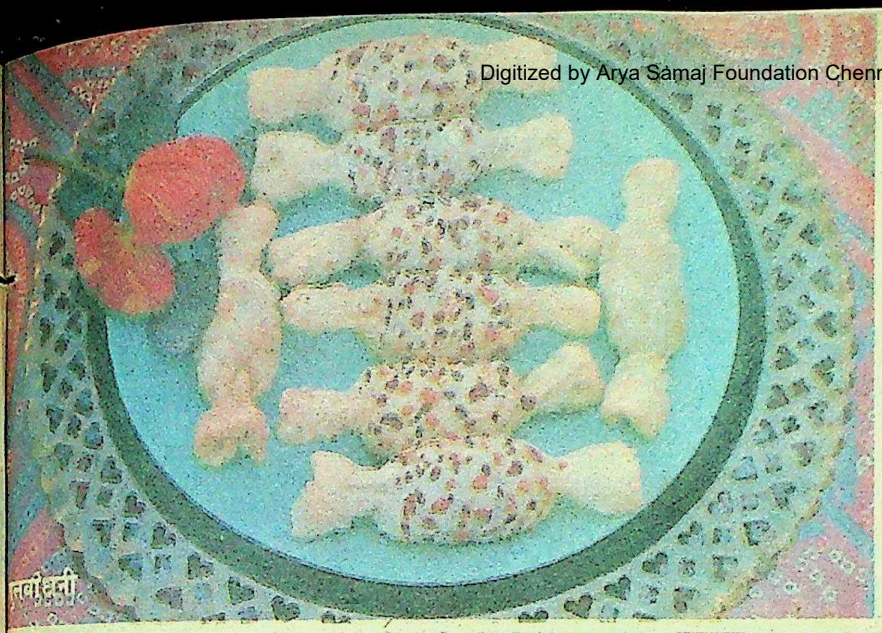
## गुलबांधनी

सामग्री : 250 ग्राम गुलकंद, 100 ग्राम चीनी, 250 ग्राम मैदा, 50 ग्राम घी (मोयन के लिए), तलने के लिए घी, गुलाब की पत्तियां डाल कर उबाला हुआ पानी (मैदा गूंधने के लिए), मिलेजुले कटे मेवे इच्छानुसार, लाल और पीला रंग सजावट के लिए.

विधि : मैदे में पिघले घी का मोयन डाल कर गुलाब के गुनगुने पानी से कड़ा गूंध लें.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



और आधे घंटे के लिए ढक कर रख दें. चाहें तो गुलकंद में कटा हुआ मेवा मिला कर रख लें

अब मैदे से छोटीछोटी लोइयां बना लें. प्रत्येक लोई से पतलीपतली गोल पूरियां बेलें, बीच में थोड़ा सा गुलकंद रखें. पूरी के किनारों पर हलका सा पानी का हाथ लगा कर पूरी को रोल कर के थोड़े से किनारे छोड़ते हुए टाफी की तरह दोनों ओर से मोड़ दें. इसी तरह सभी पूरियां बेल कर गुलकंद भरें और रोल कर के रखती जाएं. कड़ाही में घी गरम करें और धीमी आंच पर इन तैयार गुलबांधनियों को हलका गुलाबी सेंक लें और ठंडा होने दें.

फिर चीनी की गाढ़ी चाशनी बनाएं और उसे आधाआधा कर के उस में अलगअलग लाल व पीला रंग घोल लें. अब पतली सींक या ब्रुश से प्रत्येक गुलबांधनी पर लालपीला बांधनी प्रिंट बना दें. चाशनी सूखने पर डब्बे में भर कर रख लें. मेहमान आने पर प्लेट में सजा कर पेश करें. देखने और खाने दोनों में ही गुलबांधनी का जवाब नहीं.

## गुलआनंद गिलौरी

सामग्री : 1 लीटर दूध का घर में बनाया हुआ ताजा पनीर, 1 बड़ा चम्मच अरारोट, 1 बड़ा चम्मच पिसी चीनी, 2 बड़े चम्मच गुलकंद, गुलाब की पत्तियां और चांदी के वरक सजावट के लिए.

विधि : पानी निकले ताजे पनीर को एक स्टील की थाली में रख कर खूब मसलें. इस में अरारोट और पिसी चीनी डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. जब मिश्रण एकसार हो जाए और इकट्ठा हो कर लिपटने लगे तो एक चिकनाई लगे पालीथिन कागज या डबलरोटी के कागज पर रख कर, उस से ही ढक कर पतलापतला गोलाकार बेल लें. अब इसे थैली समेत उठा कर चिकनाई लगी थाली या छलनी की तली पर पलट दें और पेपर हटा दें. इस थाली या छलनी को पांच मिनट भाप पर पका लें. आंच पर से उतारें. तुरंत ही तेज चाकू से ढाई इंच लंबी और डेढ़ इंच चौड़ी पट्टियां काटने के निशान बना दें. एकएक टुकड़े को सावधानी से उठाएं. बीच में थोड़ा सा गुलकंद रखें और पान के बीड़े की तरह मोड़ कर गुलआनंद गिलौरी बना लें. टुथपिक या लौंग लगा दें. जिस से गिलौरी खुले नहीं. ध्यान रहे कि पनीर मिश्रण के टुकड़े काटने और मोड़ने का काम गरम रहते ही हो जाए क्योंकि ठंडा होने पर पनीर मिश्रण को मोड़ना थोड़ा मुशकिल हो जाएगा.

गुलआनंद गिलौरी

प्रत्येक गुलआनंद गिलौरी पर चांदी के वरक लगाएं. गुलाब की पत्तियों से सजाएं और पेश करें.

## रोज बार

रोज बार

सामग्री : 4-5 फूल देसी लाल गुलाब, 1 चम्मच देसी घी, 250 ग्राम खोया, 150 ग्राम या स्वादानुसार चीनी, 2 सूखे खजूर टुकड़ों में कटे, पिस्ते की कतरनें सजावट के लिए.

विधि : कड़ाही में घी डाल कर गुलाब की पत्तियों को दोतीन मिनट भूनें. अब इन में मसला हुआ खोया, चीनी, खजूर के टुकड़े डाल कर जल्दीजल्दी भूनें. जब चीनी घुल जाए और मिश्रण कड़ाही छोड़ने लगे तो छोटी गहरी चिकनी प्लेट में मिश्रण पलट कर एकसार जमा दें. ऊपर से पिस्ता बुरक कर दबा दें. जम जाने पर तेज चाकू से आठ रोज बार काट लें. प्लेट में सजाएं और पेश करें. —पुष्पा •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हाथ में शर्म से लाल हुई

एक बार हम अपने मेहमानों के साथ बैठ कर बातें कर रहे थे. मगर मेरी छोटी सी बच्ची खूब शरारतें कर रही थी. जब वह मानी नहीं, तो मैं ने चिढ़ कर गुस्से में कह दिया, "यह बच्ची तो बिलकुल हरी मिर्च है." यह सुनते ही एक मेहमान बोला, "फिर इस की मां तो लाल मिर्च होगी." सुनते ही सब ने जोर का ठहाका लगाया और मैं शर्म से लाल हो गई.

—बिमल वर्मा, शिमला.

•

मैं स्वास्थ्य के प्रति बहुत सचेत रहती थी. एक बार मैं 'उन्हें' संतुलित आहार के बारे में कुछ हिदायतें दे रही थी. इस पर मेरी जेठानी ने कहा, "जब देवर जी को स्वयं ही अपने स्वास्थ्य की चिंता नहीं है तो फिर तुम क्यों इतना परेशान होती हो, आखिर अस्वस्थता के कारण नुकसान तो उन्हें ही होगा." इस पर मैं एकदम बोल पड़ी, "इन की अस्वस्थता से नुकसान भी तो मेरा होगा." सुनते ही सब हंसने लगे. जब मैं ने कही बात पर गौर किया तो शर्म से लाल हो गई.

—नीलम खरे, मध्यप्रदेश.

•

उन दिनों बारिश का मौसम था और 'वह' मुझे देखने आने वाले थे. घर में सभी के कहने पर मैं ब्यूटी पार्लर पहुंची. वहां अधिक समय लग जाने के कारण शीघ्र घर पहुंचने के खयाल से मैं तेजी से कार चला रही थी. रास्ते में एक नवयुवक ने लिफ्ट मांगी, पर मैं ने उसे नजर अंदाज करते हुए बगल से तेजी से कार निकाली. जब पलट कर देखा तो वह नवयुवक कीचड़ में सना झुंझलाया हुआ मेरी कार की तरफ देख रहा था. खैर, जैसेतैसे मैं घर पहुंची और उन का इंतजार करने लगी. थोड़ी देर बाद दरवाजे की घंटी बजी, मैं ने दरवाजा खोला तो सामने वही नवयुवक कीचड़ सने कपड़ों में खड़ा था. पहले तो मैं घबरा गई कि शायद मेरी शिकायत करने आया है, पर जब बताया गया कि यही मेरे भावी पति हैं तो मैं शर्म से लाल हो गई.

—शैल मोदी, मध्य प्रदेश.

•

शादी के बाद नएनए सपने संजोए मैं ससुराल आई. सारा दिन रस्मोरिवाज में कब बीत गया पता ही न चला. शाम होतेहोते बिल में धुकधुकी बढ़ गई. रात को मुझे जिस कमरे में बैठाया गया उसे मेरे पति की मौसी (जो उम्र में हम से थोड़ी ही बड़ी हैं) फूलों इत्यादि से सजा रही थीं. यह सब देख कर मैं और भी घबरा गई. सजाने के बाद जब वह कमरे से बाहर जाने लगीं तो हंसतेहंसते मेरा हाथ दबा कर बोलीं 'बेस्ट आफ लक' घबराहट में मेरे मुंह से निकल गया, 'सेम टू यू.' अपनी बात का मतलब समझ में आते ही मैं शर्म से लाल हो गई और वह हंसते हुए बाहर चली गई.

—कुसुम, नई दिल्ली.

•

एक दिन हम लोग अपनी भाभी के घर गए हुए थे. वहां एक व्यक्ति आया. वह घरघर पाक कला की पुस्तकें बेच रहा था, जो उसी के द्वारा प्रकाशित थीं. वह हमारी भाभी के पास आया और कहने लगा, "बहनजी, यह पुस्तक खरीद लीजिए, इस में बहुत अच्छे व्यंजन बनाने के तरीके बताए गए हैं. इस की सहायता से आप बरफी, रसमलाई, गुलाबजामुन आदि बना सकती हैं और यह देखिए..."

अभी उस की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि मेरी भाभी तपाक से बोलीं, "देखिए भाईसाहब, मेरे पति बाहर गए हैं. यह सब तो वह ही समझते हैं. मैं तो इन के बारे में कुछ नहीं जानती."

जब यह कह कर भाभी अंदर आईं तो मेरे पति खूब जोर से हंसे. हम दोनों को हंसते देख कर भाभी अचकचा गईं. लेकिन जब उन्हें अपनी बात का अर्थ समझ में आया तो शर्म से लाल हो गईं.

—वर्षा मल्होत्रा, नई दिल्ली.

•

ससुराल में मेरा पहला ही दिन था. महल्ले भर की औरतें मुझे (नई बहू) देखने आईं और शगुन दे रही थीं. एक बूढ़ी औरत ने मेरा घूंघट उठाते हुए मेरी ओर बड़े ध्यान से देखा और फिर पास ही बैठे मेरे पति से बोलीं, "देखा बेटा, सब का फल मीठा होता है." मेरे पति ने उत्तर दिया, "जी, अभी क्या बता सकता हूं, 'फल' मीठा है या कड़वा, अभी चखा कहां है?"

सुनते ही मैं शर्म से लाल हो गई और वहां उपस्थित सभी लोग हंस पड़े.

—शकुंतला शर्मा, लुधियाना.

•

अभी कुछ दिन पहले मेरी बीबी व जीजाजी आए हुए थे. बीबी की शादी के बाद उन की सभी वस्तुएं मुझे मिल गई थीं. मैं ने उन के हाथ की घड़ी बांध रखी थी. मेरे जीजाजी जो बहुत ही हंसमुख हैं, बोले, "शादी से पहले तो यह घड़ी तुम्हारी बीबी की थी. अब तुम्हारी हो गई."

मैं ने कहा, "बीबी की शादी के बाद उन की हर पुरानी वस्तु मुझे मिली है."

जीजाजी ने कहा, "क्या पति भी पुराना ही मिलेगा." मैं ने बिना सोचेसमझे फौरन कहा, "हां, हो सकता है."

यह सुन कर पास बैठे भैयाभाभी व बीबी जीजाजी सभी हंसने लगे व अपनी बात का अर्थ समझ कर मैं शर्म से लाल हो गई.

—शीलू पांडे, राजस्थान.

•

मैं और मेरे पति, सास और देवर, सभी एक पलंग पर बैठे हुए बात कर रहे थे कि सर्दियों में किस के हाथपैर ठंडे व गरम रहते हैं. तो मेरी सास बोलीं, "मेरे हाथपैर तो रजाई में घुसते ही गरम हो जाते हैं." इसी तरह मेरे पति और देवर ने कहा. तब मैं ने कह दिया, "मेरे हाथ पैर तो आधा घंटा लिहाफ में पड़े रहने के बाद भी गरम नहीं होते. आप इन (पति) से पूछ लीजिए." जब मुझे अपनी कही बात का अर्थ समझ में आया तो मैं शर्म से लाल हो गई.

—संवेदना वार्ष्णेय, गाजियाबाद.

•

मेरे देवर की नईनई शादी हुई थी. वह थोड़ा रंगीन तबीयत का है. वह अपनी पत्नी को नएनए संबोधनों से पुकारता जैसे नाजनीन, जानेमन, गुलबदन आदि. मैं भी अपने पति को अकसर कहती कि वह कभीकभी मुझे भी ऐसे संबोधनों से पुकारा करें.

एक बार घर के सब सदस्य रात के खाने के बाद कमरे में बैठे गप्पें मार रहे थे. ज्यों ही मैं ने और देवरानी ने कमरे में प्रवेश किया, मेरा देवर आदत के अनुसार अपनी बीवी से बोला, "आओ फूलबदन," यह सुन कर मेरे पति को भी शरारत सूझी वह भी बिलकुल उसी अंदाज में मुझे संबोधित करते हुए बोले, "तुम भी आ जाओ फूलबदन" उन का यह संबोधन सुन कर कमरे में एक जोरदार ठहाका लगा और मैं मारे शर्म के लाल हो गई क्योंकि मैं थोड़ी मोटी हूं.

—शशी भाटिया, पानीपत.

•

विवाह से पूर्व मेरे पति मुझे देखने आए. डिनर का प्रबंध मेरी बड़ी बहन द्वारा एक होटल में किया गया. हमारे साथ कुछ नजदीकी रिश्तेदार भी थे. मैं तो भलीभांति इन को देख भी नहीं पाई थी. हलकीफुलकी बातचीत चल रही थी कि तभी वह बोले, "मैं अपनी पसंद का गाना लगा कर आता हूं." तब होटलों में यह मशीन लगी होती थी कि चवन्नी डालो और अपनी पसंद के गाने के आगे का बटन दबा दो. अगली बार वही गाना शुरू हो जाता था. सभी बैठे हुए इंतजार कर रहे थे कि देखें कौन सा गाना शुरू होता है. तभी सुनाई दिया. "हम तुम इक कमरे में बंद हों..." सुनते ही मैं शर्म से लाल हो गई.

—आशा शर्मा, देहरादून.

•

मेरी शादी हुए कुछ दिन ही हुए थे मैं अपने पति के साथ अपने स्तन की गांठ लेडी डाक्टर को दिखाने गई. लेडी डाक्टर ने पूछा, "तुम्हें इस गांठ का पता कब चला?"

मैं ने कहा, "मुझे तो मालूम नहीं था. यह तो रात को इन्होंने बताया," मेरी बातें सुनते ही वहां बैठे मरीजों का जोरदार ठहाका गूंजा और मैं अपनी कही बात का भाव समझ कर शर्म से लाल हो गई.

—एस.बोबी, फरीदाबाद.

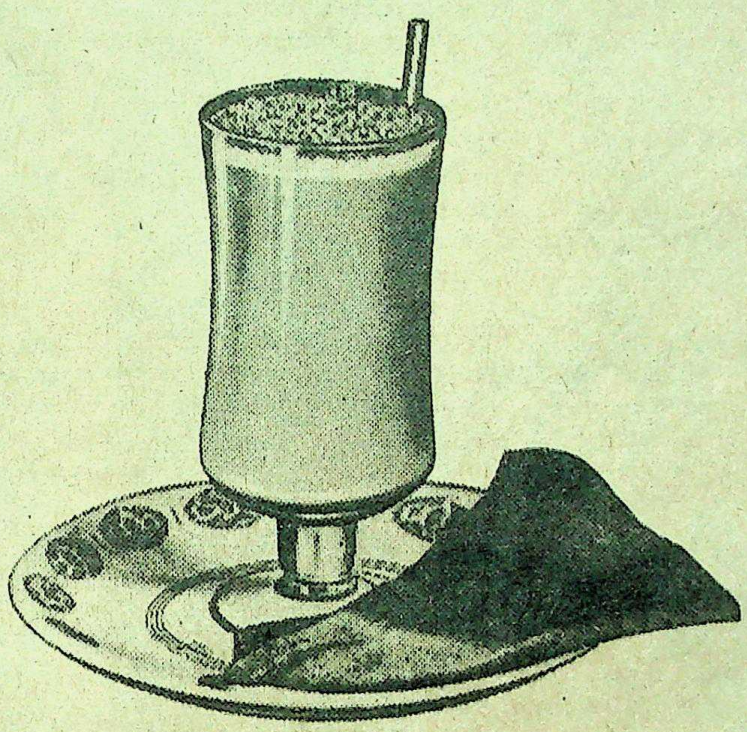
इस स्तंभ के लिए अपने जीवन के अविस्मरणीय क्षणों की उन अनुभूतियों को लिख भेजें, जिन के कारण आप लाज से लाल हो गईं. प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पता है गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रूह अफ़ज़ा मिल्कशेक



## सबका मनपसन्द

८० वर्ष से भी अधिक समय से रूह अफ़ज़ा सबका मनपसन्द शरबत है।
इसी प्रकार रूह अफ़ज़ा से बनी बहुत सी "घरेलू मज़ेदार चीज़ें" भी लम्बे समय से प्रयोग की जाती है जैसे
रूह अफ़ज़ा मिल्कशेक

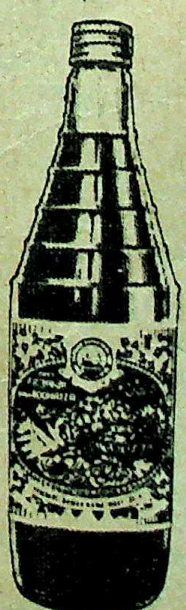
रूह अफ़ज़ा से बना मिल्कशेक अत्यधिक स्वादिष्ट और ताज़गी देने वाला स्वास्थ्य-दायक होता है। सवेरे और शाम को "रूह अफ़ज़ा मिल्कशेक" का एक गिलास हर ऋतु में आपके लिये सचमुच रूह अफ़ज़ा सिद्ध होता है।

**रूह अफ़ज़ा से प्राप्त होने वाले अनेक फ़ायदों के साथ रूह अफ़ज़ा मिल्कशेक— मज़े में भी लाजवाब !**

जब भी दूध पीना हो, चीनी के बजाये उसमें केवल रूह अफ़ज़ा मिलाइये और रूह अफ़ज़ा के सारे लाभ प्राप्त कीजिए।

वर्षा ऋतु में भी "रूह अफ़ज़ा मिल्कशेक" लें और मौसम की बहुत सी शिकायतों से जैसे गरमी होने, फोड़े, फुंसियाँ, शरीर में कैलशियम की कमी, यकृत में ख़राबी आदि।

रूह अफ़ज़ा से बनने वाली दूसरी मज़ेदार चीज़ें :
रूह अफ़ज़ा लस्सी, रूह अफ़ज़ा सोडा, रूह अफ़ज़ा फालूदा, रूह अफ़ज़ा कुल्फ़ी, रूह अफ़ज़ा आईस क्रीम, रूह अफ़ज़ा नींबू पानी, रूह अफ़ज़ा सिकांजबीन, रूह अफ़ज़ा फीरनी, रूह अफ़ज़ा जेली आदि।



शरबत
**रूह अफ़ज़ा**
जड़ी-बूटियों, जीवनदायक तत्वों और प्राकृतिक विटामिनों का अनोखा मिश्रण
हमदर्द

रूह अफ़ज़ा से बनने वाली अन्य वस्तुओं का विवरण जानने के लिए "रूह अफ़ज़ा के तफ़रीही मुरक्कबात" नामी पुस्तिका एक निम्न पते पर लिखकर मुफ़्त मंगाइये।

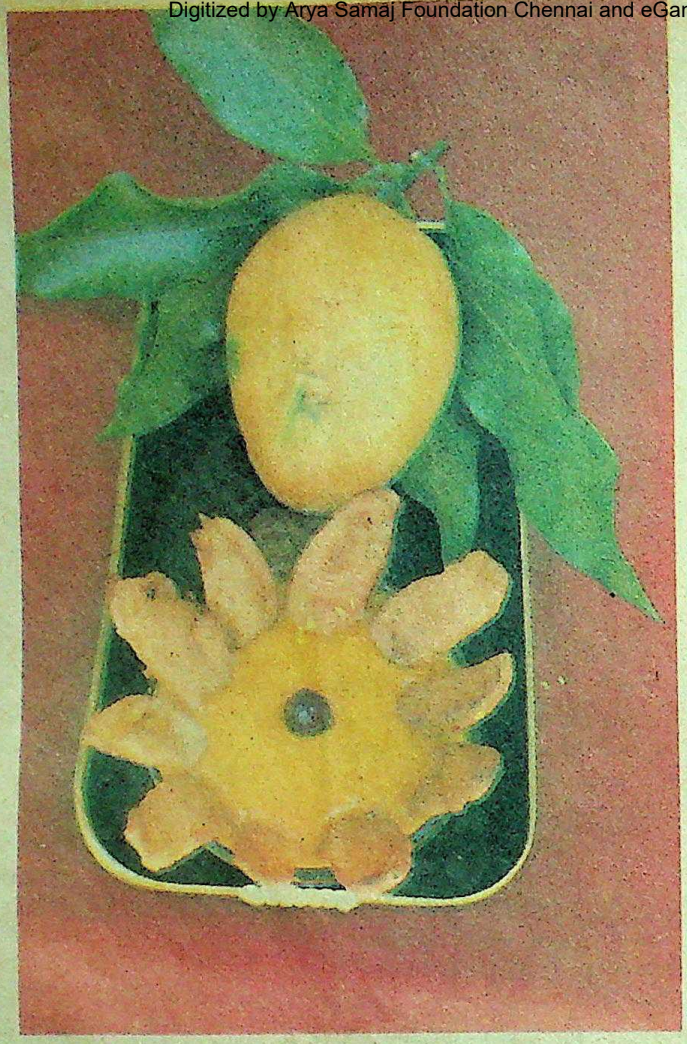
हमदर्द दवाखाना (वक़्फ़)
पोस्ट बाक्स नं 1507 दिल्ली- 110 006.

CHAITRA-D HWL 1966 HIN R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बनाइए खाइए



मैंगो फैंटेसी ▲

## मैंगो फैंटेसी

(6 व्यक्तियों के लिए)

सामग्री : 3 कलमी आम मीठे पके पर सख्त, 125 ग्राम पिसी चीनी, ½ प्याला क्रीम या गाढ़ी मलाई, 100 ग्राम घर पर बना ताजा पनीर या खोया, 3-4 बूंदें आम का एसेंस, कटे फलों के टुकड़े जैसे अंगूर, संतरा, चीकू आदि, 6 चेरी के दाने सजावट के लिए. 1 चम्मच पिस्ते का चूरा.

विधि : आमों को धो कर पोंछ लें. बिना छीले आम के दोनों तरफ से दो आधीआधी बड़ी फांकें उतार लें. गुठली के आसपास बचे हिस्से को छील कर गूदा उतार कर अलग रख लें. अब लकड़ी या स्टील के चम्मच से आमों की बड़ी फांकों का भी गूदा निकाल लें. ध्यान रहे गूदा निकालते समय छिलकों का आकार खराब न हो. (ये अंडाकार प्याले या सीप जैसे बन जाएंगे.)इस प्रकार तीन आमों से 6 प्याले तैयार हो जाएंगे.

अब आम के गूदे को छोटेछोटे टुकड़ों में काटें और आधी पिसी चीनी और क्रीम या मलाई डाल कर हलके से मिला दें. इस मिश्रण को आम के प्यालों में पौना भर कर प्लेट में सीधा रखें और फ्रीजर में 10-15 मिनट के लिए जमा दें.

इस बीच खोए या पनीर को थाली में रख कर खूब मसलें, जिस से वह मुलायम हो जाए. इस में बची हुई चीनी ओर आम का एसेंस मिला दें. इस मिश्रण को भी थोड़ी देर फ्रिज में रखें जिस से वह थोड़ा सख्त हो जाए.

परोसने से थोड़ा पहले मैंगो प्यालों (सीपों)को फ्रिज में से निकालें, तैयार खोए या पनीर मिश्रण से प्यालों के किनारे बना दें. बीच में कटे फल रखें और चेरी से सजाएं. कतरा पिस्ता बुरक कर फिर से थोड़ी देर फ्रिज में रख दें.

सजावट पसंद लोगों के लिए मैंगों फैंटेसी एक नायाब व्यंजन है. इसे स्वीट डिश की तरह पेश करें.

—पुष्पा मोहता

## आम का शहद कटलेट

सामग्री : 1 किलो पके हुए आम, 100 ग्राम शहद, 100 ग्राम किशमिश, 50 ग्राम बादाम, 100 ग्राम चिरौंजी, 100 ग्राम नारियल (गिरी) कसा हुआ. थोड़ा सा गुलाबजल.

विधि : आम को छील कर उस का रस एवं गूदा एक शीशे के बरतन में निकाल लें. उसे अच्छी तरह से फेंट कर एकरस कर लें. गुलाबजल डालें. गिलास में एक परत बिछाएं फिर उपर्युक्त सभी कटे हुए मेवों को बिछाएं. इस प्रकार जब पूरा गिलास भर जाए तब सब से ऊपर शहद डाल कर बर्फ में गिलास को गाड़ दें. कटलेट तैयार हैं.

## आम की कतरी

सामग्री : 400 ग्राम आम का गूदा, 500 ग्राम चीनी, 200 ग्राम खोया, 200 ग्राम घी, अंदाज से किशमिश, बादाम, चिरौंजी एवं चांदी का वरक.

विधि : चीनी, खोया व आम का गूदा तीनों को एकसाथ मिला कर आग पर चढ़ा दें और चलाती रहें. जब वह हलवे की तरह गाढ़ा होने लगे तब इस में एकएक चम्मच घी डालती जाएं और चलाती जाएं. जब सब घी डाल चुकें तब बादाम, चिरौंजी, किशमिश भी डाल कर एक थाली में थोड़ा सा घी लगा कर उस में उलट दें फिर उस के ऊपर चांदी का वरक लगा कर चौकोर या तिकौने टुकड़ों में काट लें. इसे किसी शीशे के बरतन में रखिए. यह महीनों तक खराब नहीं होता.

# आम नएनए स्वाद

## मैंगो मैलोडी

सामग्री : 2 बड़े आकार के मीठे कलमी आम, ½ प्याला मलाई, 200 ग्राम चीनी, 50 ग्राम मखाने, 1 प्याला दूध, 1 प्याला मिलेजुले



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेवे या मौसमी फलों के टुकड़े.

विधि : चीनी व मलाई को अच्छी तरह एकसाथ मिला कर फेंट लें. किसी गहरे बड़े कांच के कटोरे में सब से नीचे फलों या मेवों का मिश्रण फैला कर व ऊपर से फेंटा हुआ दूध चीनी व मलाई डाल कर फ्रीजर में रख दें. 10-15 मिनट बाद कटोरी को बाहर निकाल कर इस के ऊपर मखाने फैला दें. इस के ऊपर आम का रस पलट दें और हिलाएं. इसे ऐसे ही फ्रिज से बाहर आधे घंटे तक ढक कर रख दें. जिस से मखाने रस में भीग जाएं और फूल कर ऊपर आ जाएं अब फिर से फ्रिज में ठंडा होने को रख दें. घंटे भर बाद या परोसने से कुछ पहले अंगूर, चेरी और आम की फांकों से सजा कर ठंडीठंडी मैंगो मैलोडी स्वीट डिश की तरह पेश करें.

—प्रतिमा दत्ता

## आम का जैम

सामग्री : 600 ग्राम आम का गूदा (1 किलो आम से लगभग 600 ग्राम गूदा निकलता है) 450 ग्राम चीनी, 10 ग्राम सीट्रिक एसिड, 5 ग्राम पैक्टिन पाउडर कुछ बूंदें पीला रंग, कुछ बूंदें आम का एसेंस.

विधि : आम के गूदे में 400 ग्राम पानी डाल कर एक भारी तले के बरतन में गैस पर रख दें. पकने पर उस में चीनी डाल दें. चीनी घुल जाने पर सीट्रिक एसिड डाल दें. घोल को गाढ़ा होने तक पकाएं. बराबर चलाती रहें ताकि नीचे चिपके या जले नहीं. गाढ़ा होने पर ठंडी प्लेट में डाल कर रख दें. यदि पानी अलग हो कर न बहे तो जैम को तैयार समझिए अब इस में पैक्टिन पाउडर और एसेंस मिला दें. थोड़ा सा और पकाएं. ठंडा होने पर साफ व सूखी बोतलों में भर लें. बंद बोतल को मोम से सील कर के रखें. यह जैम बहुत समय तक खराब नहीं होता.

—मृदुल जैन

मैंगो जूजूब

## मैंगो जूजूब

सामग्री : 1 किलो खट्टेमीठे पके कलमी आम, ½ किलो चीनी, 2 बड़े चम्मच घी, 100 ग्राम आईसिंग शुगर, 2 चम्मच जिलेटिन, 4 बड़े चम्मच मिल्क पाउडर कुछ बूंदें आम का एसेंस.

विधि : आमों को धो कर छीलें और कद्दूकस कर के गूदा निकाल लें. अगर रेशा हो तो गूदे को छलनी से छान लें. जिलेटिन को आधा प्याला गुनगुने पानी में भिगो दें.

अब कड़ाही में घी डाल कर आंच पर चढ़ाएं. इस में आम का गूदा डाल कर बराबर हिलाते हुए भूनें. जब रस थोड़ा सूख जाए तो जिलेटिन और चीनी डाल कर हिलाएं. जब चीनी घुल जाए तो मिल्क पाउडर डाल कर जल्दीजल्दी हिलाएं. आम का मिश्रण खूब गाढ़ा हो कर लिपटने लगे और घी छूट जाए तो कड़ाही को आंच से उतार लें. इस में आम का एसेंस मिलाएं और खूब ठंडा हो जाने दें.

अब इस आम के मिश्रण से छोटीछोटी गोलियां बनाएं और आईसिंग शुगर में लपेट कर थाली में रखती जाएं. सूखने पर शीशे के हवाबंद मरतबान में भर कर रखें. तैयार मैंगो जूजूब को 8-10 दिनों तक रखा जा सकता है. टाफी की तरह या मिठाई की तरह जैसे भी चाहें, प्रयोग करें.

## अमरस में आम की फांकें

सामग्री : 1 किलो मीठे पके कलमी आम, 1 आम खट्टामीठा अधपका, चीनी स्वादानुसार, 100 ग्राम मैदा, ¼ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, घी तलने के लिए, चेरी सजावट के लिए.

विधि : थोड़े से पानी में तीनचार चम्मच चीनी डाल कर उबालें और ठंडा होने दें. मैदे में बेकिंग पाउडर मिला कर छान लें और मीठे पानी से पकौड़े जैसा घोल बना लें. खट्टेमीठे अधपके आम को छीलें और पतली लंबी फांकें काट कर रख लें.

पके आमों को छील कर छोटेछोटे टुकड़े कर लें. टुकड़ों को मिक्सी में डाल कर गूदा तैयार कर लें. गूदे को छलनी से छानें और चीनी मिला दें. यह अमरस ज्यादा गाढ़ा लगे तो थोड़ा सा ठंडा दूध मिला दें और फ्रिज में ठंडा होने दें.

अब कड़ाही में घी गरम करें. आम की कटी फांकों को मैदे के घोल में डुबो कर गरम घी में सुनहरा तल लें और ठंडा होने दें.

परोसने से आधा घंटा पहले तली हुई फांकों को अमरस में डालें. कुछ फांकें सजावट के लिए बचा लें. गहरी प्लेट में फांकों समेत अमरस पलटें. मनचाही सजावट करें और ठंडाठंडा स्वादिष्ट व्यंजन पेश करें. चाहें तो ऊपर से कतरा हुआ मेवा बुरक दें.—पुष्पा मोहता

अमरस में आम की फांकें

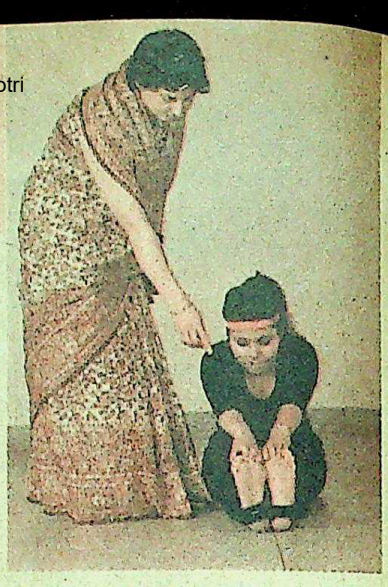


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# योग में सावधानियां

• गायत्री अखौरी



आजकल तनमन को स्वस्थ रखने के लिए घरघर में योग आसनों की परंपरा तेजी से अपनाई जा रही है, किंतु योग की प्रक्रियाएं व व्यायाम करते समय कुछ सावधानियां बरतनी आवश्यक हैं, अन्यथा लाभ के बदले हानि ही होती है. ऐसे व्यक्ति जो पुस्तकें पढ़ कर या टी.वी. देख कर अभ्यास शुरू करते हैं उन के लिए कुछ सावधानियां बताई जा रही हैं.

• साधारणतः योग आसन 12 वर्ष या उस से अधिक उम्र वाले व्यक्ति को ही करने चाहिए. शीर्षासन और सर्वांगासन तो 16 वर्ष की आयु के बाद ही करने चाहिए, वह भी बिलकुल स्वस्थ व्यक्ति को.

• अगर किसी विशेष रोग को दूर करने के लिए आसन किया जा रहा है तो अवश्य ही किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक की देखरेख में करना चाहिए.

• अगर व्यक्ति को आंखकान का पुराना रोग हो या रक्तचाप या हृदय रोग से पीड़ित हो तो उसे योग आसनों से परहेज करना चाहिए किंतु शवासन इन के लिए बहुत उपयोगी है.

• आसन हमेशा समतल जमीन पर करना चाहिए. जमीन पर दरी, मोटी चादर, कंबल या चटाई बिछा लें. अभ्यास खुली और हवादार जगह पर ही करना चाहिए. नदी किनारे, समुद्र किनारे और सपाट हरे मैदान में भी किया जा सकता है.

• आसन करते वक्त चश्मा व श्रवण सहायक यंत्र को निकाल देना चाहिए. अधिक या ढीले आभूषण भी नहीं पहनने चाहिए.

• सुबहसुबह खाली पेट या खाना खाने के तीनचार घंटे बाद ही आसन करने चाहिए. आसन समाप्त करने के 45 मिनट

**योगासन आप के शरीर को सुंदर और सुडौल बनाने में सहायक है, कोई शक नहीं, किंतु इस के विपरीत परिणाम भी निकल सकते हैं यदि आप ने कुछ विशेष सावधानियां न बरतीं...**

• प्रातःकाल में योग आसन करना बड़ा उपयोगी होता है. अतः रात्रि में समय पर सोने और सुबह जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिए.

• योग आसन करने के पूर्व अगर स्नान कर लिया जाए तो सर्वोत्तम है. अन्यथा आसन के 45 मिनट बाद ही स्नान करना चाहिए, पहले नहीं.

बाद ही भोजन करना चाहिए. अभ्यास के बीच में या समाप्त होते ही पानी नहीं पीना चाहिए. कम से कम 10 मिनट इंतजार करना चाहिए. अगर कोई व्यक्ति एक प्याला दूध या पानी पी लेता है तो उसे कम से कम आधे घंटे के बाद आसन करने चाहिए.

• एक आसन करने के बाद दूसरा प्रारंभ करने के पूर्व दो मिनट के लिए शवासन या मकरासन में आराम कर लेना चाहिए. आसन को धीरेधीरे आराम से तथा बिना झटके के करना चाहिए.

• यद्यपि पूरे दिन में योगाभ्यास का एक ही दौर होना चाहिए, फिर भी जिन्हें अपना अभ्यास काल दो दौरों में विभक्त करना आवश्यक हो, वे पहले तथा दूसरे के बीच आठ घंटे का अंतराल रखें.

• आसन अपनी क्षमतानुसार करने चाहिए और धीरेधीरे इन की अवधि बढ़ानी चाहिए.

• आसन करते समय अपना मन शांत रखें और सारा ध्यान अपनी भ्रुवाओं पर लगाएं. अतः टीवी देखने या रेडियो सुनने का कार्य न करें, साथ ही जिह्वा पर भी अंकुश लगाएं.

• कुछ असानों के उपआसन होते हैं, जिन्हें करना अतिआवश्यक है. जैसे सर्वांगासन के उपआसन भुजंग और मत्स्य आसन हैं. मत्स्यासन के बाद वज्रासन की जो बैठने की स्थिति है, उस में बैठ कर शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए कपोल को धरती से जुटाने का प्रयास करना चाहिए. इसी तरह चक्रासन का उपआसन धनुरासन है.

• जाड़े में एक दिन में योगाभ्यास में लगाए जाने वाले समय की अधिकतम सीमा 45 मिनट है और गरमी में यह समय 30 मिनट होना चाहिए. शवासन का समय इस के अतिरिक्त है.

• अभ्यासी स्त्रियों को योग का अभ्यास गर्भावस्था के चढ़ते दिनों में बंद कर देना चाहिए. गर्भवती स्त्रियों को (चौथे महीने के बाद) योग के विशेषज्ञ के समुचित संरक्षण तथा निर्देशन में कुछ चुने हुए व्यायाम ही करने चाहिए.

• यदि किसी कारणवश योग आसन कुछ दिनों के लिए छूट जाते हैं तो सुविधानुसार पुनः शुरू कर देने चाहिए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सनी आर्निका शैम्पू

## एक्स्ट्रा कंडिशनर्स सहित

### आपके बालों की सफाई ही नहीं और भी बहुत कुछ करती है

सनी आर्निका शैम्पू एकमात्र प्रमुख शैम्पू है जो आपके बालों की सुन्दरता और कायाकल्प के लिए शुद्ध सार तत्व के संतुलन गुणों का उपयोग करती है – कुदरती ढंग से। यह अद्भुत विशेषता सौंदर्य को स्वास्थ्य के साथ सफलतापूर्वक सम्मिश्रित करने में सहायता देती है।

आर्निका का यह औषधीय पौधा चायना और कैथरिस के साथ होम्योपैथी में बहुत इस्तेमाल किया जाता है और यही सनी आर्निका शैम्पू के लिए विशिष्ट और विलक्षण फार्मूला प्रदान करता है।

- इसमें हेयर टॉनिक के पोषक गुण मौजूद हैं।
- यह बालों का झड़ना रोकती है और रूसी दूर करती है।
- यह सिर की खाल को उद्दीपित करती है।
- वास्तव में यह नमी, चमक और मुलायमियत कायम रखने में मदद देती है।

सनी आर्निका शैम्पू शुद्ध और सौम्य है। यह आपके बालों को रेशमी-मुलायम, चमकदार और पुष्ट बनाती है, साथ ही एक सुगंध प्रदान करती है जो फ्रांसीसी है। अपने बालों को सनी आर्निका शैम्पू से खूबसूरती के साथ, आसानी से संवारिए।

**सनी आर्निका की विवेकता**
**बालों की कुदरती देखभाल—अद्वितीय विशेषता**

निर्माता :
**बेकसन होम्यो फार्मेसी प्राइवेट लिमिटेड**
21, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-I नई दिल्ली-110 020

R.K.SWAMY/BHP/5353/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बहुउद्देशीय व्यायाम

अब हम कुछ ऐसे व्यायाम बता रहे हैं, जिन्हें करने से शरीर के विभिन्न भागों पर दोहरा या तिहरा असर पड़ता है. ये व्यायाम इस प्रकार हैं :

## कमर और छाती के लिए व्यायाम

यह व्यायाम कमर और छाती दोनों के लिए किया जाता है. टांगों को थोड़ा खोल लें और तन कर खड़ी हो जाएं. पेट अंदर और जांघें बाहर होनी चाहिए. दोनों हाथों को अपनी छाती तक ले आएं. इस के बाद पहले दाईं तरफ झुकें और साथ ही गरदन भी इसी तरफ झुका लें. अब हाथों को पूरी तरह से खोल कर पीछे की तरफ धकेलें और फिर झटके से ही आगे ले आएं. इसी तरह यह व्यायाम बाईं ओर कीजिए. इस व्यायाम को करने से कमर और छाती दोनों तनी रहती हैं. इसे 10 बार से आरंभ कर 30 बार तक कर सकती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आज की नारी

## उसके नये विचारों का प्रभाव उसके रसोईघर के संचयन में भी नजर आता है.

आज की नारी. उसका हर कार्य उसके नये विचारों का प्रतिबिंब है. जिसमें रसोईघर का संचयन भी समाविष्ट है. इसलिए स्वाभाविक है कि उसकी पसंद येरा कांच के मर्तबान ही है.
क्योंकि सिर्फ येरा ही उसकी ऊंची पसंद के योग्य है.

**ताजा**
नमी से बेअसर होने के साथ-साथ, इनके खास तौर पर डिज़ाइन किये गये ढक्कनों द्वारा इनमें रखे खाद्य पदार्थों का नैसर्गिक स्वाद व ताजगी बने रहते हैं.

**शुद्ध**
क्षरणकारक पदार्थों से बिलकुल बेअसर – जैसे कि खाद्य पदार्थों में सिरके का मिश्रण. इसलिए अचार से लेकर सूखे मेवे तक, इनमें रखा कोई भी पदार्थ अपनी शुद्धता कायम रखता है.

**साफ-सुथरे**
न खरोंच पडने का डर, न दाग-धब्बे. इसलिए ये आसानी से हमेशा ही पूर्णतः साफ व चमकीले रखे जा सकते हैं.
यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आज की नारी रसोईघर के संचयन के लिए येरा कांच के मर्तबान पर ही उम्मीद रखती है.

Marketed by Darshak Ltd

Yera

GLASS JARS

रसोईघर के संचयन के लिए सबसे अधिक स्वास्थ्यकर.

JAISONS DL 189

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बीना और अनूप जलोटा

● प्रदीप गुप्ता

अपने 12 वर्ष के व्यावसायिक गायन कैरियर में अनूप जलोटा ने जो यश और धन कमाया है, वह किसी भी कलाकार के लिए सहज ही ईर्ष्या का विषय हो सकता है. मुंहमांगी रकम ले कर मंचीय कार्यक्रम देने के बावजूद भी वह सदा आगामी कई महीनों तक व्यस्त रहता है.

बीना से अनूप ने पिछले नवंबर माह में विवाह किया था. बीना ने आहार विशेषज्ञा का व्यावसायिक पाठ्यक्रम करने के बाद अपनेआपं को इस व्यवसाय के लिए तैयार किया था. संयोग ऐसा हुआ कि उन्हीं दिनों वह एक व्यस्त गायक की पत्नी बन गई.

अनूप जलोटा बंबई में शिवाजी पार्क इलाके में रहता है. यह क्षेत्र बंबई के बीचोबीच होने के बावजूद हरियाली से घिरा हुआ है. अनूप के घर पहुंचने पर ऐसा नहीं लगता कि यह इलाका महानगर की भीड़भाड़ का एक हिस्सा है.

तीसरी मंजिल पर स्थित फ्लैट के लिए उस की निजी लिफ्ट है. सुरक्षा व्यवस्था भी अपनी ही है. बैठक में अनूप को मिली प्लैटिनम, डबल प्लैटिनम और गोल्ड डिस्कों की एक कतार ही लगी हुई है. सुरुचिपूर्ण लेकिन सादी आंतरिक साजसज्जा अनूप और बीना की जिंदगी का प्रतिबिंब भी है.

अनूप जलोटा की व्यावसायिक व्यस्तताओं के कारण हमारी बातचीत कई किस्तों में हुई और हर बार निरंतर आने वाले फोन के व्यवधान से बचने के लिए उस के व्यक्तिगत संगीत कक्ष की शरण लेनी पड़ी. बातचीत में हर बार उस की पत्नी बीना शामिल रही.

प्रस्तुत हैं, इस भेंटवार्ता के कुछ महत्त्वपूर्ण अंश :

कलाकार की रचना प्रक्रिया को सही परिपेक्ष्य में समझने के लिए बातचीत अनूप जलोटा के बचपन को ले कर शुरू हुई.

अपने बचपन की याद करते हुए अनूप ने बताया, "हमारा परिवार लखनऊ का रहने वाला है. हर बार गरमियों के मौसम में लखनऊ की भीषण गरमी से बचने के लिए मातापिता नैनीताल जाते थे. 1953 की गरमियों में मेरा जन्म नैनीताल में हुआ. परवरिश, पढ़ाईलिखाई सब लखनऊ में हुई."

**श्रोताओं का चहेता गायक अनूप जलोटा बहुत कम समय में इतनी प्रसिद्धि पा गया है. पारिवारिक माहौल में कहीं भी कभी भी सुनी जा सकने वाली गजलें, भजन बड़ी खूबसूरती से गाता है. आखिर कैसे पहुंचा अनूप इस मुकाम तक?**

लेकिन संगीत में रुचि कब से लेनी शुरू की?

"संगीत की प्रेरणा मुझे अपने पिता पंडित पुरुषोत्तम दास जलोटा से मिली. उन की देखादेखी मैं भी गुनगुनाया करता था. कान्यकुब्ज कालिज में पढ़ते हुए कालिज मंच पर कई कार्यक्रम किए. इस बीच 'रायल आरकेस्ट्रा' बनाया.

"नगर में गाने के छोटेछोटे कार्यक्रम किया करते थे. एक कार्यक्रम के उन दिनों 11रुपए मिलते थे. स्कूटर पर पैरों के बीच में हारमोनियम रख लेता था. एक मित्र तबला ले कर पीछे बैठ जाता था."

## पांच से पचास हजार रुपए तक

पांच रुपए प्रति कार्यक्रम से पचास हजार रुपए प्रति कार्यक्रम की सीढ़ी चढ़ने के लिए अनूप ने बेहद श्रम और साधना की है. 1974 में लखनऊ विश्वविद्यालय से स्नातक की डिगरी ले कर अनूप भी अपने पिता के पास बंबई आ गया.

अनूप ने अपने संघर्ष के दिनों की याद करते हुए बताया, "लखनऊ में किशोरकुमार के गाने गा कर मुझे स्थानीय किशोरकुमार का दर्जा मिल गया था. लेकिन बंबई में असली किशोरकुमार के सामने कैसे दाल गलती. बस मन में ठान लिया कि किसी की नकल नहीं करूंगा. अपनी अलग पहचान बनाऊंगा."





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"जम कर रियाज करने लगा. पहली बार बंबई में सुरभृंगार परिषद के एक कार्यक्रम में गाया. मनोजकुमार कार्यक्रम में आए हुए थे. मुझे सुनने के बाद मिले और अपनी फिल्म 'शिरडी के साईंबाबा' में गाने का प्रस्ताव रखा. इस फिल्म के गाने हिट हो गए और मैं भी चल निकला."

व्यावसायिक गायन में अनूप जलोटा पहले एक भजन गायक के रूप में प्रतिष्ठित हुआ. उस के गाए हुए भजनों के रिकार्ड प्लैटिनम और डबल प्लैटिनम डिस्क पाने लगे. भजन गातेगाते अनूप गजल गायक भी बन गया.

'यह परिवर्तन क्यों कर दिया?' पूछे जाने पर अनूप ने बताया, "एक दौर ऐसा आया, जब लोगों ने गजल में रुचि लेनी शुरू कर दी, क्योंकि फिल्म संगीत में पहले जैसा माधुर्य नहीं रह गया था. मुझे लगा कि मैं भी इस क्षेत्र में कुछ कर सकता हूं. सो गजल गाना शुरू कर दिया."

'लेकिन गजल के लिए उर्दू भाषा पर महारत कैसे हासिल की?'

"यह सब उस शहर की मेहरबानी है, जहां मेरी परवरिश हुई. लखनऊ का तांगेवाला भी तहजीब से बात करता है. इसी लिए मुझे इस विद्या में कोई दिक्कत पेश नहीं आई."

'गाने के लिए गजल का चुनाव किस प्रकार करते हैं?'

"कोशिश यही रहती है कि शब्द मुशकिल न हों, लेकिन स्तर अच्छा हो. 'शराब कम थी तो पानी मिला दिया होता. जैसी अर्थहीन गजलों से मैं परहेज करता हूं. गजल ऐसी होनी चाहिए, जिसे परिवार के सभी सदस्य एकसाथ बैठ कर सुन सकें."

'कभी कभी आप की गजलों को सुन कर लगता है कि आप की आवाज में जो दर्द है, वह शायद आप की निजी जिंदगी का ही हिस्सा है?'

"नहींनहीं," अनूप ने प्रतिवाद किया, "दरअसल गायक वही होता है जो गीत की भावनाओं के अनुरूप अपनी आवाज को ढाल ले."

'आप अपने गीत, भजन और गजलों की संगीत रचना स्वयं करते हैं, इस की क्या प्रक्रिया है?'

"सब से पहले गीत, गजल का भाव देखना पड़ता है. यदि चंचलता का भाव है. जैसे 'तुम कितनी खूबसूरत हो' तो इस के लिए राग यमन या फिर राग भोपाली को आधार बनाना पड़ेगा. बात कुछ गंभीर किस्म की हो तो राग दरबारी या मालकौंस का इस्तेमाल करना पड़ेगा.

"मूल सुर सात हैं और पांच कोमल सुर कहे जाते हैं. इस प्रकार कुल मिला कर 12 सुर हुए. लौट फिर कर संगीत रचना करने के लिए इन्हीं का इस्तेमाल करना पड़ता है. यह बात अलग है कि गाते समय तबले और सारंगी का इस्तेमाल अधिक किया जाता है और भजन में मंजीरे और बांसुरी की प्रधानता रहती है. भावनाएं एक ही हैं, उन के रंग अलगअलग हैं."

'आप के गायन में बड़ा विरोधाभास सा है. कहीं तो आप ठेठ धार्मिक भजन गाते हैं तो दूसरी ओर रोमांटिक गजलें. एक शख्सीयत भजन सम्राट की है तो दूसरी रोमानी गायक की. दो नावों पर सवार हो कर आप क्या साबित करना चाहते हैं?'

"दरअसल छवि कलाकार नहीं, उस के चाहने वालों द्वारा ही बनाई जाती है. 'शिरडी के साईंबाबा' फिल्म के गाने हिट हुए तो मैं भजन गाने वाले गायक के रूप में

*मंचीय व्यक्तित्व के आकर्षण के कारण ही दर्शक मंत्रमुग्ध हो जाते हैं.*

प्रतिष्ठित हो गया. उस के बाद गजलों का दौर शुरू हुआ तो गजलें गाने लगा. मेरी मान्यता है कि कलाकार केवल कलाकार होता है. आप उसे भजन और गजल के खानों में मत कैद कीजिए.

"मैं ने अपनी ओर से एक खास किस्म की छवि तोड़ने की हमेशा कोशिश की है. फिल्म 'पर्वत के उस पार' में कव्वाली भी गाई. 'मेरी जुबान' फिल्म में अमित कुमार के साथ 'झूले लाल, झूले लाल' जैसा हल्कफुल्का गाना और 'तौहफा मोहब्बत का' फिल्म में डिस्को गीत भी गाया है. मेरी कोशिश रहती है कि जब गजल गाऊं तो गजल की बारीकियों का निर्वाह करूं. और जब मेरा गाया हुआ डिस्को गीत बजे तो श्रोताओं को लगे कि फिल्म में हीरो ही गा रहा है."

'आप ने फिल्मों में बहुत कम संगीत दिया है. इस की कोई खास वजह?'

"फिल्मों में स्थिति बड़ी अजीब सी है. आजकल निर्माता अंगरेजी फिल्म का कैसेट दे कर फरमाइश करता है कि अमुकअमुक धुन में सुन कर उस पर गीत लिखा कर अपनी संगीत रचना बना लो. मौलिक धुनें स्वीकार कर के फिल्म में रखने वाले निर्माता बहुत कम हैं. इसी लिए मैं संगीत निर्देशक के रूप में अब फिल्में नहीं ले रहा हूं."

'यों तो बहुत से गायक आए और चले गए. परंतु आप का मंचीय व्यक्तिगत औरों से अलग सा है, यह आकर्षण आप ने कैसे विकसित किया है?'

"अच्छा, तो आप मेरा व्यावसायिक रहस्य जानना चाहते हैं. सामान्यतः मेरा कार्यक्रम तीन घंटे का होता है. मैं अपनी ओर से कोशिश करता हूं कि एक क्षण भी श्रोता इस बीच किसी और चीज के बारे में न सोचे. जब वे मेरे कार्यक्रम से वापस जाएं तो मन में आनंद की अनुभूति ले कर ही जाएं.

"कार्यक्रम के पहले भाग में मैं अपनी पसंद सुनाता हूं. दूसरे भाग में श्रोताओं की फरमाइश पूरी करने की कोशिश करता हूं. शायद यही वजह है कि जहां भी कार्यक्रम करने जाता हूं, वहीं से दूसरी बुकिंग कर के लौटता हूं."

कार्यक्रम करते समय ऐसा अवसर भी आता है, जब कलाकार अपनेआप पर और अपनी कला पर गर्व महसूस करने लगता है. ऐसा अनूप के साथ भी होता है.

उस ने इस बारे में बताया, "विदेशों में कई बार कार्यक्रम के बाद भारतीय श्रोता अपने बच्चों से कहते हैं कि इन्हें प्रणाम करो, ऐसा लगता है, जैसे हमारे गीतसंगीत को सुन कर उन्हें अपनी माटी की याद आ जाती है."

## इंद्रधनुष का दूसरा किनारा

यह जरूरी नहीं कि इंद्रधनुष का दूसरा किनारा भी इतना ही सुंदर हो. अनूप ने गायिका सोनाली से प्रेम विवाह किया था. रिश्तों का गुणाभाग बड़ा अजीब सा होता है. यह संबंध ज्यादा नहीं चला. सोनाली ने अपने वैवाहिक संबंधों की असफलता को पत्रपत्रिकाओं में काफी उछाला. इस सारे प्रकारण में अनूप ने अपनी ओर से चुप्पी ही रखी. लोगों के बहुत जोर देने पर अनूप शेर दोहरा दिया करता था, "गैर को दर्द सुनाने की जरूरत क्या है, अपने झगड़े में जमाने की जरूरत क्या है?"

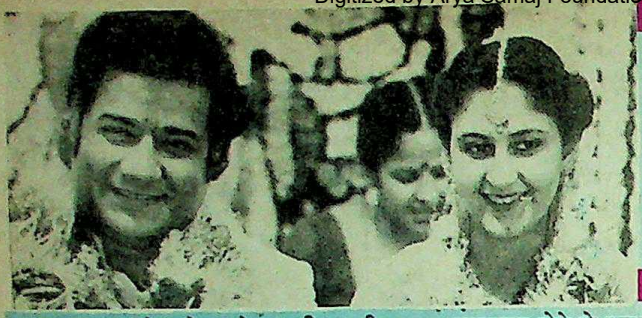
बाद में सोनाली के एकपक्षीय आरोप ताश के पत्तों की तरह उड़ गए, क्योंकि उन में कोई दमखम नहीं था. कैसे जिए अनूप ने तनाव भरे ये क्षण, पूछे जाने पर अनूप के चेहरे पर कई भाव आए.

उस ने बताया, "संगीत में बहुत शक्ति है. उसी दौरान में ने यह अनुभव किया कि संगीत में डूब कर सारा मानसिक तनाव जाता रहता है." सोनाली ने अनूप से तलाक लिया और अनूप के तबलावादक के साथ अपनी जिंदगी की शुरूआत कर दी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*अनूप के असफल प्रेमविवाह को देख कर भी बीना ने उस का वरण किया. आखिर क्यों...?*

अनूप जलोटा ने अपने मातापिता की पसंद बीना भाटिया से गए नवंबर में विवाह कर लिया. बीना के परिवार में सभी को संगीत से लगाव है. उस की नानी, मां और स्वयं उस ने भी अनूप के पिता पंडित पुरुषोत्तम दास जलोटा से संगीत सीखा है. बीना की अनूप से पहली मुलाकात कोई आठ वर्ष पूर्व हुई थी. उस समय बीना उस की प्रशंसिका हुआ करती थी.

अब अनूप की पत्नी बनने पर वह कैसा महसूस करती है? यह पूछने पर बीना ने बताया, "अनूप एक अच्छे गायक ही नहीं, एक अच्छे इनसान भी हैं."

सोनाली के साथ अनूप के तलाक के बारे में जानते हुए भी आप ने उस के साथ विवाह किया. क्या इस के पीछे कोई मजबूरी थी?

"नहींनहीं, लेकिन जलोटा परिवार में आनाजाना होने के कारण सोनाली अनूप के बीच में जो कुछ भी गुजरा, उस की सारी जानकारी मुझे थी. बहुत कुछ स्वयं देखा भी था. मैं तो यही कहूंगी कि उस ने जो कुछ भी खोया है, मेरे लिए वह उपलब्धि है."

अनूप तो बहुत व्यस्त रहता है, आम पति की तरह आप को समय नहीं दे पाता होगा. ऐसी स्थिति को आप ने किस तरह स्वीकार किया है?

"यह सही है कि अनूप के पास मेरे लिए आम लोगों की तरह समय नहीं है. लेकिन यह सब मुझे विवाह से पहले ही बता दिया गया था. यहां बंबई में तो व्यवसाय के सिलसिले में मिलने वालों, गीतकारों, वादक, कलाकारों और उन के प्रशंसकों से मिलने के बाद अपनी व्यक्तिगत चर्चा के लिए बहुत कम समय मिल पाता है. लेकिन बंबई से बाहर वहां के कार्यक्रमों के अतिरिक्त सारा समय मुझे ही देते हैं."

बीना आहार विशेषज्ञा है. लेकिन साथ ही वह संगीत में भी दखल रखती है. उस ने भारतीय विद्या भवन के दिनकर और अनूप के पिता पुरुषोत्तम दास से शास्त्रीय और सुगम संगीत की शिक्षा ली है.

क्या विवाह के बाद वह भी राजेंद्र-नीना मेहता, जगजीत-चित्रा सिंह की तरह जोड़ी बना कर गाना चाहती है? पूछे जाने पर उस ने बताया, "नहीं, मैं ने संगीत की शिक्षा स्वर और रागों की जानकारी के लिए ली थी, कैरियर के रूप में अपनाने का विचार नहीं है. अनूप की व्यावसायिक व्यस्तता इतनी है कि घरेलू मोरचे पर मुझे बराबर समय देना पड़ता है."

बातचीत के दौरान अनूप भी बैठ हुआ था. चलतेचलते उस से पूछ लिया, "शोहरत, इज्जत और पैसा तो आप के पास था ही, समझदार और खूबसूरत पत्नी भी मिल गई है. अब और क्या पाने की इच्छा है?"

अनूप बीना की ओर देख कर मुसकराया और बोला, "संगीत के चाहने वालों के दिलों में ऐसी जगह बनानी है कि वे इसे महज मनोरंजन का साधन मात्र न समझें. अच्छे संगीत में समाज को सुंदर बनाने का सामर्थ्य है. हम इसी के लिए प्रयास करेंगे." बीना की आंखों की चमक अनूप के कथन का समर्थन करती प्रतीत हो रही थी.●

प्रश्नः जब मैं काजल या आइब्रो पेंसिल लगाती हूं तो जल्दी ही आंखों के नीचे काला हो जाता है. क्या करूं कि इस समस्या से छुटकारा मिले?

उत्तरः आंखों में लगाया जाने वाला काजल यदि घर पर बनाएं तो उस में तेल की मात्रा बहुत कम डालें, जिस से काजल जल्दी नहीं फैलेगा. फैले हुए काजल को कोल्ड क्रीम से साफ करें. कभीकभी विशेष अवसरों पर आई लाइनर का प्रयोग करें, जो फैलता नहीं है.

●

प्रश्नः मेरी उम्र 18 वर्ष है. मेरे बाल धीरेधीरे लगभग 10-12 साल में सारे सफेद हो गए हैं. मेरे मन में हीन भावना घर कर गई है.

उत्तरः दोचार बाल सफेद होने पर ही तुरंत डाक्टर से परामर्श करना चाहिए. पर वर्तमान स्थिति में भी डाक्टर से इलाज कराएं. मन से कुंठा निकाल दें क्योंकि बाल सफेद होना एक आम समस्या है. बालों में मेहंदी लगाएं. बाल भूरे होने पर आधुनिक फैशन के अनुसार पोशाकें फ्राक, स्कर्ट आदि पहनें. आप किसी से कम नहीं लगेंगी.

उम्र कुछ अधिक होने पर रासायनिक खिजाब (कैमिकल डाई) का इस्तेमाल सलीके से कर के बालों को लगभग प्राकृतिक रूप दिया जा सकता है.

●

प्रश्नः मेरे बाल बहुत घुंघराले हैं. ये धोने के बाद सूखने पर बहुत फूल जाते हैं. गीले ही अच्छे लगते हैं, क्या किया जा सकता है?

उत्तरः घुंघराले बालों को सूखने से पहले हलके गीले होने पर बड़े रोलर लगा देने चाहिए और भली प्रकार कंघी करनी चाहिए. बालों में कंडीशनिंग करें, सप्ताह में एक बार मेहंदी लगाएं. चाहें तो थोड़ा तेल लगा कर भी दबा सकती हैं.

●

प्रश्नः कानों के सूराख बड़े हो कर कटने से कैसे बचाने चाहिए?

उत्तरः पहले ही यह ध्यान रखना चाहिए कि सूराख बहुत बड़े न हों. इस के लिए कानों में हलके झुमके, बुंदे, टाप्स आदि ही पहनें. केवल विशेष अवसरों पर ही भारी झुमके, टाप्स आदि पहनें. उन्हें भी सहारा देने वाली चेन लगा कर ही पहनें. कानों के कटे सूराख डाक्टर सिल देते हैं. कान सुन्न कर के सिलाई करने में कोई खास दर्द नहीं होता. पर इस तरह कान के सूराख सिलवाने के बाद केवल हलके टाप्स ही पहनें, वह भी अत्यधिक जरूरी होने पर.

●

प्रश्नः मेरे हाथों में रेखाएं बहुत अधिक हैं, जो देखने में अच्छी नहीं लगती हैं. क्या इन्हें किसी तरह हटाया जा सकता है?

उत्तरः हाथों में अधिकतर छोटीबड़ी रेखाएं अपनेआप पड़ जाती हैं. फिर छोटीछोटी रेखाएं स्वयं ही समाप्त भी हो जाती हैं. बरतन साफ करने, घर की सफाई करने जैसे कामों से ये छोटीछोटी रेखाएं अधिक हो जाती हैं. इन्हें हटाया तो नहीं जा सकता, पर इन्हें उभरने से अवश्य रोका जा सकता है. हाथों में ग्लिसरीन या कोल्ड क्रीम लगा कर रखें, हाथ नर्म भी होंगे. सब से बड़ी बात, हाथ अधिक से अधिक साफ रखें.

●

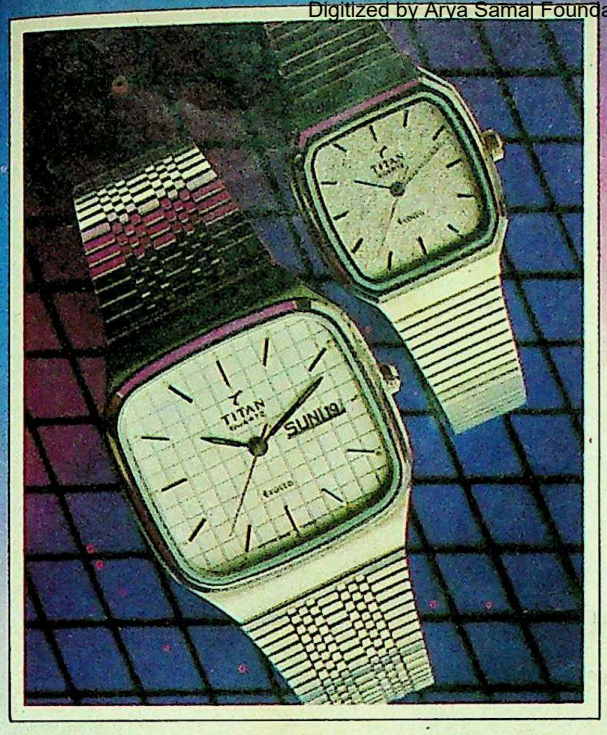
प्रश्नः पर्मिंग रोलर और पर्मिंग पेपर क्या होते हैं? ये साधारण रोलर से किस प्रकार भिन्न हैं?

उत्तरः बालों की छः महीने या तीन महीने के लिए परमानेंट सेटिंग करने के उद्देश्य से काम आने वाले रोलर पर्मिंग रोलर कहलाते हैं. ये चौड़ाई में साधारण रोलर से बहुत पतले और लकड़ी के होते हैं. इन रोलरों पर लपेटे जाने वाले टिशू पेपर को ही पर्मिंग पेपर कहा जाता है. —सौंदर्य विशेषज्ञा ●

प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञाओं द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




Rs. 682*, Rs. 563*

## आप क्या लेना चाहेंगे - पुराने जमाने की चाबी भरने वाली घड़ी या टाटा की आधुनिक टाइटन क्वार्ट्ज - वो भी सिर्फ़ ३७० रु. में.

इस साल, दुनिया भर में ३० करोड़ लोग क्वार्ट्ज़ घड़ी ही पसन्द करेंगे. और इसकी वजह भी है : क्योंकि क्वार्ट्ज़ घड़ियाँ खूबसूरत डिज़ाइन की, एकदम सही समय दिखाने वाली, भरोसेमन्द घड़ियाँ हैं. न चाबी भरने की ज़रूरत, न समय मिलाने की. मतलब आपको मिलेगी अपने पैसों की पूरी कीमत.

टाइटन के साथ जुड़ी है दुनिया की सबसे बेहतरीन टेक्नोलोजी और साथ में है टाटा के नाम का भरोसा - बरसों हर वक्त साथ निभाने का. टाइटन क्वार्ट्ज़ पर न तो आसानी से धूल-पानी का असर होता है, न झटके या गर्मी का. साथ में है टाइटन की देश भर में फैली सर्विस सुविधा. सुविधा, जो फ़ुर्तीली भी है, किफ़ायती भी. नई बैटरी भी सिर्फ़ १७ रु. में लगा कर दी जा सकती है.

चुनिए टाटा की २०० से भी ज़्यादा, अन्तर्राष्ट्रीय पसन्द की, खूबसूरत क्वार्ट्ज़ घड़ियों में से. कीमत ३७० रु. से २००० रु. तक.

तो आप भी सब की तरह अपनाइए क्वार्ट्ज़ - टाइटन क्वार्ट्ज़.

**टाटा की ओर से टाइटन क्वार्ट्ज़**
वक्त के साथ बदलती घड़ियाँ

TITAN QUARTZ

Rs. 658*

Rs. 670*

Rs. 467*

Rs. 694*

Rs. 527*

*ऊपर दिखाई गई कीमतों में, दिल्ली में लागू सभी कर शामिल हैं.

टाइटन वॉचेस लिमिटेड, ४२३-ए, वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर, बाराखम्बा लेन, नई दिल्ली-११० ००१.

OBM/4476/NIN/Rev.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# भूल

**नीता ने नवीन से प्यार किया, पर शादी रवि से की, जो नीता के अतीत से पूरी तरह वाकिफ था. बावजूद इस के भी क्या वह उसे अपने हृदय में उचित जगह दे सका?**

कहानी • परशीश

नीता ने ससुराल आने से पहले ही तय कर लिया था कि वह न रवि से बोलेगी और न ही उसे किसी प्रकार का बढ़ावा ही देगी, "मुझे क्या? जिन मांबाप ने जबरदस्ती शादी की है, वही भुगतें. जब रवि चिढ़ कर मुझे मायके ला पटकेगा, तब पता चलेगा घर वालों को कि जबरदस्ती विवाह का क्या नतीजा होता है."

नीता ने विवाह से पहले ही अपने मातापिता से साफसाफ कह दिया था कि वह नवीन से विवाह करना चाहती है, और किसी भी लड़के से नहीं. आखिर, क्या बुराई थी उस में? माना वह मात्र बी.ए. पास था और अभी बेकार ही बैठा था, मगर क्या ऐसा व्यक्ति ब्याह के लायक नहीं होता. रवि इंजीनियर था. अच्छा वेतन पाता था. क्या सिर्फ इसी कारण वह ब्याह के लायक लड़का था? यह भी खूब मजाक है.

नीता ने गुस्से में अपने होने वाले ससुराल में रवि को दो गुमनाम खत लिख कर भेज दिए थे. उन का आशय यह था कि नीता अच्छी लड़की नहीं है, वह बदचलन है, उस से ब्याह कर के आप पछताएंगे.

पर पता नहीं कैसे लोग थे वे. उन्होंने उन पत्रों की बातों पर कोई कान नहीं दिया था. उलटा उस के बाद विवाह की बातचीत ने कुछ और जोर पकड़ लिया. यहां तक कि नीता ने विवाह तोड़ने के लिए छः माह तक तारीख टलवा दी. रवि ने छः माह तक के लिए विवाह रोकना भी स्वीकार कर लिया. पता नहीं वह किस मिट्टी का बना था.

नीता अभी और कुछ ऊटपटांग हरकतें करती. मगर तभी एकाएक नवीन जाने कहां चला गया. तब नीता ने मजबूर हो कर उस विवाह के लिए 'हां' कर दी थी. और इस तरह विवाह हो गया था.

विवाह तो नीता ने कर लिया था. मगर मन ही मन एक फैसले के साथ ससुराल में कदम रखा था. न कोई उत्साह, न कोई उमंग, न कोई चाह. वह रवि से तो भरसक बचने की चेष्टा करती रही थी.

एकदो बार जब रवि ने उस से बातचीत करनी चाही थी तो उस ने इतनी रुखाई से उत्तर दिया था कि फिर भूल कर रवि उस से बात करने का साहस नहीं जुटा पाया था. यहां तक कि दोनों गुस्से में भरे सुहागरात को भी एकदूसरे से मुंह फेरे पड़े रहे थे.

नीता को लगा था कि अब शायद बात

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

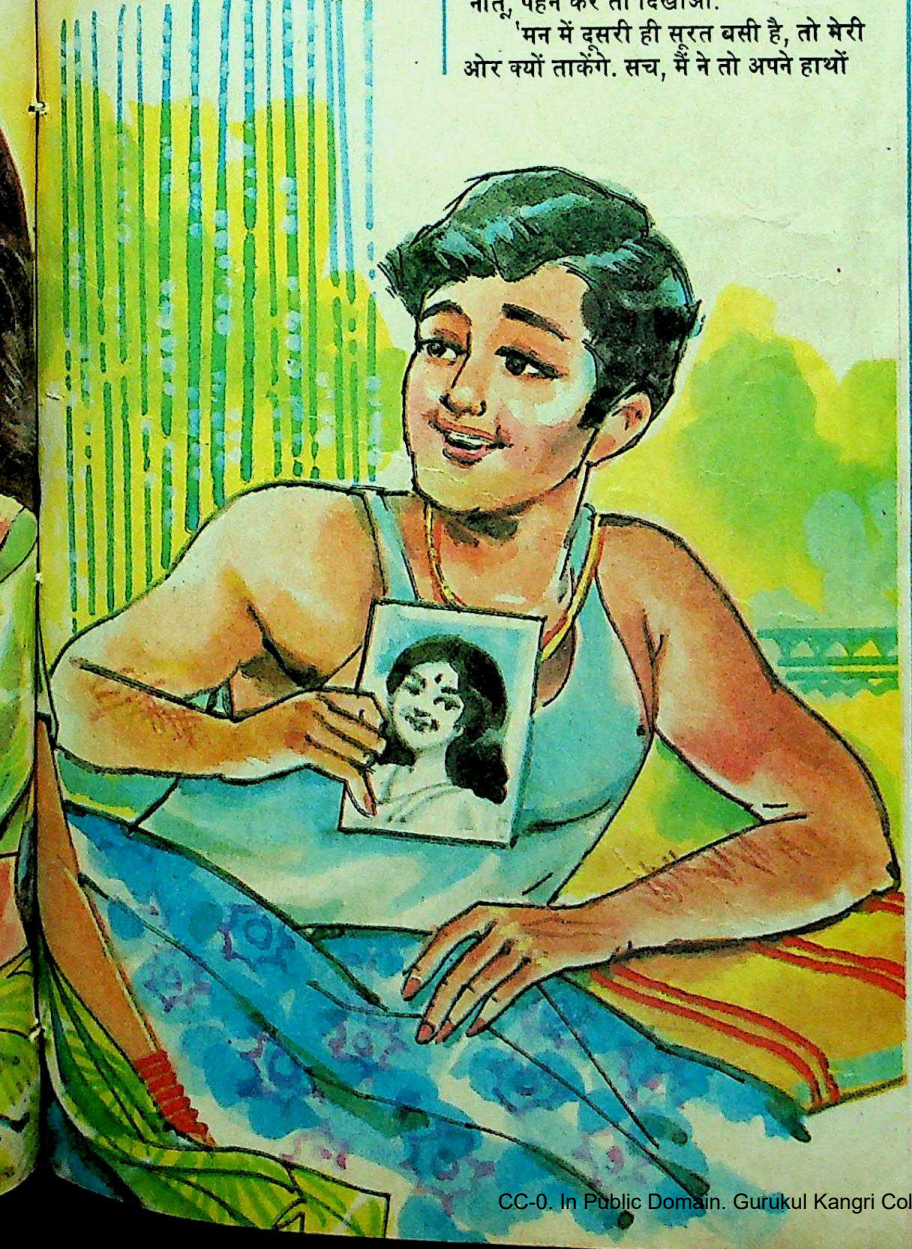
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बन जाएगी. रवि जरूर गुस्से में आ कर उसे मायके भेज देगा. और तब मायके में वह मांबाप और भाई की छाती पर उस वक्त तक मूंग दलती रहेगी, जब तक उन्हें अपनी गलती का एहसास नहीं हो जाएगा.

पर ऐसा कुछ होता, उस से पहले ही नीता के साथ एक अजीब बात हो गई थी. सुबहसुबह स्नान कर के जब वह कमरे में आ रही थी, तब एकाएक उस ने रवि को देखा जो किसी तसवीर को उस की अनुपस्थिति में बड़े ध्यान से निहार रहा था. नीता की आहट पाते ही उस ने तसवीर तकिए के नीचे छिपा दी.

नीता चौंक उठी. पता नहीं क्यों दिल धक से रह गया, 'ओह, तो वही चोर यहां भी जनाब के मन में बैठा है, जो मेरे दिल में है, जो कुछ मेरे साथ हुआ, कहीं वही तो रवि के साथ भी नहीं हुआ?

*"तसवीर तो यह रही. इस के सिवा और कुछ नहीं है मेरे पास." रवि ने तसवीर दिखाते हुए नीता से कहा.*



मगर रवि क्यों हार गया अपने प्यार में? वह तो मर्द है. चाहता तो अपने प्यार को माथे पर उठा कर रख सकता था. वह अपने पैरों पर भी खड़ा है. पूरी दुनिया में कहीं भी जा कर अपने सपनों की दुनिया बसा सकता था. छीः, जरूर कायर होगा, वरना ऐसा क्यों होता?'

अब तो नीता रवि के द्वारा छिपाई गई तसवीर को देखने के लिए व्याकुल हो उठी. थोड़ा सा मन में डाह भी हुआ, जो नहीं होना था. फलस्वरूप रवि के प्रति मन में उपजी सारी कठोरता पिघल कर रह गई. दिल चीख सा उठा, 'मन में चोर है, तभी तो मुझ से कोई जिद्द नहीं करते. सुहागरात को भी मुंह फेरे पड़े रहे. अगर मैं ऐंठीतनी थी तो क्या हुआ, मुझे मना भी तो सकते थे.'

'कल जब मैं कुछ भी नहीं खाना चाह रही थी, तब भी तो मुझे एक बार मनाया था. सब ने जोर दिया था कि मधुमास पहाड़ पर मना आओ, पर टाल दिया. कितनीकितनी साड़ियां अलमारी में भरी हैं. एक बार भी नहीं कहा, 'नीतू, पहन कर तो दिखाओ.'

'मन में दूसरी ही सूरत बसी है, तो मेरी ओर क्यों ताकेंगे. सच, मैं ने तो अपने हाथों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मार ली. जो मैं ने पाना चाहा, वह तो मिला नहीं. जो पाया, उसे भी गंवाने जा रही हूं. नहीं, मैं हार नहीं मानूंगी. मैं जीत कर दिखाऊंगी.'

अब नीता ने अपनेआप को विनम्र बना लिया और बेझिझक बड़े अपनेपन से रवि की बगल में जा बैठी. पर रवि को जैसे छूत की बीमारी लग गई थी. वह तुरंत खिसक गया और बहाना कर के किनारे वाली कुरसी पर जा बैठा.

नीता अब अपना दुख एकदम भूल चुकी थी. उस ने थोड़ा मुसकरा कर रवि को देखा. फिर जानबूझ कर स्वर में अपनापन भर कर बोली, "आप को भी तो मुंहहाथ धोना है." जाते क्यों नहीं?"

रवि ने चौंक कर उसे देखा. पर कहा कुछ नहीं.

थोड़ी देर बाद वह उठ कर स्नानागार की ओर चला गया तो नीता उस के तकिए को पलट कर देखने लगी.

नीता का अनुमान सही था. वह एक बहुत ही सुंदर अप्सरा सी चेहरे वाली लड़की की तसवीर थी. नीता तो उस के आगे कुछ भी नहीं थी. उस लड़की के रूप ने नीता को बुरी तरह डरा दिया, 'मैं इस के मुकाबले खड़ी हो कर रवि को कभी जीत भी पाऊंगी. एक तो मेरे द्वारा पहले ही बरती गई उपेक्षा, उस पर साधारण सा चेहरा. न जाने क्या होगा.'

नीता ने घबरा कर तसवीर वहीं रख दी. वह चिंता में डूब गई, 'अगर रवि और नवीन की तुलना की जाए तो रवि बीस ही ठहरेगा, नवीन से. नवीन के पास तो कुछ भी नहीं था. न पढ़ाई, न नौकरी, न व्यवहार, न सौम्यता कुछ भी तो नहीं था.'

नवीन के बदले रवि को पा कर मैं घाटे में नहीं रही हूं. मगर रवि को तो मेरे रूप में हीरे की जगह कांच मिल गया है. अगर वह मुझे धक्के दे कर भी घर से निकाल दे तो उस का कोई कुसूर नहीं होगा.

'सचमुच रवि के साथ मेरे घर वालों ने न्याय नहीं किया. मेरे जैसी सादी सी लड़की के पल्ले एक सुदर्शन और आकर्षक व्यक्ति को बांध दिया है.' नीता सोचती रही. यहां तक कि उस के सिर में दर्द होने लगा.

जब रवि कमरे में आया तो नीता ने जानबूझ कर उस के मन को टटोलने के लिए कहा, "उफ, मेरे माथे में दर्द हो रहा है. क्या एकाध सेरीडान की टिकिया मिलेगी?".

रवि ने जैसे सुना ही नहीं. वह चुपचाप अपने बालों में ब्रश चलाता रहा.

नीता को दोबारा कहना पड़ा, "यहां सेरीडान मिलेगी? देखिए, पता नहीं क्यों माथे में दर्द हो रहा है."

इस बार रवि मुड़ा. जैसे पिंड छुड़ाने के अंदाज में बोला, "अरे, सिरदर्द की चिंता नहीं करते. नई जगह की वजह से हो गया होगा. अपनेआप ठीक हो जाएगा."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नीता को रवि से इतनी अधिक उम्मीद की आशा नहीं थी. उस की आंखें डबडबा आईं. क्या कहती? उसी का तो सारा बोया था. अब तो उसे ही काटना था. वह हताश सी कुरसी पर बैठी आंसू बहाती रही.

थोड़ी देर बाद ही उसे नाश्ते की मेज पर बुला लिया गया. वहां घर के सारे सदस्य रोज की तरह जमे हुए थे. नीता को सब हाथोंहाथ ले रहे थे. बस, चुप था तो रवि. टोस्ट पर मक्खन लगाता अपने में खोया हुआ.

नीता कल तक बिदकी गाय की तरह विवाह की रस्म से ले कर घर के किसी भी आयोजन पर सींग मार रही थी, अब बिलकुल भीगी बिल्ली नजर आ रही थी. उस ने स्वयं को बिलकुल बदल लिया था. वह घर के एकएक सदस्य के साथ जैसे घुलमिल जाना चाहती थी. वह मुसकराए जा रही थी. हर बात पर हंस रही थी, खिलखिला रही थी.

उस के इस परिवर्तन ने सब को आश्चर्य में डाल दिया था. सब ही खुश थे. शायद इसी वजह से नाश्ते के दौरान वातावरण में कुछ अधिक ही रौनक आ गई थी. मगर नीता का दिल अंदर ही अंदर बैठता जा रहा था. थोड़ी देर पहले लग रहा था कि वह रवि से दूर भागेगी. अब लग रहा था कि वह रवि को दिल की धड़कनों में बसा लेगी. रवि को पाए बिना वह जी ही नहीं सकेगी.

नाश्ते के दौरान ही उस शहर की सब से खूबसूरत झील में नौकाबिहार का कार्यक्रम बना. फिर से रवि की टालमटोल शुरू हो गई. नीता को रवि पर गुस्सा आने लगा.

जब सब के मनाने पर भी रवि न माना तो नीता ने संकोच छोड़ दिया और थोड़ा गुस्से से बोल उठी, "अब मान भी जाइए. आप तो यों बने बैठे हैं, जैसे कोई बिगड़े नवाब हों."

फिर वह उठ कर अपने कमरे में आ गई. शायद उस के गुस्से ने रवि को पिघला दिया था. थोड़ी ही देर बाद वह तैयार होने आया तो नीता ने एक साड़ी उठा कर कहा, "आप बताइए, कौन सी साड़ी पहनूं?"

"जो चाहो पहन लो," रवि ने उस की ओर देखे बिना ही कहा.

"जो चाहूं, पहन लूं यह भी कोई उत्तर है," नीता ने फट पड़ने वाले भाव से कहा, "पसंद, नापसंद जैसी कोई बात नहीं होती क्या?"

"नीली वाली पहन लो," रवि ने जैसे उस का मन रखने के लिए कह दिया.

नीता ने चिढ़ कर नीली के बजाए गुलाबी साड़ी पहन ली और नौकायन के लिए चल पड़ी. वह बराबर कनखियों से यह देखती जा रही थी कि रवि में कोई फर्क आया या नहीं.

उस रात जब नीता पलंग पर सोने पहुंची तो रवि को आराम से खर्राटे भरते देख कर वह क्रोध से जलभुन गई. पहले सोची सारी योजना जाने कब मन से गायब हो गई.

एक बार फिर नीता ने अपने अतीत पर

*नीता के पिता से रवि ने पूरी जानकारी ले ली.*

सोचना शुरू कर दिया. उसे खुद पर हंसी आ गई, लगा कि नवीन से विवाह की जिद्द बिलकुल बचकानी और बेमानी थी. अगर नवीन उस से सच्चा प्यार करता था तो उस ने कभी अपने पैरों पर खड़े होने की चेष्टा क्यों नहीं की. उस के विवाह प्रस्ताव को बारबार क्यों टालता रहा. क्यों वह उस से बिना कोई फैसला किए अचानक शहर से गायब हो गया.

नीता को पहले ही इस बात पर गौर करना चाहिए था. उस ने बड़ी देर की सचाई को समझने में.

हां, तब उस की आंखों पर प्यार का वही परदा तो पड़ा हुआ था, जो रवि की आंखों पर अब भी पड़ा है. विवाह के बाद पहले प्रेम का अध्याय बंद कर देना ही अच्छा होता है. पर यह बात वह रवि को कैसे समझाए.

नीता थोड़ी देर सोचविचार करती रही. फिर उस ने झिंझोड़ कर रवि को जगा दिया.

रवि आंखें मलता उठा. थोड़ा बिगड़ कर बोला, "क्या हुआ, श्रीमतीजी फिर से कहीं, आप के सिर में दर्द तो नहीं हो रहा है?"

यह बात रवि ने इतना झुंझला कर कही थी कि नीता पहले तो सकपका सी गई. फिर पता नहीं उस में कहां से साहस आ गया और गंभीर हो कर बोली, "सुनिए, रविजी, मैं आप से कुछ फैसला करना चाहती हूं.

"आप मुझ से इस तरह बच क्यों रहे हैं. अगर ऐसा ही था तो विवाह क्यों किया था आप ने?"

"घर वालों के जोर देने पर," रवि ने बिलकुल शांत भाव से जवाब दिया.

"इस के लिए मैं ही मिली थी क्या?" नीता ने बिफर कर पूछा.

"आप को भी मैं ही मिला था क्या?" रवि ने इस बार तुनक कर कहा, "आप ने ही तो विवाह से पहले दोदो खत लिखे थे मुझे यह समझाने के लिए कि आप दूसरों की अमानत हैं, फिर क्यों आ गईं हमारे माथे पड़ने?"

"वह तो... वह तो..." नीता हकलाने लगी, "तब मैं भूल पर थी," वह रो पड़ी, "हां, रवि. वह मेरी गलती थी. मैं ने स्वीकार कर लिया. मुझे माफ कर दो. मैं सब कुछ भूल कर तुम्हारी दुनिया में आ गई हूं. जो कहोगे, करूंगी. मगर तुम्हें भी अपना अतीत भुलाना पड़ेगा."

"क्या मतलब?" रवि ने उलाहना दिया, "जरा हम भी तो सुनें अपना अतीत."

"अपना प्यार," नीता ने आंखें झुका कर कहा.

"प्यार? कैसा प्यार? किस से प्यार?"

"वही, जिस की तसवीर तुम ने सिरहाने रखी हुई है," नीता ने पुनः तन कर कहा, "प्यार नहीं तो क्या है वह?"

"अच्छा, तो तुम ने देख लिया," रवि इस बार मुसकरा उठा, "मैं तो समझा था कि तुम आंखें रख कर भी अंधी हो. पर मैं वह सब एक शर्त पर भूलूंगा. मंजूर हो तो बोलूं..."

"कहिए."

"तुम अब कभी नवीन का नाम न लोगी. उसे ले कर किसी के प्रति कोई आक्रोश नहीं पालोगी. जो कुछ हुआ, उसे भोर के सपने की तरह भूलने की कोशिश करोगी."

"मंजूर है. पहले वह तसवीर निकालिए. और जो भी प्रेम की निशानियां हैं सब निकाल कर फाड़ डालिए..."

"तसवीर तो यह रही," रवि ने वही तसवीर सिरहाने से निकाल कर उस के हाथों में रख दी, "इस के सिवा और कुछ नहीं है मेरे पास. और यह तसवीर मेरी प्रेमिका की नहीं, मेरी दिवंगत बहन की है. नीता मेरी कोई प्रेमिका नहीं है." रवि ने बड़े स्नेह से नीता के माथे पर झूल रही लट को फूंक से उड़ाते हुए कहा, "यह तो मैं ने लोहा से लोहा काटने वाला तुम्हारा उपचार शुरू किया था. मुझे क्या पता था कि मेरा मरीज इतनी जल्दी ठीक हो जाएगा.

"जैसे ही विवाह पूर्व तुम्हारे दोदो पत्र मुझे मिले थे, मैं समझ गया था कि जरूर कुछ दाल में काला है. फिर तुम्हारे बाबूजी से मैं अकेले में मिला था. उन्होंने मुझे नवीन की पूरी बात बताई थी.

नवीन वाकई ठीक लड़का नहीं था. विवाह के बाद जब तुम ने मुझे तुनकतुनक कर उत्तर दिया तो मैं ने यह नाटक शुरू कर दिया.

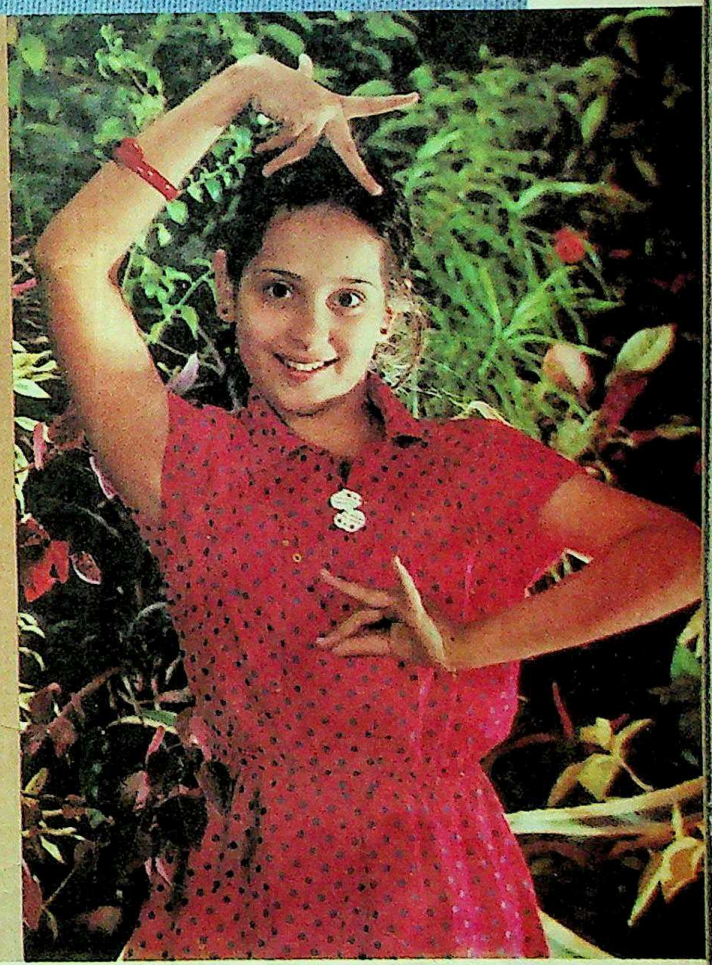
"मैं जानता था कि मेरे इस नाटक का कोई न कोई असर तुम पर जरूर पड़ेगा. वही हुआ. देखो, मैं जीत गया. बोलो, कैसा लगा मेरा यह खेल?"

नीता ने थोड़ा हैरान हो कर रवि को देखा. फिर कहा, "क्या कहूं, यह खेल कैसा लगा. इस ने तो मेरी जिंदगी ही बदल कर रख दी. वाकई अब तक मैं जो कुछ करती रही, वह मेरी भूल थी."


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यूनिफ़ॉर्म हो या सादा लिबास...



# हम रहते हैं सदा आपके पास !

**बिन्नी** स्कूल यूनिफ़ॉर्म. दिन-भर स्कूल में आपके बच्चे के साथ रहें.
बिन्नी की यूनिफ़ॉर्म में सजकर, बच्चे चुस्त और आकर्षक नज़र आएं. धूल,
मैल और गंदगी मिनटों में हटाकर... बच्चे सदा आगे बढ़ने को रहें तैयार!
शानदार दिखें. आसानी से धुलें. बिन्नी.

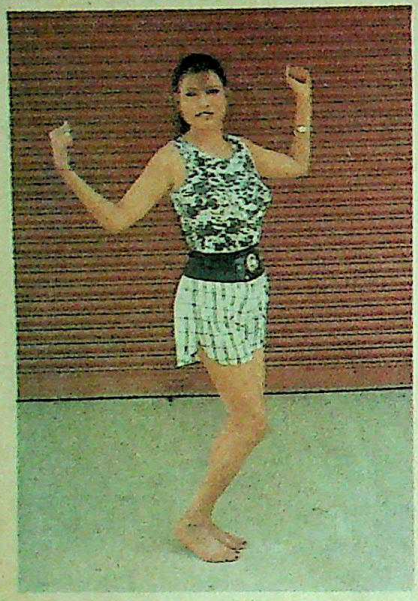
**बिन्नी** के पास इतना ही नहीं और भी है बहुत कुछ ...
यूनिफ़ॉर्म के कपड़ों की अलग-अलग किस्में - धारीदार, चौखानेवाले
और प्लेन रंग.बेहतरीन सूती, डेनहिम और केसमेंट.
आकर्षक, सिल्क साड़ियां और ड्रेस मटीरियल.पॉलीएस्टर मिश्रित एक्ज़ेक्यूटिव
शर्टिंग और ट्राउज़र मटीरियल.
तो आइए, हर दिन कदम उठाइए... बिन्नी के साथ!

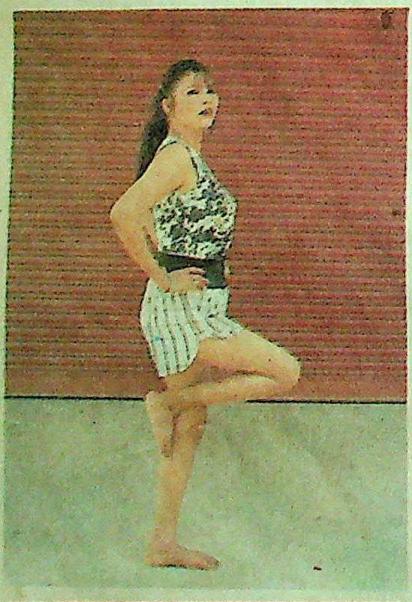
बिन्नी

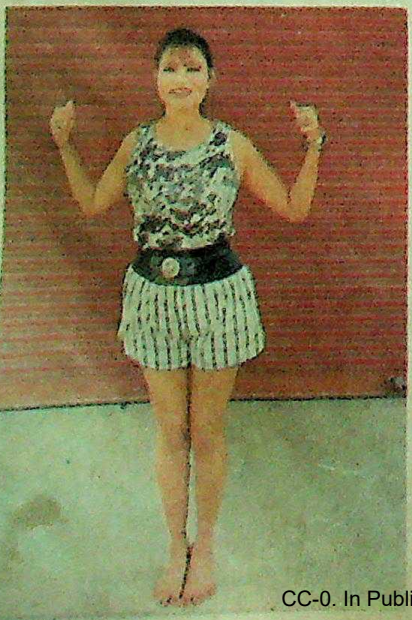
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

BL/IB/89/Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri







# व्यायाम समाप्ति से पहले

एक स्थान पर खड़े हो कर कूदना– कमर को घुमाना और रस्सी कूद जैसा व्यायाम: व्यायाम के बाद मध्यम गति के अभ्यास शरीर को संतुलित रखने में मदद करते हैं. थकाने वाले कामों के बाद शरीर को पूर्वस्थिति में लाने का प्रयास करना चाहिए. इस से मांसपेशियों को आराम मिलता है और गतिशीलता धीरेधीरे घटती है. यदि आप व्यायाम करतीकरती एकदम से बंद कर देंगी तो धमनियों तथा शिराओं में रक्त जम सा जाएगा जिस से शरीर में थकान और कमजोरी की शिकायत हो सकती है. धीरेधीरे व्यायाम समाप्त करने से शरीर का संतुलन बना रहता है.

कमर पतली रखने के लिए उसे घुमाना या ट्विस्ट करना अत्यंत लाभदायक है. दोनों पैर जोड़ कर खड़ी होइए. घुटनों को थोड़ा सा बाईं तरफ को झुकाइए. कुहनियों को मोड़ कर बांहों को ऊपर रखिए, जैसे आप ने कोई भारी वस्तु उठा रखी हो. अब धड़ और बांहों को दाईं ओर घुमाने का प्रयास करें. बांहों और पैरों की दिशा बदलते हुए इस क्रिया को दस बार दोहराइए. बाद में इस को 50 बार तक किया जा सकता है.

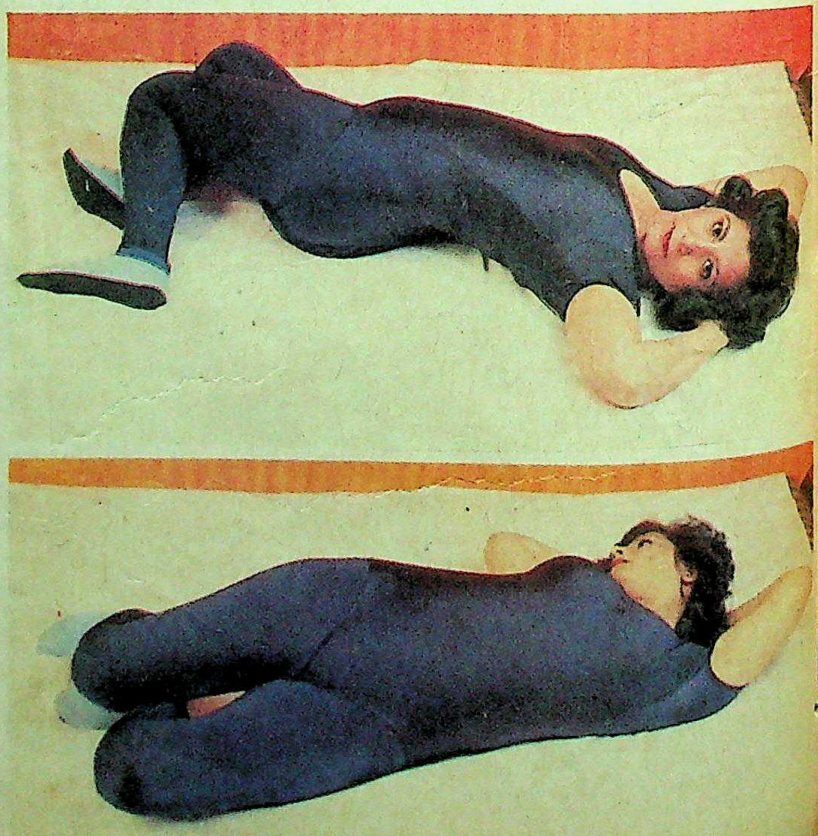
कूदने के लिए यह सोच लीजिए कि आप रस्सी कूद रही हैं. यदि आप के पास कूदने वाली रस्सी है तो फिर कहने ही क्या? उसे प्रयोग में लाइए. शुरू में 10-12 बार से ज्यादा न कूदें. फिर जैसेजैसे शरीर अभ्यस्त होता जाए, गिनती बढ़ाती जाएं.

## व्यायाम समाप्ति के बाद

जब हम शुरूशुरू में व्यायाम समाप्त करते हैं तो काफी थकावट महसूस होती है. विशेष रूप से कठिन व्यायाम करने के बाद तो अजीब हालत होती है.

इसलिए इस थकान को भगाने के लिए आवश्यक है कि जमीन पर पीठ के सहारे लेट कर हाथों को सिर के नीचे रखें और घुटने मोड़ लें. अब यदि दाईं तरफ घुटने हों तो सारा शरीर सिर सहित बाईं तरफ मोड़ लें और ऊपर की तरफ खींचें. इसी तरह फिर घुटने बाईं तरफ मोड़ कर शरीर दाईं तरफ ले जाएं. इस व्यायाम को करने से सारी थकावट दूर हो जाती है और शरीर हलकाफुलका महसूस होता है.

हमारा शरीर चाहे किसी भी आकार का हो लेकिन इन व्यायामों की मदद से हम उसे सुंदर और लचीला बना सकते हैं. कुदरती तौर पर भले ही कुछ कमियां हमारे शरीर में रह गई हों, तो भी व्यायाम की मदद से इन कमियों को काफी हद तक दूर कर समाज में आकर्षण का पात्र बना जा सकता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ओजस®

## हेल्पमेट-मार्क II

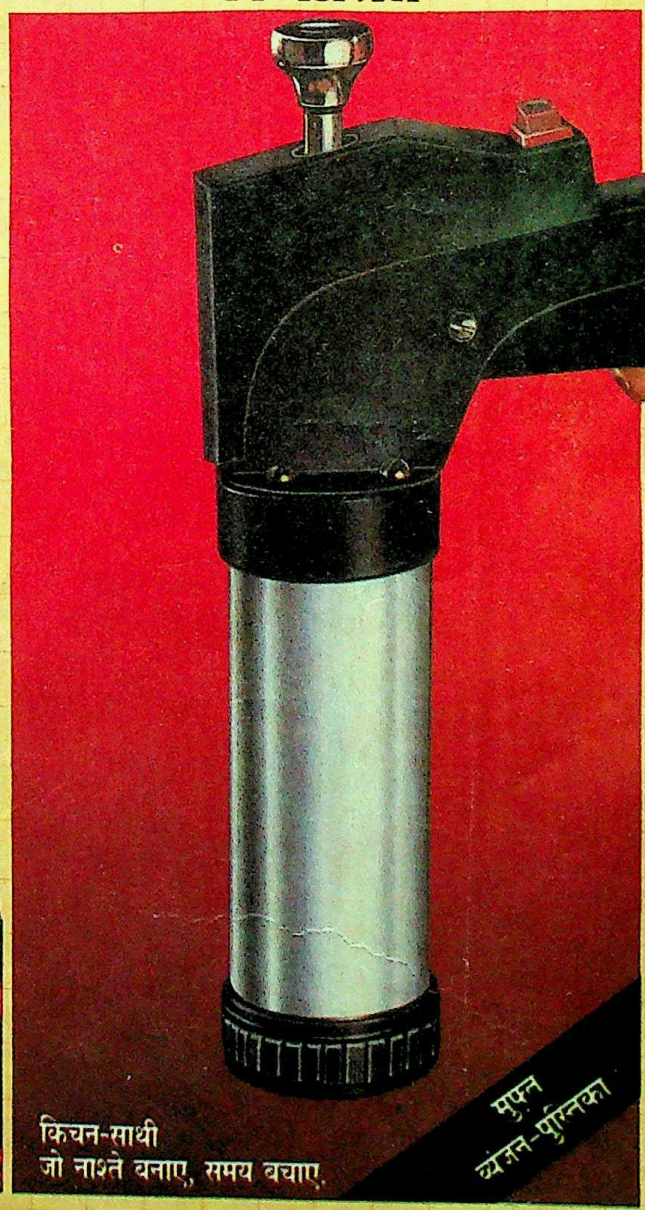
### किचन प्रेस

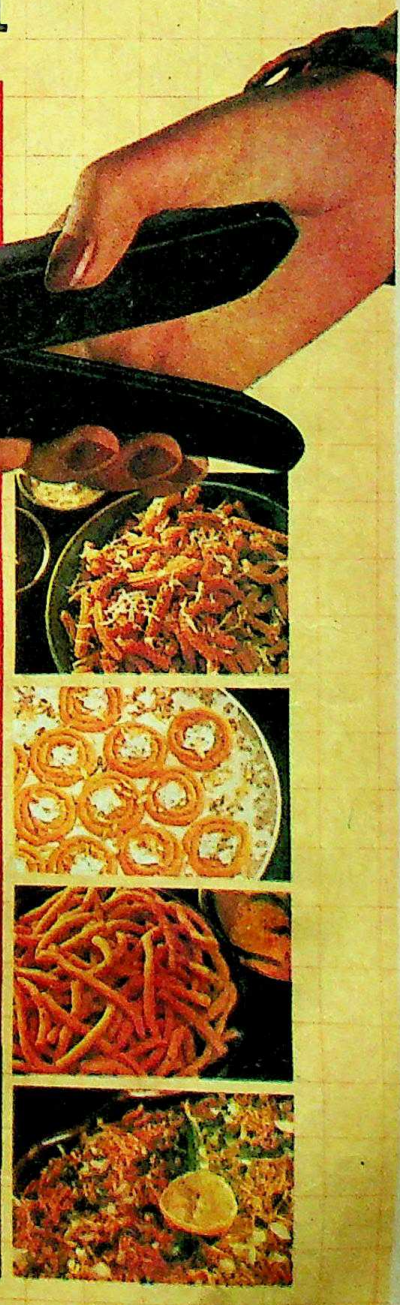
**मज़ेदार कुरकुरे नाश्ते—बिना झंझट बिल्कुल झटपट ! मेहनत और समय की बचत.**

तो बस तैयार हो जाइए. कहिए क्या पसंद है—सेव, गाठिया, चकली, फाफड़ा, काजू बिस्किट, कोकोनट मकरून्स, काजू जलेबी, मार्जीपान... सभी विधियां मौजूद हैं, ओजस हेल्पमेट के हर पैक के साथ एक मुफ़्त व्यंजन-पुस्तिका में !

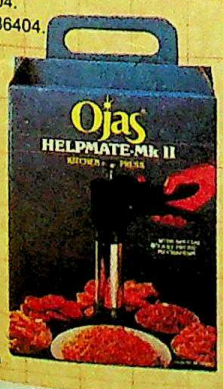
तो आप भी झटपट खरीदिए, अपना ओजस हेल्पमेट (नाम से मांगिएगा, असली चीज़ ही खरीदिएगा) अब बढ़िया-बढ़िया नाश्ते अपने हाथों से बनाइए और भरपूर मज़ा लीजिए.

ओजस हेल्पमेट रेग्युलर मॉडल भी उपलब्ध.



विक्री व्यवस्था
**ओजस एन्टरप्राइज़,**
ओजस एस्टेट, मवडी प्लॉट,
राजकोट 36 0004.
फोन : 88730/86404




everest/89/OE/93 hn

वितरक : **दिल्ली** : गायत्री एन्टरप्राइज़, 4480, गली जांटा, पहाड़ी धीरज, सदर बाजार. फोन : 527291, 237885, 2413534. **मध्य प्रदेश : ग्वालियर** : अवि सेल्स एम्पोरियम, विवेकानंद मार्ग. फोन : 32109 पी.पी. **भोपाल** : सभ्रबंद ग्लास स्टोर, बैरागढ़. फोन : 7356. **जबलपुर** : पंडा मेटल्स, सुनराहाई (पुरानी बजाजी), जैन मंदिर के पास. **रायपुर** : स्टील एम्पोरियम, सदर बाजार. फोन : 28424. **इन्दौर** : सुदर्शन एजेन्सीज़, 4-B, प्रेमनगर. **राजस्थान : भीलवाड़ा** : झाबक ब्रदर्स एंड कम्पनी, सदर बाजार, भोपालगंज. फोन : 6823. **जयपुर** : अन्जना एजेन्सीज़, हुगरी हाउस, खेजरों का रास्ता, इदिरा बाजार. फोन: 68833. **जोधपुर** : इंडिया मेटल्स, मोती चौक. फोन : 22398, 20575. **उदयपुर** : नरेन्द्र ट्रेडिंग कंपनी, झीलोरेत चौक के पास, 132. भामाशाह मार्ग. फोन : 5686. **अजमेर** : पायोनियर सेल्स कॉर्पोरेशन, मंगलदीप मार्केट, प्रभात सिनेमा रोड. **उत्तर प्रदेश : कानपुर** : श्री नाथजी एजेन्सीज़, 58/74, कनोडिया कमर्शियल बिल्डिंग, पहला माला, बिरहाना रोड. फोन : 53290. कुशाल एन्टरप्राइज़, 50/251, हेली रोड. फोन : 219769. **गोरखपुर** : आर.के. एजेन्सीज़, द्वारा गनेशीलाल एंड सन्स, सिनेमा रोड. फोन : 6367 पी.पी. **वाराणसी** : विजय एन्टरप्राइज़, 40, हबुआ मार्केट, लहुराबीर. फोन : 53647. **अलीगढ़** : गुलाटी ब्रदर्स, 9/13, कृष्णा टोली. फोन : 62379. **मेरठ** : एक्के सेल्स, डी- 168, शास्त्री नगर. फोन : 78280. **लखनऊ** : अरोरा डिस्ट्रीब्यूटर्स, द्वारा दीप एजेन्सीज़, मोतीलाल भवन, प्रताप मार्केट, अमीनाबाद फोन : 34542. **झांसी** : मुगरी ब्रदर्स, 77, सराफा, मानिक चौक. फोन : 868. **इलाहाबाद** : गुर प्रसाद हीरालाल एंड कंपनी, "जैन भवन" चौक. फोन : 51424. **बरेली** : माला एजेन्सीज़, फजल बाजार, शास्त्री मार्केट. फोन : 76387 **गाज़ियाबाद** : नैशनल एजेन्सीज़, कन्हैया मार्केट, न्यू गेट. फोन : 85-3837. **बिहार : रांची** : गिन्नी गैस सर्विस, शहीद चौक. फोन : 24979. **पटना** : लोकवाणी, अशोक रोड.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**नियमित व्यायाम करने वाले हरदम चुस्तदुरुस्त रहते हैं. पर मासिकधर्म के उन पांच दिनों में वे क्या करें? क्या वे अपनी नारी देह की इस सामान्य क्रिया को एक कठिन समस्या या रोग समझ कर आत्मबल गिरा दें या कुछ ऐसा करें कि महीने के तीस दिनों में ही ये पांच दिन भी कब आए और कब गए पता भी न चले.**

# वो पांच दिन और व्यायाम

● सुनीता तिवारी

नारी जीवन को पूर्णता प्रदान करने वाली सहज स्वाभाविक क्रिया कोई बीमारी नहीं, कोई दुर्घटना नहीं या कोई चिंता का विषय नहीं, जो मासिकधर्म के प्रारंभ होते ही एकदम अस्वाभाविक हो कर मन मसोस कर हाथ पर हाथ रख कर बैठ जाएं बल्कि मासिकधर्म के दौरान भी सभी सामान्य कार्य चलते रहने चाहिए यहां तक कि व्यायाम करने में भी कोई परेशानी नहीं.

आज के जमाने में निरंतर फेरबदल हो रहे हैं. बदलते वक्त ने आज नारी को शिक्षित कर कई प्रकार के झूठे वहमों से नजात दिलाई है. जैसे, जब आप की मां किशोरी थीं उस वक्त मासिकधर्म के दौरान कई तरह की पाबंदियां लगाई जाती थीं. अन्य कई पाबंदियों के साथसाथ खेलने व व्यायाम करने की भी मनाही थी, जिस से युवतियां सिवाए मन मसोस कर बैठने या प्रकृति को दोष देने के कुछ नहीं कर सकती थीं.

आत्मग्लानि की भावना व लोगों की ऊलजलूल बातों के कारण वे उन पांच दिनों में अपनेआप को किसी घातक छूत की बीमारी की रोगिनी समझती थीं. तब स्कूलों में भी 'इन दिनों' खेलों या व्यायामों में हिस्सा लेने की सख्त मनाही थी. यहां तक कि ऐसी हालत में स्कूल या कालिज जाना भी अच्छा नहीं माना जाता था. परिणामस्वरूप लड़कियां पढ़ाई और खेलकूद दोनों में पिछड़ी रहती थीं.

आजकल स्कूलकालिजों में लड़कियों को खेल प्रतियोगिताओं में अधिक से अधिक हिस्सा लेने के लिए प्रोत्साहन दिया जा रहा है क्योंकि आज नारी जागरूक है, अपना भलाबुरा खुद भली प्रकार से समझती है. फिर भी आज कुछ महिलाएं झूठे वहमों की जंजीरों में जकड़ी हुई हैं और मासिकधर्म को हौआ समझती हैं, जबकि स्त्रीरोग विशेषज्ञाओं ने मासिक के दौरान व्यायाम की अनुमति दी है.

मासिकधर्म की अनियमितता की शिकार बहुत सी महिलाओं को नियमित व्यायाम के द्वारा इस समस्या से छुटकारा मिला है. यह भी देखने में आया है कि जो युवतियां खेलकूद व व्यायाम के प्रति अरुचि दिखाती हैं वे प्रायः अनियमित मासिकधर्म की समस्या की शिकार हो जाती हैं.

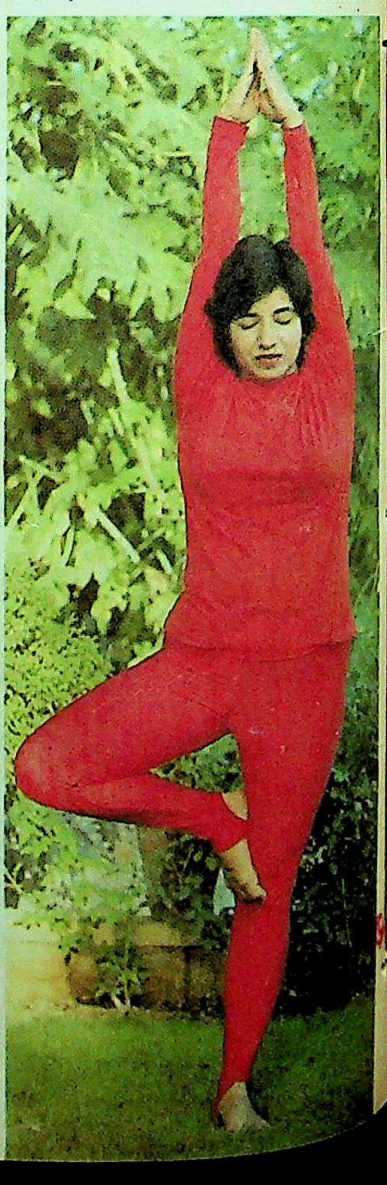
जो युवतियां दौड़, टेनिस, साइकिल चलाने व तैराकी में रुचि लेती हैं वे सालभर अभ्यास करने के बाद मासिकधर्म के कारण प्रतियोगिताओं में हिस्सा न लें, ऐसा कैसे हो सकता है और यह तो संभव नहीं कि प्रतियोगिता का दिन निर्धारित करते समय हर प्रतियोगी बालिका के मासिकचक्र का ध्यान रखा जाए.

अभी हाल ही में मेरी सखी मीना के साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ. हमें कालिज की तरफ से सैरसपाटे के लिए बंबई ले जाया गया. गरमी के उमस भरे दिनों में तो लगभग आधे से ज्यादा बंबई वासी 'जुहू बीच' पर खिंचे चले आते हैं और हम लड़कियां तो तपती दोपहरी के बाद शाम को 'जुहू बीच' पर जा कर तैराकी का लुत्फ उठाने को कुछ ज्यादा बेकरार रहतीं.

लेकिन दो ही दिनों बाद मीना को दोपहर में मासिक हो गया. उस के चेहरे का रंग उड़ गया. उस के मस्तक पर कुछ तनाव की रेखाएं देख कर मैं ने कारण जानना चाहा तो बेचारी रोंआसी होती हुई बोली, "तुम सब तैराकी का आनंद लोगी और मैं किनारे पर बैठ कर तुम्हें देखूंगी."

"अरे, इतनी सी बात और तुम..." मैं ने उसे समझाया और उसी वक्त बाजार में आसानी से उपलब्ध टैंपन (पतले बत्तीनुमा) उसे खरीद दिए. शाम हुई. मीना भी हमारे साथ रोजमर्रा की तरह तैरने गई. तैराकी पोशाक पहने मीना को देख कर कोई नहीं सोच सकता था कि मीना माहवारी में है.

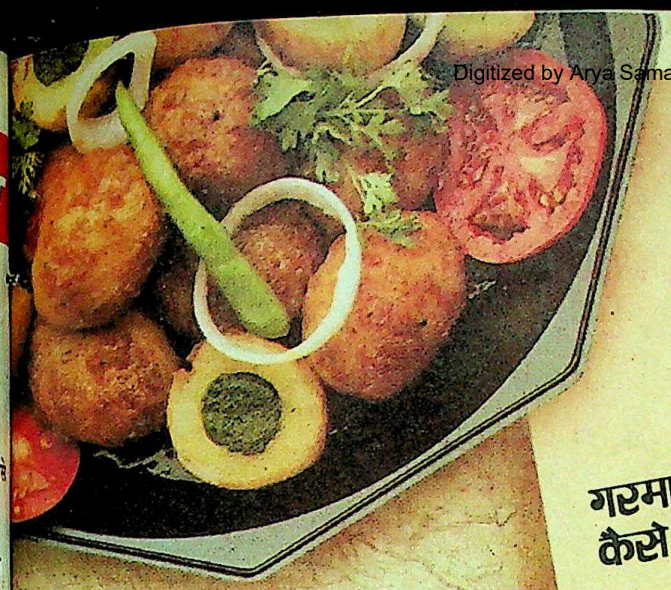
मासिकधर्म के दौरान सेनेटरी पैड या किसी अन्य चीज की तहें रखने से व्यायाम व खेलकूद में असुविधा महसूस होती है. पर अब बाजार में उपलब्ध सिगरेटनुमा रुई के बने लंबेपतले टैंपन बहुत ही सुविधाजनक होते हैं. इन के एक छोर पर धागा लटकता है. धागे को

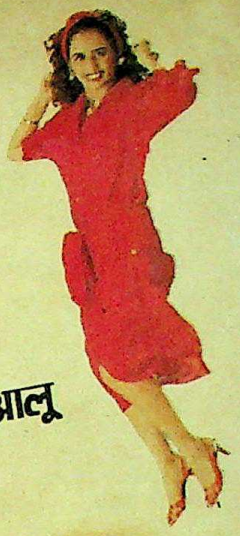


*बदलते वक्त के नए फेरबदल : अब मासिक धर्म के दौरान खेलने या व्यायाम करने में कोई परेशानी नहीं.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





## गरमागरम मसालेदार दम आलू कैसे तलें

## ...और रसोई फिर भी फूल-सी ताज़ी रहे

**गरम मसालेदार दम आलू**

१ किलो आलू, १/२ नारियल, २ गुच्छा पुदीना, २ चम्मच पिसा प्याज़, १ चम्मच पिसा धनिया-मिर्च, १/२ चम्मच जीरा, लहसुन, पिसा अदरक, १ चम्मच गरम मसाला, २ चम्मच दही लें।

पुदीना और धनिया साथ पीसें। छिले आलुओं को नमकीन पानी में उबालें। ऊपर से फ़ांकें। गड्ढ़ा बनाकर चटनी सें भर दें। टूथपिक से अटका कर धीमी आंच पर तलें।

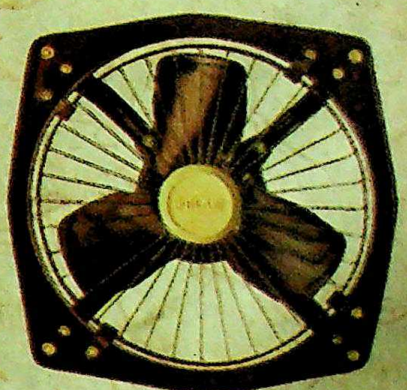
बुके मसाले को गरम घी में भूनें। पानी, नमक, दही डालकर खौलाएं। फ़िर गरम मसाला छिड़कें और गरम-गरम परोसें।

**ठंडी धूम्रहीन रसोई**

अपने पति को लें। काफ़ी घी शक्कर लगाएं। तब तक नर्मी से मलें जब तक हृदयभाव कोमल न हो जाएं। फिर २ किलो दाम्पत्य सुख मिला दें।

जब देखें कि बटुए पर पकड़ ढ़ीली हो गई है तब पोलर क्लीन एयर एक्ज़ास्ट पंखे की मांग करें। जिससे आपकी रसोई ताज़ी, ठंडी और धूम्रहीन बनी रहे।

आज़मा कर देखिए। एक बढ़िया व्यंजन-विधि का दूसरी के बिना क्या फ़ायदा!



पोलर

घुटन दूर भगाइए, ताज़गी का मज़ा उठाइए।

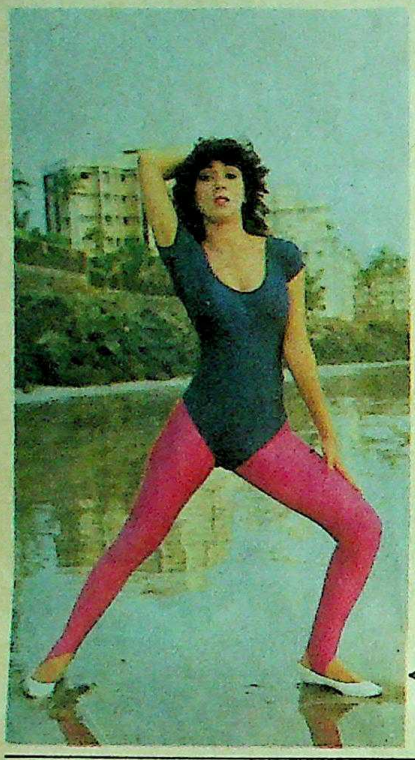
क्लीन एअर

एक्ज़ॉस्ट पंखा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पकड़ कर बाहर रखते हुए टैंपन को योनि के अंदर लगा लें फिर बेखटके चाहें तो दौड़, तैर या व्यायाम करें. जिमनास्टिक पोशाक पहनें या जींस, किसी को आप की स्थिति का रत्तीभर आभास नहीं होने पाएगा. टैंपन की एक खासीयत और है, ये स्राव काफी अधिक सोख लेते हैं. पहले अविवाहित युवतियों को कौमार्य झिल्ली फट जाने के डर से टैंपन का प्रयोग न करने की सलाह दी जाती थी. पर अब चिकित्सकों का कहना है अविवाहिताएं भी इस का प्रयोग कर सकती हैं.



मासिकधर्म के दौरान योगासन करने के लिए अधिकतर मना किया जाता है, क्योंकि योग करते समय एकएक मुद्रा में कुछ क्षणों तक रुकना होता है, जिस से मासिक के दौरान असुविधा महसूस होती है. पर छोटेमोटे व हलकेफुलके व्यायाम तो कई प्रकार से फायदेमंद सिद्ध होते हैं.

कुछ महिलाओं ने देखा होगा कि मासिकधर्म से पूर्व कुछ शारीरिक व मानसिक लक्षण उभर आते हैं. जैसे मानसिक तनाव, उत्तेजना, चिड़चिड़ापन, हाथपांव में सूजन, स्तनों में भारीपन, भूख अधिक लगना या बिलकुल न लगना, मिठाई खाने की तीव्र इच्छा होना. व्यायाम इन परेशानियों से भी कुछ हद तक छुटकारा दिलवाता है.

मासिकधर्म के दौरान व्यायाम करने से अतिरिक्त मोटापा घटता है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं. शरीर लचीला बनता है, रक्तशुद्धि होती है. रक्तसंचार भली प्रकार से होता है.

*शायद आप को यह जान कर आश्चर्य हो, 'उन दिनों' व्यायाम करने से शारीरिक पीड़ा व भारीपन से भी छुटकारा मिलता है.*

महिलाओं के लिए यह खुशी की बात है कि वे एक ऐसी सदी में जी रही हैं जब पुरुष स्त्री को व्यायाम और खेलों के लिए बराबर प्रोत्साहन दिया जा रहा है. इसलिए नियमित व्यायाम करें, मासिकधर्म को व्यायाम न करने का बहाना न बनाएं.

महिलाओं को साधारण अवस्था में भी स्त्रीरोग विशेषज्ञा के पास साल में कम से कम एक बार अवश्य जांच के लिए जाना चाहिए. चिकित्सक की राय के अनुसार इस से भी जल्दी या देर से जाया जा सकता है पर निम्नलिखित कुछ स्थितियों में तो खास तौर पर सतर्क रहना चाहिए.

- योनि से किसी भी प्रकार का स्राव होना.
- मासिकधर्म में रुकावट या बिलकुल न होना.
- योनि के पास मस्से या किसी रूप में मांस बढ़ना.
- मासिकधर्म की दो अवधियों के बीच दाग लगना या रक्तस्राव होना.
- मूत्रत्याग के दौरान दर्द महसूस होना.
- पेट या स्तनों पर कोई गांठ या सूजन होना.
- योनि या गुदा में किसी प्रकार की बेचैनी होना, जैसे बराबर खुजली महसूस होना.
- स्तनों से किसी भी प्रकार का स्राव होना.

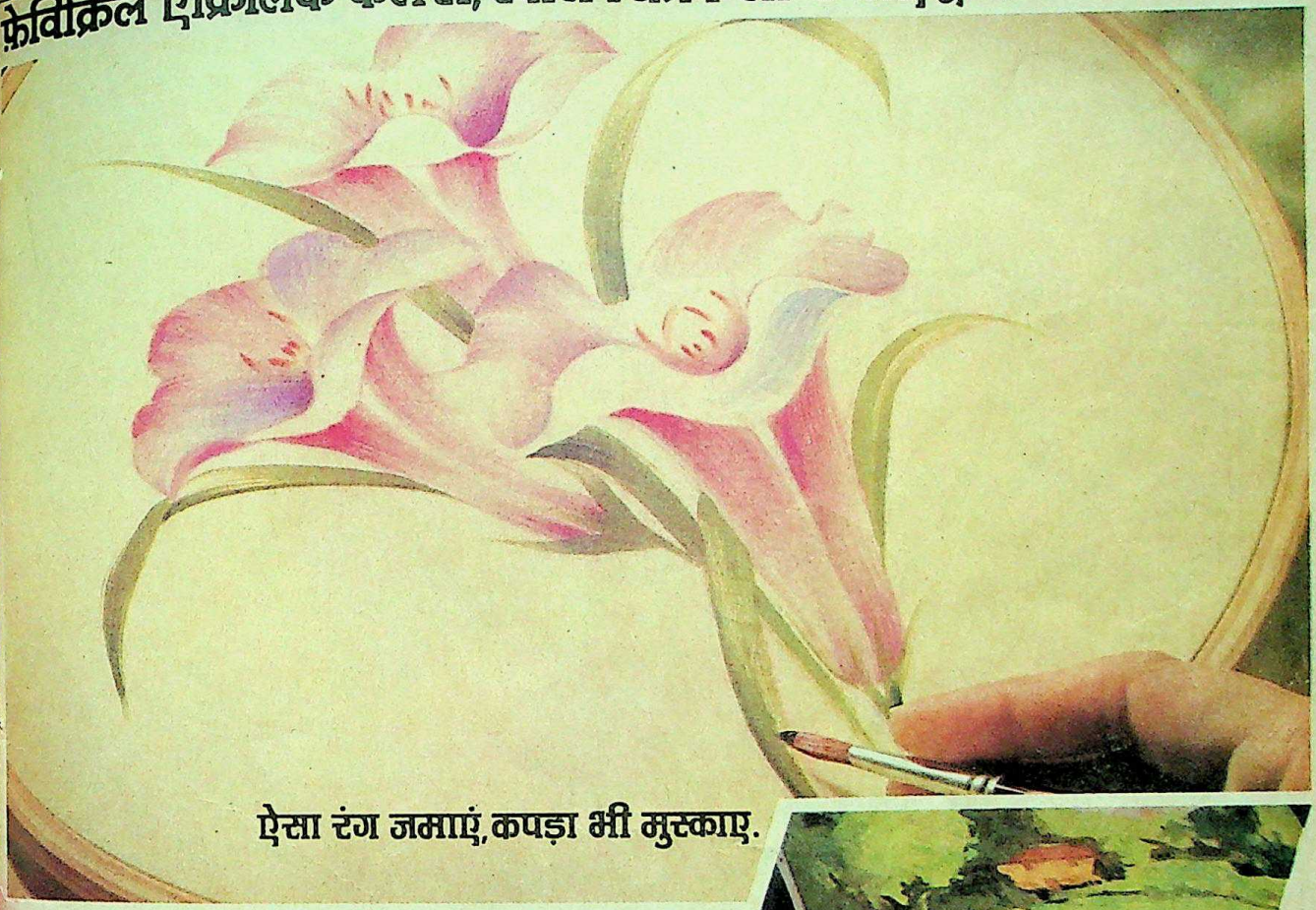
## खून का दौरा सही करने का व्यायाम

ये सभी व्यायाम शरीर के लिए ईंधन का काम करते हैं. इन से शरीर में गरमी और हलकापन आ जाता है. इन व्यायामों से खून का दौरा सही चलता है जो कि सारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है. इन में सब से आसान व्यायाम एक जगह पर ही भागना है. हाथों की मुट्ठियों को कस लें और शरीर को ढीला छोड़ दें. इस से शरीर में गजब की शक्ति आ जाती है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स, खोलें चित्रकला के नए द्वार.



## ऐसा रंग जमाएं, कपड़ा भी मुस्काए.

अब आप खुद एक लाजवाब कलाकृति बनाने का आनंद लीजिए. रंग लो तरह-तरह के कपड़े, सिरैमिक, कैनवास, लकड़ी, सीपियां, लैमिनेट्स, धातु-पट्टियां इत्यादि जैसी अनेक सतहें... फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स के साथ. इनमें है वह बात जो साधारण-सी वस्तु में भी उभार लायें असाधारण खूबसूरती... आकर्षक, मनमोहक कलाकृति की.

27 मनमोहक रंगों से रंगिए अपना जहां. इस्तेमाल के लिए जरूरत न किसी अलग मीडियम की, न किसी खास तकनीक की. ये रंग पक्के तो हैं ही, साथ-साथ देते हैं चटकीली, चिपचिपाहट-रहित फिनिश भी.

**फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स... मतलब आपका एक नये कला के द्वार में प्रवेश. फ़ेविक्रिल एक्रिलिक कलर्स के साथ जरूरत है तो सिर्फ एक ब्रश की, और आप की कल्पना की.**

अब रंग लो कैनवास, बिना प्रयास.

रंग लो चाहे सिरैमिक, नहीं कोई झिक-झिक.

**किसी अलग मीडियम की ज़रूरत नहीं.**

everest/89/PD/110 hn

पिडिलाइट

# फ़ेविक्रिल™

एक्रिलिक कलर्स

फैब्रिक/आर्ट पेंटिंग के लिए

**सरलता से छाएं, मन को भाएं.**

(फैब्रिक/आर्ट पेंटिंग के लिए एक्रिलिक कलर्स व पोस्टर कलर्स) सुप्रसिद्ध ब्राण्ड ऐडिसिव के निर्माता [illegible] इंडस्ट्रीज लिमिटेड, बम्बई - 400 021 का ट्रेडमार्क है.

मुफ़्त डिज़ाइन ☐ अथवा स्टेन्सिल ☐
(किसी एक पर निशान लगाएं) के लिए यह कूपन भरकर इस पते पर भेजिए :
फ़ेविफ़ेयरी, पोस्ट बॉक्स 11084, बम्बई 400 020.

नाम _____

उम्र _____ व्यवसाय _____

पता _____

_____ GR

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जब कोई खास ज़ायका आईना बन जाय आपके अनोखे अंदाज़ का...

अनोखा ठाठ, अनोखी आन-बान, अनोखे ज़ायके की पहचान, आपकी शान. शान-औ-शौकत का वो अंदाज़ जो चलते-चलते बन जाए रिवाज.

जैसे लिप्टन ग्रीन लेबल चाय. १००% शुद्ध दार्जीलिंग का वो ज़ायका जो आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का, शौक का.

लिप्टन ग्रीन लेबल. एक ऐसा ज़ायका जिसे संवारा है पहाड़ों की ठंडी हवा, रिमझिम वर्षा और सोंधी-सोंधी मिट्टी ने. जिसे संवारा गया है हिमालय की गोद में पले चाय के बागानों में.

अनोखे एहसास का ये ज़ायका, आईना है अनोखे अंदाज़ का. आपके अंदाज़ का.

लिप्टन ग्रीन लेबल चाय

दार्जीलिंग का १००% शुद्ध बेमिसाल ज़ायका... मधुर मोहक निराला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दुर्घटनाएं

## मेकअप की

बनावशृंगार करना औरतों की जन्मजात प्रवृत्ति है किंतु ध्यान रहे, आप की यह प्रवृत्ति कहीं दूसरों के मनोरंजन का विषय बन आप को हास्यास्पद न बना दे.

व्यंग्य • विजया तैलंग

कभी किसी बड़े समारोह में आप मात्र दर्शक की हैसियत से शामिल हो कर देखें तो आप को बड़ा मजा आएगा. बड़े समारोहों से मेरा मतलब विवाह आदि उपलक्ष्य में दिए गए उन रात्रिकालीन भोजों से है जहां अत्याधुनिक महिलाएं बहुतायत से तशरीफ लाती हैं. यों तो समारोह चाहे जन्मदिन का हो, धार्मिक अनुष्ठान का या फिर विवाह का, महिलाओं की संख्या हर जगह पुरुषों से ज्यादा होगी. बात भी ठीक है उन के मेकअप साजसज्जा, बनावशृंगार को देखनेदिखाने का और मौका कब आएगा. और फिर ऐसे समारोहों में जब तक मेकअप मंडित रंगबिरंगी महिलाएं न हों, समारोहों का जायका ही फीका रहता है.

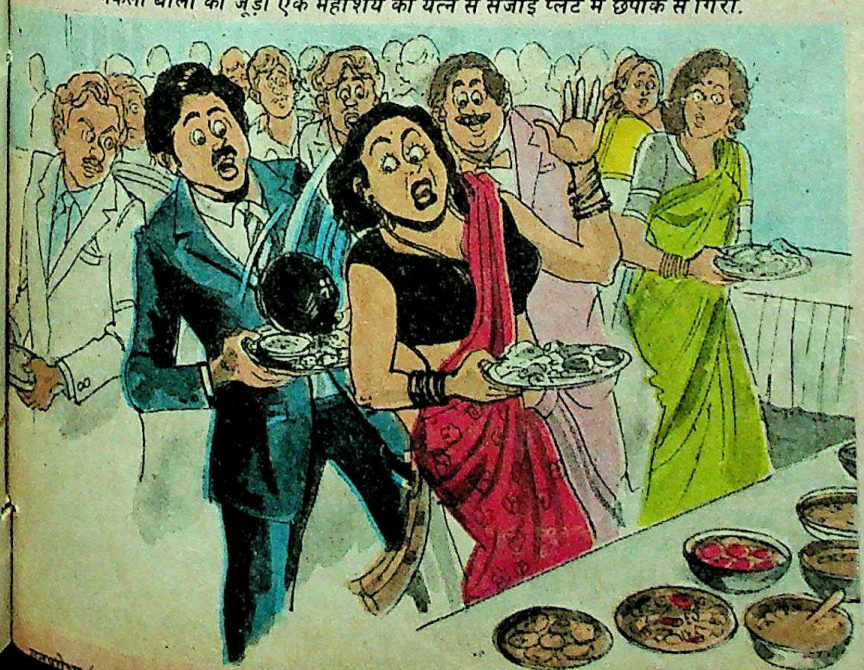
और जैसा कि फैशन और आधुनिकता का तकाजा है, बुफे डिनर आजकल समारोहों का सरताज बना हुआ है. ऐसे बुफे भोजों में यदि आप वास्तविक मनोरंजन चाहते हैं तो मात्र दर्शक बन कर वहां पधारें और खाने का प्रलोभन बिलकुल ही छोड़ दें. यदि बुफे है तो खाने का मोह तो आप को वैसे भी छोड़ना पड़ेगा, क्योंकि बुफे खाने के लिए नहीं बल्कि शक्ति परीक्षण के लिए आयोजित किए जाते हैं. खासी धक्कामुक्की करने के बाद भी भीड़ से लोहा लेते हुए यदि आप मेज के पास पहुंच कर पूरी सामग्री बिना घायल हुए परोस लें तो आप वीरचक्र पाने के अधिकारी तो हैं ही.

इस धक्कामुक्की में महिलाओं के मेकअप के रंग भी गिरगिट की शैली में कई बार बदलते हैं. जूड़े वाली महिलाओं के जूड़े खुले बालों में परिवर्तित हो जाते हैं तो खुले बालों का स्टाइल खुदबखुद गुच्छों वाली घुंघराली केश शैली का रूप ले लेता है. तो मुलाहिजा फरमाइए दास्ताने जूड़ा.

एक खासे अपरिचित माहौल में संपन्न हुए बुफे की ही यह एक छोटी सी दास्तान है. बड़ी सजधज से अपने गगनचुंबी जूड़े सहित एक अति आधुनिका बुफे में प्रविष्ट हुई. मेजबान ने भोजन के लिए मेजों तक पहुंचने का विनम्र अनुरोध अभी पूरा भी नहीं किया था कि 'भोजन पर दुश्मन की तरह टूट पड़ो' वाले अंदाज में मेहमान प्लेटों और डोंगों पर बेरहमी से टूट पड़े. सब से पहले भीड़ में घुस कर खाना लेने की भीषण प्रतियोगिता वहां शुरू हो गई. ऊंचे जूड़े वाली महिला भी जल्दी आगे पहुंचने की होड़ में भीड़ में अंधाधुंध घुस पड़ीं.

इस आपाधापी में पता नहीं कैसे उन के जूड़े ने किन्हीं महाशय के कोट के बटन से अपना संबंध स्थापित कर लिया और कोट के बटन की इस भूलभुलैया में बेचारा जूड़ा उलझता ही चला गया. कोट के बटन वाले महाशय जब तक कुछ समझें, तब तक नकली जूड़ा पफ सहित दूसरे महाशय की बड़े यत्न से सजा कर लाई गई प्लेट में छपाक से जा गिरा. प्लेट वाले महाशय की हालत देखने लायक थी और जूड़े की स्वामिनी टायलेट में घुस कर अपने गिनेचुने बालों की लाज बचाने की फिराक में थीं.

*नकली बालों का जूड़ा एक महाशय की यत्न से सजाई प्लेट में छपाक से गिरा.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कई बार लिपस्टिक से सराबोर होंठों के साथ भी ऐसी विचित्र घटनाएं गुजर जाती हैं. पार्टी में आप मेकअप के सारे विदेशी उपादानों के साथ पहुंच कर सब की मुग्धदृष्टि का केंद्र बिंदु बन जाती हैं. साड़ी के रंग से मेलखाती लिपस्टिक आप के होंठों से भलीभांति लिपटी हुई है. कहीं से भी कोई चूक नहीं है, पर यह क्या? अभी आप प्लेट उठा कर दोचार कौर भी गले तक नहीं उतार पातीं कि आप की लिपस्टिक होंठों से बाहर आने को बगावत कर देती है. किसी जिद्दी बच्चे की तरह मचलमचल कर वह गालों, ठोड़ी और दहीबड़ों पर उतर आती है. लगता है, आप के दहीबड़ों में लिपस्टिक चटनी का सा काम कर रही है और आप उसे बड़े आराम से पेट तक ले जा रही हैं.

लिपस्टिक ने आप के दहीबड़ों में मिल कर चटनी का काम किया या जहर का, यह तो नहीं पता पर पार्टी के बाद आप के मेकअप की जो

*किसी सौंदर्य विशेषज्ञा का लेख पढ़ कर एक महिला ने तमाम सब्जियों का परीक्षण अकेले ही शुरू कर दिया.*

धज्जियां उड़ी हैं, वह क्या आप स्वयं देख सकती हैं? होंठों से बाहर आ कर लुकाछिपी खेल रही आप की लिपस्टिक के 'माडर्न प्रिंट' दूसरे ही देख सकते हैं, चलिए यह भी अच्छा है, कम से कम इसी बहाने आप लोगों को हंसने का तो मौका दे रही हैं, वरना इस तनावयुक्त जीवन में हंसने मुसकराने के ये क्षण भी किस को नसीब होते हैं.

ब्यूटी कोर्स करने के बाद प्रयोग के तौर पर औरों पर इस्तेमाल किए गए नुसखों की बात तो जाने दीजिए, पर कुछ ऐसी भी दिलेर महिलाएं हैं, जो दूसरों से सुन कर खुद पर ही सुंदरता के नुसखे खतरनाक तरीके से आजमाने का दुस्साहस कर बैठती हैं. ऐसी ही एक उत्साही महिला ने किसी से वैक्सिंग के बारे में थोड़ाबहुत सुन रखा था. उन के होंठों पर अनचाहे बालों की संख्या सामान्य से कुछ ज्यादा ही थी. कभीकभी हंसीमजाक में लोग उन के घने रोओं को मूंछें बता कर परिहास कर दिया करते थे. इसलिए उन्होंने किसी को बिना बताए अपनी उन मूंछों को वैक्सिंग द्वारा उखाड़ने का नेक इरादा कर लिया. परंतु उस तथाकथित वैक्सिंग के बाद हुई उन की हालत पर हंसी आए बिना न रह सकी.

गाज की पतली पट्टी पर पता नहीं मोम, शक्कर या किस चीज की चाशनी चिपका कर उन्होंने इस झटके से पट्टी पकड़ कर खींची कि मूंछों के साथसाथ खाल तक उखड़ आई. बेचारी कहां तो थोड़ी मूंछों के लिए ही चिंतित थीं, अब नींव सहित उखड़ कर बाहर आ गई चमड़ी की चिंता सताने लगी.

इसी तरह का एक हादसा प्लकिंग का भी सुनने में आया है. भौंहों को आकर्षक आकार देने की दीवानी महिला ने प्लकर से भौंहों के साथसाथ आंखों के आसपास की चमड़ी भी प्लक कर डाली. जिस से उन की आंखें शहद के छत्ते की तरह दिखाई देने लगीं. प्लकर हाथ में लेने का यह शायद उन का पहला मौका था.

ऐसे ही एक परिचिता स्वयं को बहुत फैशनेबल समझती थीं. अपनी सहेलियों के सामने वह अकसर मेकअप के नएनए तरीके बता कर रौब झाड़ा करती थीं. एक बार किसी सौंदर्य विशेषज्ञा का लेख पढ़ कर कि सब्जियां बहुत अच्छे सौंदर्य प्रसाधन के रूप में इस्तेमाल की जा सकती हैं, उन्होंने स्वयं पर सारी सब्जियों का परीक्षण अकेले ही शुरू कर दिया.

कभी टमाटर का गूदा चेहरे पर लगातीं तो कभी कच्चे आलू का रस निकाल कर. कभी केले को मसल कर उस का फेसपैक तैयार करतीं तो कभी लौकी के बीजों की तरी

कभी पपीते का गूदा मुंह पर लीपतीं, तो कभी चुकंदर का लेप. एक के बाद एक सब्जियों के अनाड़ीपन से ताबड़तोड़ प्रयोग किए जाने से चेहरे की त्वचा झुलस गई और कालेकाले चकत्ते पूरे चेहरे पर उभर आए. परिणाम यह हुआ कि झेंप के मारे उन्होंने कहीं बाहर आनाजाना भी बंद कर दिया. उन का कमजोर चेहरा सौंदर्य प्राप्ति की इस भीषण आंधी को सहन न कर पाया था.

फर्ज कीजिए, कई दिनों बाद आप अपने श्रीमानजी के साथ घूमनेघामने का कार्यक्रम तय करती हैं. मैटिनी शो और पार्क की सैर के बाद किसी अच्छे रेस्तरां में डिनर लेते हुए देर रात घर लौटना है. आप खुल कर मेकअप करती हैं क्योंकि लंबी प्रतीक्षा के बाद यह सुनहरा मौका आप के हाथ आया है और फिर शाम के खाने की भी तो अब चिंता नहीं है. मनपसंद मूवी देखने के बाद डिनर लेना और फिर घर आ कर आराम से टीवी देखना है.

आप अपने बालों का रेडीमेड पफ की सहायता से विशेष प्रकार का जूड़ा बनाती हैं. डार्क शेड की लिपस्टिक का भी खुल कर प्रयोग करती हैं. पूरे मेकअप के बाद स्प्रे से बालों पर जम कर स्प्रे करती हैं ताकि बाल भलीभांति जमे रहें. फिर तेज खुशबू वाले बाडी परफ्यूम का पूरी देह पर छिड़काव करती हैं. पूर्ण संतुष्टि से स्कूटर की पिछली सीट पर बैठ कर आप सिनेमा हाल पहुंच जाती हैं.

सिनेमा शुरू होने के कुछ देर बाद ही आप को अजीब सी बेचैनी होने लगती है. लगता है, जूड़े में कोई कीड़ा काट रहा है. पर हेयर स्टाइल खराब हो जाने के डर से आप यह कष्ट सहन कर लेती हैं. फिर सिर चकराने लगता है. आप को लगता है, बालों पर किए गए स्प्रे या बाडी परफ्यूम में ही कहीं कुछ गड़बड़ है, जो ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल कर लिए जाने से प्रतिक्रिया कर रहा है. कुछ ही पलों में आप कुरसी पर अचेत हो जाती हैं.

श्रीमानजी आप को ले कर रेस्तरां नहीं, बल्कि डाक्टर के पास जाते हैं. डाक्टर भी वही बताता है जो आप सोच रही थीं यानी बाल सेट करने वाले स्प्रे और तरल परफ्यूम, दोनों में कुछ हानिकारक तत्त्व थे, जिन्होंने ज्यादा मात्रा में पहुंच कर आप के शरीर में प्रतिक्रिया की थी.

देखा आप ने सैरसपाटा, पिक्चरडिनर, जाने कहांकहां के हवाईकिले बांध रही थीं आप और मेकअप की इस छोटी सी घटना ने आप के सारे मनसूबों पर पानी फेर दिया.

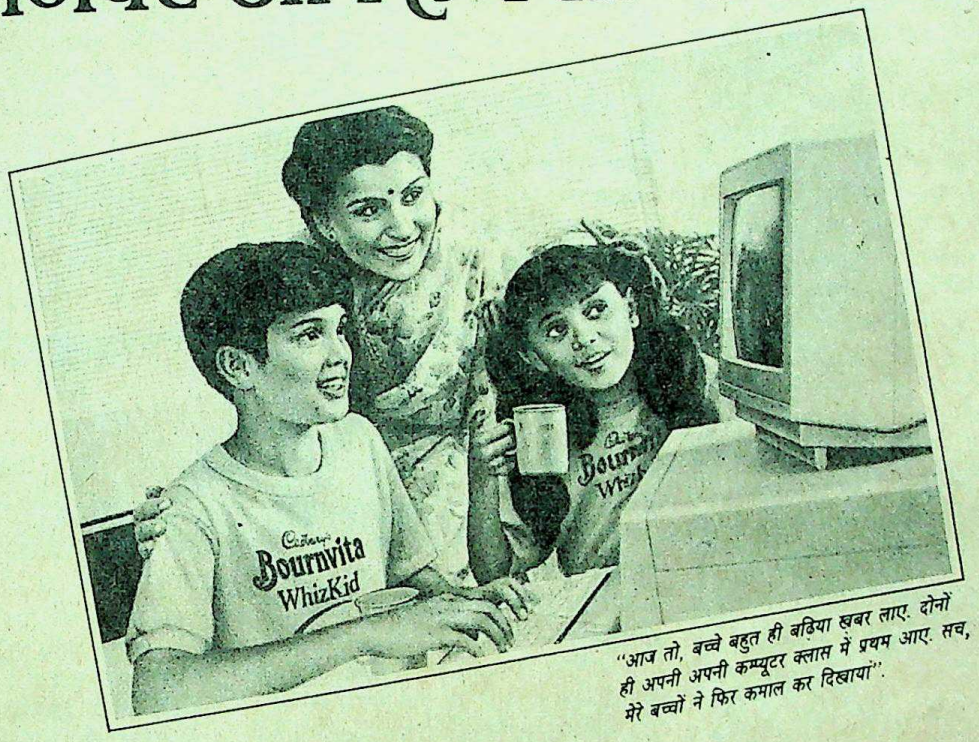
शृंगार सामग्रियों का उतना ही प्रयोग कीजिए जितना आप का शरीर सहन कर सके. सुंदर दिखने की चाह में दुर्घटनाओं को बुलावा मत दीजिए. ऐसी अनेक दुर्घटनाएं गतिरोधक की तरह आप का रास्ता रोकेंगी. पर शृंगार सामग्रियों की इस अंधाधुंध दौड़ में आप दौड़ती जाएंगी या रुक कर कुछ सोचेंगी, यह आप पर है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बोर्नविटा बाल सितारे जिनपर आप हमेशा गर्व करें!




"आज तो, बच्चे बहुत ही बढ़िया ख़बर लाए. दोनों ही अपनी अपनी कम्प्यूटर क्लास में प्रथम आए. सच, मेरे बच्चों ने फिर कमाल कर दिखाया".

बच्चे कभी कभी अचम्भे में डाल देते हैं. अभी शरारत करते दिखाई देंगे तो अभी ट्रोफ़ी, इनाम, पढ़ाई की बढ़िया रिपोर्ट लाते. चंचल, चुस्त-फुर्तीले भी, चतुर भी.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से बच्चों को अतिरिक्त शक्ति मिले जो शरीर-दिमाग दोनों को चुस्त रखे.

कोको, मॉल्ट, दूध और चीनी के सभी प्राकृतिक गुण हैं बोर्नविटा में और इसका चॉकलेटी स्वाद तो ऐसा जिससे बच्चों का मन ही नहीं भरता.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से...
आपके बच्चे चुस्त चतुर.हर रोज़
एक कदम आगे.

कैडबरीज़
बोर्नविटा

बोर्नविटा से जाए जाग चुस्त शरीर, चुस्त दिमाग़!

OBM/4432/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

–पृष्ठ 64 का शेषांश
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिशाओं में तीनतीन बार कीजिए.

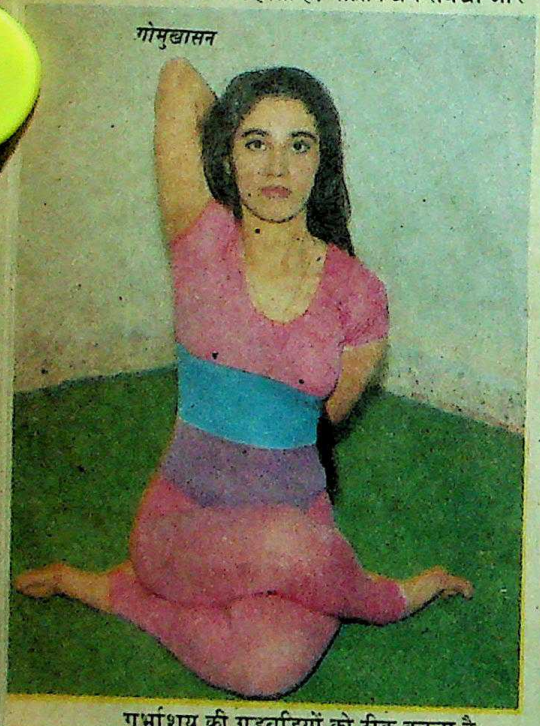
यह कमर की चर्बी को घटाता है जिस से कमर छरहरी होती है. रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है. फेफड़ों की क्रियाशीलता में सुधार आता है.

गर्भावस्था में या फिर यदि श्वास संबंधी कोई तकलीफ हो तो यह आसन वर्जित है.

भुजंगासन : पेट के बल लेटिए. हथेलियों को दोनों ओर फर्श पर रखिए. गरदन को पीछे की ओर झुकाते हुए सिर ऊपर की ओर उठाएं. धीरेधीरे शरीर के ऊपरी हिस्से से ले कर नाभि के निचले हिस्से तक का भाग जमीन से ऊपर उठा लें. कुछ देर इसी अवस्था में रुकिए. फिर सामान्य अवस्था में आएं.

10 सेकंड तक रुकें और 4 बार करें. धीरेधीरे बारबार करने की जगह एक ही बार में अधिक देर (1 मिनट) रुकें.

अपच, मंदाग्नि को दूर करता है. आमाशय और पीठ की मांसपेशियों पर प्रभाव डालता है. वक्षस्थल सुडौल हो जाता है. पेट की चर्बी कम होती है. मासिकधर्म संबंधी और



गोमुखासन

गर्भाशय की गड़बड़ियों को ठीक करता है.

हर्निया हो या थायरायड ग्रंथि की अतिक्रियाशीलता हो तो यह आसन न करें.

गोमुखासन : टांगों को सामने फैला कर बैठिए. बाईं टांग को घुटने से मोड़ते हुए पैर को दाएं कूल्हे के नीचे रखिए. अब दाएं पैर को मोड़ते हुए बाएं कूल्हे के साथ सटा कर इस प्रकार रखें कि दाएं पैर का घुटना बाएं घुटने के ऊपर आए. अब दाईं भुजा को ऊपर ले जाते हुए कुहनी से मोड़िए और गरदन के पीछे कंधों के बीचोबीच रखिए. अब बाएं हाथ को झुकाते हुए पीछे ले जाइए. कुछ इस प्रकार कि दोनों हाथों की उंगलियां आपस में गुंथ जाएं. गरदन और पीठ सीधी रखें. कुछ देर इस अवस्था में रह कर सामान्य अवस्था में आएं. फिर दूसरी दिशा से यह क्रिया दोहराएं.

शुरू में सिर्फ आधा मिनट करें फिर एक से डेढ़ मिनट तक कर सकती हैं.

फेफड़ों को सशक्त बनाता है. इसलिए जिन्हें सांस की बीमारी हो उन के लिए लाभदायक है. पीठ दर्द ठीक होता है. कंधों की अकड़न को दूर करता है. जांघों में पुष्टता, दृढ़ता आती है. थुलथुलापन नहीं रहता है. टखनों के जोड़ों में लचीलापन आता है. शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है.

यदि पैरों को मोड़ने में तकलीफ हो तो यह आसन कुर्सी पर बैठ कर या खड़े हो कर सिर्फ हाथ से भी कर सकती हैं.

धनुरासन : पेट के बल लेटिए कुछ इस प्रकार कि माथा फर्श को छूता हो. पैरों को घुटनों से मोड़िए और दाएं हाथ से दाएं और बाएं हाथ से बाएं पैर के टखने को मजबूती से पकड़िए. धीरेधीरे सिर ऊपर उठाइए. फिर छाती और जांघों को कुछ इस प्रकार उठाइए कि शरीर का पूरा भार पेडू पर पड़े.

शुरू में 10 सेकंड तक 3-4 बार करें, फिर धीरेधीरे समय बढ़ा कर एक मिनट तक करें.

फेफड़ों व हृदय को बल मिलता है. पसलियां सुदृढ़ होती हैं. मुख्य प्रभाव पाचन संस्थान पर पड़ता है अतः अपच, अजीर्ण, अफारा दूर होता है. पेट का मोटापा कम होता है. बांहें और वक्षस्थल सुडौल बनते हैं. रीढ़ की हड्डी के विकार जैसे स्लिप डिस्क, स्पांडिलाइटिस आदि को ठीक करता है.

उच्च रक्तचाप, हर्निया और अल्सर के रोगियों के लिए निषिद्ध है.

उष्ट्रासन : घुटनों के बल बैठिए. नितंब दोनों एड़ियों पर हों. घुटनों और एड़ियों को मिला लें. घुटनों से ऊपर के भाग को यानी नितंबों और जांघों को ऊपर की ओर उठाते

धनुरासन

हाथों से टखनों को मजबूती से पकड़ लीजिए सिर को पीछे की ओर झुकाइए. बांहें सीधी

आधा मिनट करें, सिर्फ एक बार.

कंधों, रीढ़ की हड्डी और गरदन को

करने के लिए सर्वोत्तम है. थायराइड ग्रंथि

डिंबाशय पर भी प्रभाव डालता है. उन की क्रियाशीलता को बढ़ाता है. हृदय और फेफड़ों को शक्तिशाली बनाता है. स्वास्थ्य और सौंद के सर्वांगीण विकास में लाभकारी होता है.

दुर्बल शरीर, कम सहनशक्ति व खिंचाव सहने में अक्षम व्यक्तियों के लिए निषिद्ध है.

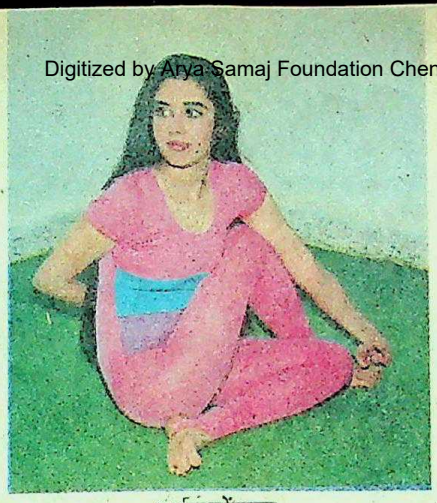
CC-0. In Public Domain. [illegible] ction, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

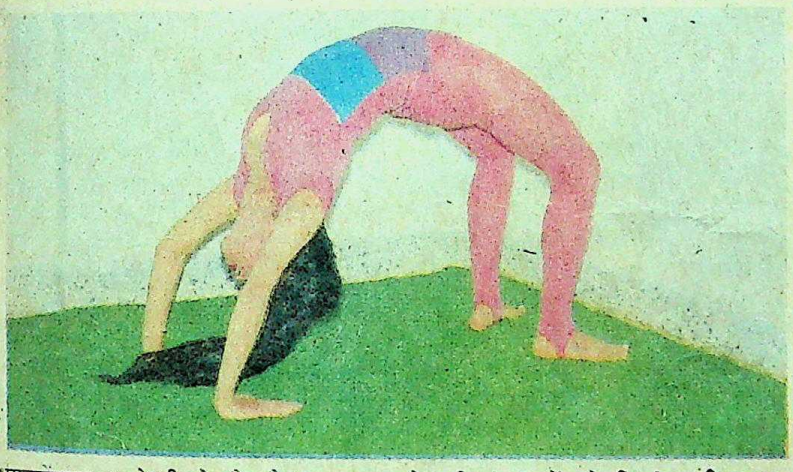
चक्रासन : पीठ के बल लेटिए. पैरों के बीच करीब एक फुट का फासला हो. पैर घुटनों से मुड़े हों और एड़ियां नितंबों को छूती हों. हाथों को कोहनी से मोड़ें और फर्श पर टिकाएं. अंगुलियां पैरों की तरफ हों. धड़ को ऊपर उठाएं. सिर बांहों के बीच में हो. घुटने आगे को झुके हों और बांहें सीधी हों. कुछ देर रुक कर सामान्य अवस्था में आएं.

एक बार में जितनी देर आसानी से हो सके करें. मेरुदंड को लचीला व शक्तिशाली बनाता है. रक्त संचार तीव्र होता है. आंतों की क्रियाशीलता में भी वृद्धि होती है. अतः कब्ज, पेट की गैस दूर होती है. थायरायड और पैराथायरायड ग्रंथियों पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है. अतः उन का स्राव नियमित होता है. नाभि ठीक स्थान पर आती है. अतः जिन्हें नाभि इधरउधर होने की शिकायत हो उन के लिए लाभदायक है. इस आसन का प्रभाव सभी अंगों पर पड़ता है अतः यौवन को चिरस्थायी रखने में सहायक है.

यह आसन फिसलन वाले फर्श या चटाई पर न करें.



अर्धमत्स्येंद्रासन



चक्रासन

अर्धमत्स्येंद्रासन : आगे की ओर पैर फैला कर बैठिए. बाएं पैर के घुटने को झुकाते हुए मोड़िए. एड़ी को दाएं घुटने के नीचे रखें. दाएं पैर को घुटने से मोड़ कर एड़ी को बाएं कूल्हे से सटा कर रखें. दाएं हाथ को बाएं घुटने की बाहरी दिशा की ओर ले जाते हुए बाएं पैर के अंगूठे को दाएं हाथ से पकड़ लीजिए. यदि शुरू में हाथ अंगूठे तक न पहुंचे तो टखने को ही पकड़ लें. ऊपरी धड़ और सिर को बाईं ओर जितना ज्यादा मोड़ सकें मोड़ें और बाएं हाथ को पीठ के निचले हिस्से पर रखें. हथेली बाहर की तरफ खुली हो. धीरेधीरे पहले मुंह और धड़ को सामने लाएं, फिर घुटने को खोलते हुए सामान्य अवस्था में आइए. अब दूसरी दिशा में इसे दोहराएं.

15 सेकंड से एक मिनट तक सिर्फ एक बार करें.

मेरुदंड मुड़ता है अतः लचीलेपन में वृद्धि होती है. और उस के दोनों तरफ की मांसपेशियां भी लचीली हो जाती हैं. अतः पीठ दर्द, कमर दर्द नहीं होता है. इस आसन का प्रभाव गुर्दों, आंतों और पाचन रस की थैली पर भी पड़ता है अतः कब्ज दूर होती है और पेट की चर्बी घटती है.

अल्सर के मरीजों को यह आसन नहीं करना चाहिए.

सर्वांगासन :-फर्श पर पीठ के बल लेटिए. टांगों को धीरेधीरे ऊपर उठाइए. कमर को भी ऊपर करें. दोनों हाथों से कमर को सहारा देते हुए और भी ऊंचा करें. कोहनियां अपनी जगह से न हिलें ताकि पीठ को सहारा मिले. ठुड्ढी वक्षस्थल को स्पर्श करती हो. गरदन से ले कर पैर के अंगूठे तक सारा शरीर सीधा हो. सामान्य अवस्था में आने के लिए पहले टांगों को झुकाएं, सिर को सीधा करें, फिर सारे शरीर को सीधा करें.

प्रारंभ में दो बार एकएक मिनट तक करें. धीरेधीरे समय बढ़ा कर एक ही बार करें.

इस का प्रभाव थायरायड ग्रंथि पर और उस के माध्यम से सारे शरीर पर पड़ता है. फेफड़ों, गरदन और मस्तिष्क को बल मिलता है, रक्त दोष नहीं होते, नेत्र ज्योति बढ़ती है. प्रजनन संस्थान पर भी अनुकूल प्रभाव पड़ता है. रजोनिवृति एवं मासिक धर्म की गड़बड़ियां ठीक होती हैं. गर्भाशय के विकार भी ठीक होते हैं. थकान दूर होती है. कब्ज, अजीर्ण, हर्निया, अनिद्रा, एनीमिया नहीं होते. तनाव दूर होता है.

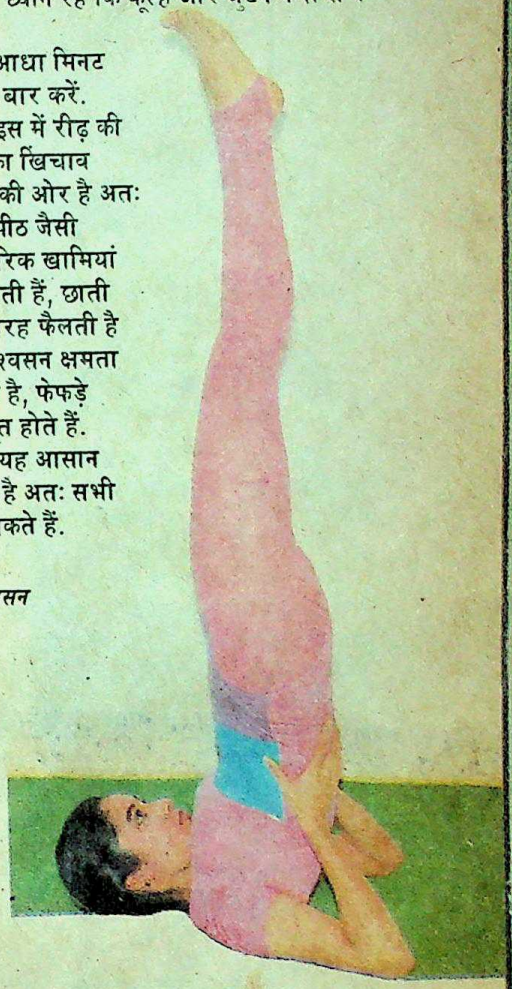
हृदय रोग, रक्तचाप (निम्न या उच्च), स्लिप डिस्क स्पांड़िलाइटिस में यह आसन निषिद्ध होता है.

पर्वतासन : पद्मासन में बैठिए. हाथों को सिर के ऊपर ले जा कर नमस्कार की मुद्रा में हाथ जोड़िए. शरीर को कूल्हों से ऊपर की ओर उठाइए, इस प्रकार जैसे सिर के ऊपर किसी चीज को छूने का प्रयास कर रही हों. लेकिन ध्यान रहे कि कूल्हे और घुटने फर्श से न हिलें.

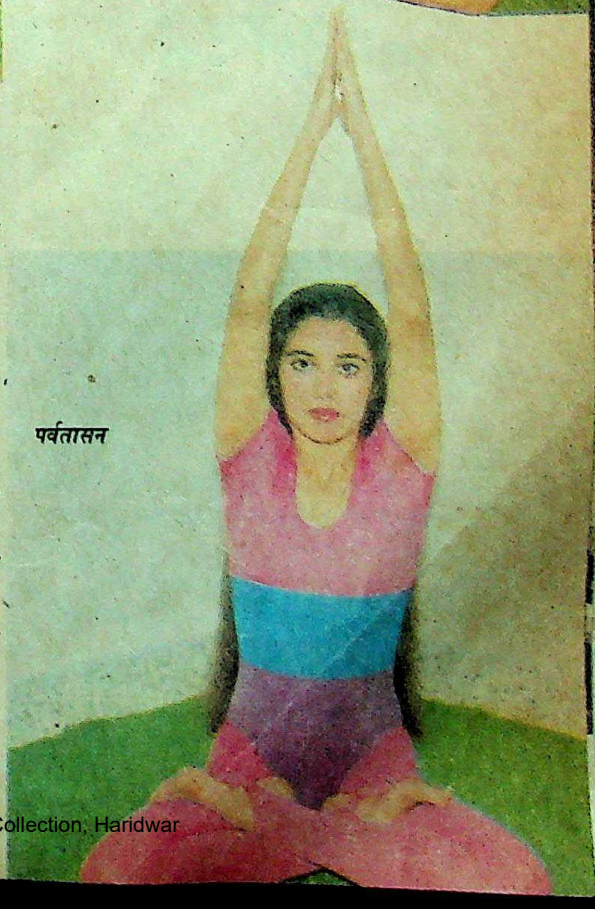
आधा मिनट तक 4 बार करें.

इस में रीढ़ की हड्डी का खिचाव ऊपर की ओर है अतः झुकी पीठ जैसी शारीरिक खामियां दूर होती हैं, छाती पूरी तरह फैलती है अतः श्वसन क्षमता बढ़ती है, फेफड़े मजबूत होते हैं.

यह आसान क्रिया है अतः सभी कर सकते हैं.



सर्वांगासन

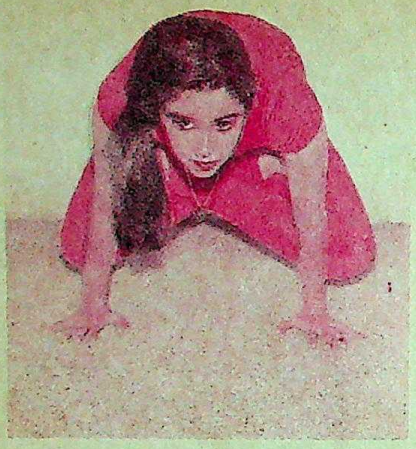


पर्वतासन



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*मयूरासन*

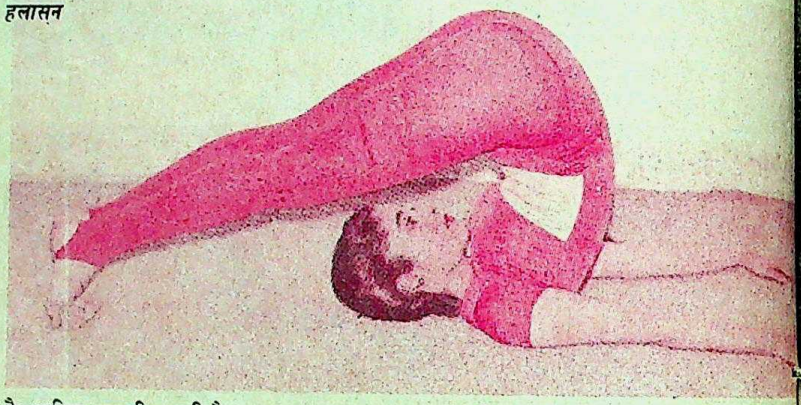
मयूरासन : पैरों को जोड़ते हुए घुटनों के बल बैठिए. अब घुटनों को अलग करते हुए आगे की ओर झुकिए. हथेलियों को सामने की ओर फर्श पर टिकाइए. उंगलियां पैरों की तरफ हों. बांहों को कोहनियों से झुकाइए ताकि कोहनियां पेट को छूती हों और आगे झुकिए. पेड़ू को कोहनियों पर और छाती को बांहों के ऊपरी हिस्से पर झुकाइए. सिर फर्श पर ही टिका हो. पैरों को सीधा कीजिए. सिर ऊपर उठाइए. शरीर का पूरा भार हथेलियों और पैरों के अंगूठों पर हो. धीरेधीरे पैर के अंगूठों की सहायता से शरीर को आगे की ओर इस प्रकार खींचें कि शरीर का सारा भार सिर की ओर आ जाए. जब शरीर का ऊपरी और निचला हिस्सा यानी आधाआधा हिस्सा संतुलन में होगा तो पैर के अंगूठे खुद ही ऊपर उठ जाएंगे और शरीर पृथ्वी के समतल होगा. शरीर का संतुलन हथेलियों पर होगा. सामान्य अवस्था में आने के लिए पहले पैर के अंगूठे फिर घुटने, फिर सिर फर्श पर रखें.

आरंभ में पांच से तीस सेकंड तक करें. धीरेधीरे समय बढ़ाते जाएं.

मयूरासन स्वास्थ्य के लिए टानिक है. पाचन संबंधी सभी गड़बड़ियों में फायदेमंद है. कब्ज, गैस और अपच को ठीक करता है. भूख लगती है. शक्ति, चुस्ती बढ़ती है.

उच्च रक्तचाप, हर्निया या अल्सर हो तो न करें.

*हलासन*



हलासन : पीठ के बल लेटिए. हाथ शरीर से सटे हों. पैरों को ऊपर उठाइए. हथेलियां फर्श पर दृढ़ता से टिका लें. धीरेधीरे कूल्हों और कमर को उठाते हुए टांगों को सिर के ऊपर से मोड़ते हुए इस प्रकार ले जाइए कि पैर के अंगूठे फर्श को छू लें.

प्रारंभ में 15 सेकंड तक चार बार करें. धीरेधीरे एक बार ही किंतु अधिक देर तक करें. शरीर को छरहरा बनाने के लिए सर्वोत्तम है. थायरायड ग्रंथि के लिए सर्वांगासन के समान ही लाभप्रद है. बढ़े हुए यकृत और प्लीहा को ठीक करता है. इस का प्रभाव पाचन संस्थान पर भी पड़ता है. अतः पेट की गड़बड़ियां नहीं हो पाती हैं. साथ ही आलस्य को भगाता है. गरदन या पीठ में दर्द रहता हो या स्पांडिलाइटिस हो तो यह आसन न करें.

# योग और सौंदर्य

यदि आप अपने सौंदर्य को अक्षुण्ण रखना चाहती हैं तो योगाभ्यास से बढ़ कर कुछ नहीं हो सकता है क्योंकि:

- योगाभ्यास व्यायाम भी है अतः मोटापा दूर रहता है, देहयष्टि संतुलित रहती है.
- योगाभ्यास द्वारा मानसिक शांति मिलती है. अतः चेहरे पर क्लांति, थकान का नामोनिशान नहीं होता. एवं ऐसी ताजगी रहती है जो महंगी से महंगी क्रीम भी नहीं ला सकती है.
- तनाव, कुंठा, डिप्रेशन आदि व्यक्ति को बुढ़ापे की ओर धकेलते हैं. इन से मस्तिष्क पर चिंता का ऐसा भार पड़ता है कि उस से कोशिकाएं नष्ट होती हैं और नई कोशिकाएं नहीं बन पाती हैं. फलस्वरूप शरीर में थकान और भारीपन महसूस होता है. शरीर में शिथिलता और आलस्य भर जाता है.

आज के अनेक पाश्चात्य मनोवैज्ञानिक और सौंदर्यशास्त्री इस बात पर एकमत हैं कि शरीर में जितनी अधिक चिंताजन्य शिथिलता होगी, यौवन उतना क्षीण होता जाएगा.

अतः चिरयौवनाकांक्षी महिलाएं ऐसी युक्तियों की खोज में रहती हैं ताकि चिंता, तनाव दूर रहे और बुढ़ापा पास न फटके. योगाभ्यास इस दिशा में बेशक सर्वोत्तम है क्योंकि यह तनाव को भगाता है जिस से चेहरा आकर्षणहीन नहीं हो पाता. यही कारण है कि विदेशों में भी प्राकृतिक सौंदर्यप्रसाधन और योगासन दोनों ही सफल हो रहे हैं. वस्तुतः योगाभ्यास का कोई विकल्प नहीं है.

योगाभ्यास का नियमित होना बहुत आवश्यक है. यह नहीं कि छह दिन कर के दो दिन छुट्टी कर ली या महीने में दोचार बार छोड़ दिया. इस से दोबारा करते वक्त अधिक परिश्रम करना पड़ता है. अतः योगाभ्यास नियमित रूप से ही करना आवश्यक है. इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं.

## किस आयु में करें

योगाभ्यास सिर्फ युवतियों के लिए नहीं यह किसी भी आयु में किया जा सकता है. हां इतना अवश्य है कि आयु जितनी ज्यादा होगी, सफलता के लिए उतना अधिक प्रयास करना पड़ेगा.

योगाभ्यास की शुरुआत के लिए सब से अच्छी उम्र 17-18 वर्ष है जब सभी अंग पूर्ण रूप से विकसित हो चुके होते हैं. मन में जोश, उमंग और कुछ कर दिखाने की भावना होती है. सफलता के लिए यह आवश्यक है.

यदि प्रौढ़ावस्था में योगाभ्यास की इच्छा जागृत हो तो किसी जानकार व्यक्ति या योगशिक्षक से संपर्क करें जो आप की शारीरिक शक्ति के अनुरूप आप के लिए योगासनों का चयन कर सके.

## किस वक्त करें

अन्य व्यायामों के समान योगाभ्यास के लिए भी सुबह का वक्त सर्वोत्तम होता है. उस समय शरीर में ताजगी होती है. यदि आप गृहकार्य के कारण सुबह का वक्त न निकाल सकें तो शाम को भी योगाभ्यास कर सकती हैं लेकिन यह ध्यान रहे कि खाना खाने के पांच घंटे बाद योगाभ्यास करें. बीच में सिर्फ एक प्याला पेय पदार्थ (चाय, काफी, दूध, फलों का रस) लिया जा सकता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी जरूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्जियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

## नेस्टम® राइस

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

**मुफ्त**
आपके शिशु को आहार में विविधता जरूर भाएगी। इसलिए मुफ्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6016
नई दिल्ली 110 003

R K SWAMY/FSL/4764 HIN

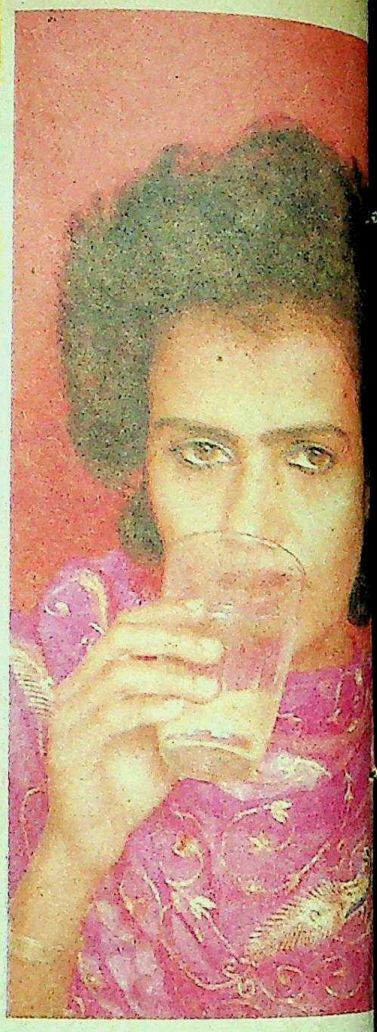
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सस्ते और घरेलू सौंदर्य प्रसाधन

• सुरेश के. अंजुम

**सौंदर्य प्रसाधनों की उचित जानकारी न होने के कारण या आर्थिक कारणों से अपने सौंदर्य के प्रति लापरवाह होना ठीक नहीं पर इन नुस्खों को अवश्य आजमाएं जो सस्ते, आसान व लाभदायक हैं.**



*साफ व आकर्षक त्वचा के लिए उबटन एक उत्तम उपाय.*

सुंदरता स्त्री का प्रथम आकर्षण होता है. हर स्त्री की इच्छा होती है, वह सुंदर दिखे. आम तौर पर स्त्रियों को ऐसा भ्रम होता कि महंगे सौंदर्य प्रसाधनों से ही सुंदरता बढ़ाई जा सकती है, ऐसी बात नहीं. घरेलू और सस्ती चीजों को भी सौंदर्य प्रसाधनों के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है.

नीबू के छिलकों को हाथों और पैरों पर रगड़ने से मैल दूर होता है तथा त्वचा नर्म हो जाती है.

नीबू और ककड़ी का रस ले कर समान भागों में मिला लें. उस में चार बूंदें गुलाबजल की डाल दें. यह मिश्रण चेहरे पर लगाएं. आधे घंटे बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो लें. इसी तरह बेसन में हलदी मिला कर चेहरा धोया करें. चेहरा साफ और नर्म रहेगा.

त्वचा को साफ और आकर्षक बनाना हो तो बेसन में हलदी, नीबू का रस व दूध मिला कर उबटन बना लें. इस उबटन को चेहरे पर लगाएं. अच्छी तरह सूखने दें, फिर ठंडे पानी से धो लें. चेहरे को नरम तौलिए से हलके हाथों से पोंछ लें, रगड़ कर नहीं.

खाली पेट नीबू का रस पीना स्वास्थ्य और

*प्रातः खाली पेट नीबू का रस पीने से स्वास्थ्य व सौंदर्य दोनों में वृद्धि होती है.*

सौंदर्य के लिए अच्छा होता है. इस से पाचनप्रणाली ठीक रहती है. अन्यथा पाचनप्रणाली में गड़बड़ी उत्पन्न होने से त्वचा खुरदरी व खुश्क हो जाती है. बीमारी पैदा होती है. इस से चेहरे पर हमेशा मुर्दनी छाई रहती है.

नीबू का शरबत नियमित रूप से पीने से पेट के रोग दूर होंगे तथा मानसिक तनाव भी दूर होगा. शरीर और चेहरे पर स्फूर्ति दिखलाई देगी.

सिर में खुश्की हो तो सिर को धोने से आधा घंटा पूर्व उस में नीबू अच्छी तरह रगड़ें बाद में सिर को अच्छी तरह धो लें.

बालों को चमकाना हो तो चाय की पत्ती पानी में उबाल लें. उस पानी में एक नीबू निचोड़ दें. पानी ठंडा हो जाए तो उस से सिर अच्छी तरह धो कर पोंछ लें.

दाढ़ों और दांतों को भी साफसुथरा और चमकीला बनाए रखने के लिए हर हफ्ते नमक में नीबू का रस मिला कर दांतों और दाढ़ों पर अच्छी तरह मला करें. दांत और दाढ़ चमकीले और मजबूत होंगे.



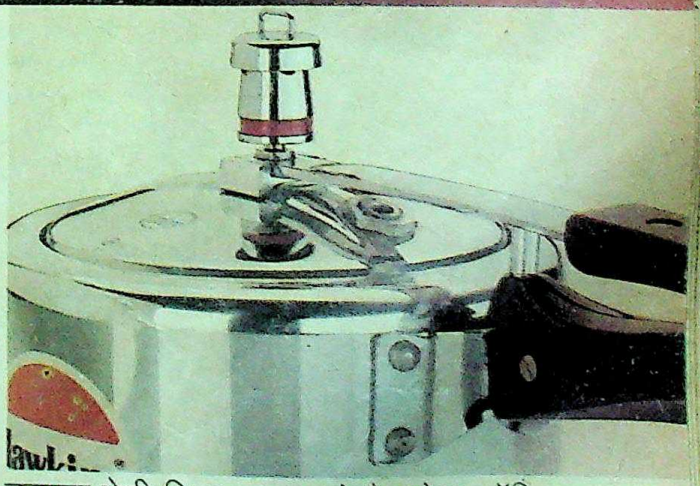
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आप और आपका हॉकिन्स.

## सबसे सुरक्षित, सबसे जल्द स्वादिष्ट भोजन पकाएं.

जल्द और आसान. स्वादिष्ट और पौष्टिक.
एक कमाल की खोज. प्रेशर कुकिंग.
जैसे आप चाहें वैसे ही करे काम. दग़ा कभी न दे.
एक शानदार कुकर. हॉकिन्स.
आपकी अपनी पाककला. आपका अपना प्रेशर कुकर. हॉकिन्स.
तभी तो सबको यही चाहिए.



उत्तमता, ऐसी कि भारतभर को है भरोसा. हॉकिन्स.

सिर्फ हॉकिन्स® ने बेचे हैं १ करोड़ से ज़्यादा प्रेशर कुकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# छोटी थाली में खाइए और मोटापा घटाइए

**सुनने में यह बात अजीब लगे, पर सही है. आजमा कर देखिए, फायदा तुरंत ही नजर आएगा.**

• सरल जैन

भला हो वैज्ञानिक युग का जिस ने लोगों को ऐसेऐसे बिजली के उपकरण उपलब्ध करा दिए हैं कि जिन से खास कर औरतों के घंटों वाले काम मिनटों में होने लगे हैं. स्विच दबाया और काम हो गया. काम तो घंटों के मिनटों में होने लगे हैं मगर हमारी खानपान की आदतों में परिवर्तन नहीं हुआ है.

हम वही परंपरागत पौष्टिक भोजन बड़ीबड़ी थालियों में खाने के आदी हैं. इस से नुकसान यह होता है कि हम दिनभर में जितनी कैलोरी दैनिक कार्यों में खर्च नहीं कर पाते हैं. उस से कहीं अधिक कैलोरी ग्रहण कर लेते हैं. इस प्रकार बची हुई कैलोरी हमारे शरीर में जमा होती जाती है. परिणामस्वरूप शरीर में स्थूलता आ जाती है और धीरेधीरे मोटापा आ घेरता है.

मोटापा आते ही कई रोग हमारे शरीर में घर कर लेते हैं, जैसे मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग, गठिया, मांसपेशियों में खिचाव या दर्द और एक बार अगर इन में से कोई भी रोग हमारे शरीर को लग जाए तो जिंदगीभर जोंक की तरह चिपका रहता है.

कुछ महीनों से मेरे पति भी मुझे टुनटुन की बहन कह कर पुकारने लगे थे. फिर तो उन्होंने मेरा नाम ही 'मोटो' रख दिया. पहले तो मैं खुश हुई कि यह मेरी बनती सेहत को देख कर खुश हो रहे हैं और उन्होंने शाबाशी देने के लिए ही प्यार से मेरा यह उपनाम रखा है.

मगर शीघ्र ही मेरा सपना टूट गया. हुआ यह कि एक दिन फुरसत के क्षणों में जब मैं ने अपनेआप को दर्पण में निहारना चाहा तो उस में मैं कहीं भी नजर नहीं आ रही थी. जो नजर आ रही थी, उस से मैं नजर न मिला पा रही थी. कारण, आईने में दिख रही थी एक भीमकाया. कमर का तो पता ही नहीं चल रहा था, कमरा हुई जा रही थी बेचारी वह. हाथ, पैर, चेहरा, गरदन आदि से मांस लटकता सा महसूस हो रहा था. मैं फौरन आईने के सामने से हट गई और लगी फूटफूट कर रोने. कारण कि मुझे समझ आ गई थी कि मेरे पतिदेव ने मुझे 'मोटो' नाम क्यों दिया था.

मगर मैं ने तब हिम्मत से काम लिया. फौरन तरकीबें सोचने बैठ गई कि मैं क्या करूं, क्या न करूं, जिस से कि मैं अपनी बिगड़ती सेहत में सुधार ला सकूं. मेरा संकल्प रंग लाया. मैं ने एक से एक नुसखों को आजमाया और आज मेरे पति मेरी सुधरती सेहत देख कर शाबाशी देते हैं तो मैं वाकई फूली नहीं समाती.

वैसे, छरहरा या पतला होना कोई बहुत कठिन काम नहीं है. कठिन है तो इस के लिए संकल्प करना. मैं ने संकल्प किया था और पूरा भी कर लिया. आज मैं बहुत खुश हूं. मगर संकल्प को पूरा करने के लिए कई नियमों को आदत बनाना पड़ा जैसे :

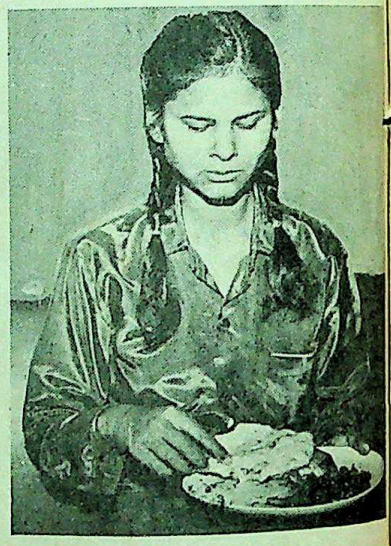
खानपान संबंधी आदतें : सर्वप्रथम तो मैं ने छोटी थाली में खाना शुरू किया. आदमी की खास मानसिकता होती है कि वह भर पेट नहीं, भर थाली खाए और जितनी बड़ी थाली होगी आदमी उतना ही अधिक खाएगा. अगर आप वाकई 'स्लिम' (पतली) होना चाहती हैं तो थाली का आकार घटा दीजिए. बड़ी थाली में खाती हैं तो छोटी थाली में खाइए. फुल प्लेट में खाती हैं तो हाफ प्लेट में यानी भोजन करने के पात्र का आकार छोटा कर दीजिए. निश्चित रूप से आप पहले से कम खा पाएंगी और मोटापे को कम करने के लिए कम खाना जरूरी है.

दूसरे, खाते समय अपना मनपसंद व्यंजन अपनी पहुंच से दूर रखिए. खाते समय उसे उठाने में तकलीफ होगी तो आप उसे उस वक्त खाने का इरादा छोड़ देंगी. इस से भी आप कम खाना खा पाएंगी.

मनपसंद खाना हफ्ते में कम से कम बार बनाएं. कम खाना खाया जाएगा और स्वास्थ्य में निश्चित रूप से सुधार होगा.

नित्य सुबह नियम से गुनगुने पानी में एक नीबू निचोड़ कर एक चम्मच शहद मिला कर पीजिए. शरीर में ताजगी तो महसूस होगी ही साथ ही वजन भी घट जाएगा.

कम से कम चाय पीने की आदत डालिए वह भी फीकी या बिना चीनी की.



*थाली के स्थान पर प्लेट में खाइए.*

भोजन पकाने में शुद्ध घी के बजाए रिफाइंड तेल का इस्तेमाल कीजिए.

मिठाइयों से परहेज कीजिए.

फल खाइए. मगर एक बार में कोई भी फल एक से अधिक मत खाइए.

दूध पीजिए मगर मलाई निकाल कर, और एक गिलास भर कर नहीं, एक प्याला भर ही पीजिए.

रोज कम से कम एक गिलास छाछ जरूर पीजिए.

सब्जियां अधिक खाइए, रोटी कम, भात और भी कम. दाल कम, दाल के पानी का अधिक सेवन कीजिए.

पानी भरपूर पीजिए. ठोस खाद्य की अपेक्षा रस एवं सूप पीने की आदत डालिए.

व्यायाम की आदत : आजकल मध्यमवर्गीय लोगों में भी नौकरनौकरानी रखने का प्रचलन हो गया है. फिर भी कोशिश कीजिए कि कपड़े स्वयं ही धोए जाएं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेरा चहेता सितारा तो मेरे घर ही में है

## खेतान फ्रेशएयर पंखा अपनी भूमिका बखूबी निभा रहा है

हेमा मालिनी

खेतान फ्रेशएयर पंखा लगने पर रसोई और स्नान घर में घुटन अथवा सीलन का नामोनिशान नहीं । एक स्टार होने के नाते यह देखने में जितना सुन्दर है, उतना ही कार्यकुशल भी। तभी तो मैं खेतान फ़ैन हूँ।

### पॉलिप्रोपिलिन ब्लेड

खेतान के २३० और ३०० मि॰ मि॰ फ्रेशएयर पंखों में लगी हैं विश्वस्तर की पॉलिप्रोपिलिन पंखुड़ियाँ (ब्लेड) जिनमें न लगे ज़ंग, न मुड़े, न ऐंठे और साथ ही हल्की व आसानी से धुलने योग्य।

### उत्कृष्ट कार्यकुशल मोटर

खेतान फ्रेशएयर पंखों में कैपेसिटर युक्त शक्तिशाली मोटर लगी है जिससे बिजली खर्च कम लेकिन हवा का संचालन अधिक । ऐच्छिक रिवर्सिबल स्विच से इसकी मोटर हवा के निष्कासन या आगमन दोनों ही कार्य कर सकती है ।

### इपॉक्सी पाउडर कोटिंग

खेतान फ्रेशएयर पंखों को साधारण तरीके से नहीं रंगा जाता बल्कि इलेक्ट्रोस्टैटिक पद्धति से इपॉक्सी पाउडर की कोटिंग की जाती है जिससे ये नम जलवायु में भी ज़ंग और क्षय से सुरक्षित रहते हैं।

### अद्भुत रिप्लेसमेन्ट बॉंड

प्रत्येक खेतान फ्रेशएयर पंखे के साथ है एक अनोखा रिप्लेसमेन्ट बॉंड जिसमें यह वादा किया गया है कि अगर पंखे की खरीद के एक वर्ष में कोई सामान्य उत्पादकीय त्रुटि भी मिले तो हाथोंहाथ बदल कर बिल्कुल नया पंखा दिया जायेगा। यह आत्मविश्वास है एक अग्रणी निर्माता का जो दूसरों की क्षमता के बाहर है।

# खेतान

फ्रेशएअर पंखा

इसके बिना आपका घर अधूरा

CLARION KHFA-23

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर नौकरानी से पोंछा लगवाती हैं तो कोई बात नहीं. उस पर स्वयं भी कम से कम एक बार पोंछा अवश्य लगाइए. घर में लगे जाले जब कभी अवश्य उतारिए तथा स्वयं झाड़ू लगाने की आदत अवश्य डालिए. इस से घर की सफाई बढ़िया होगी एवं पेट भी पिचक जाएगा.

यद्यपि मिक्सी एवं ग्राइंडर आप के यहां भी होंगे, मगर उन्हें जरूरत के लिए संभाल कर रखें. रोजाना सिलपत्थर पर ही चटनी एवं मसाला पीसिए. हाथों की फालतू चरबी घट जाएगी.

सवेरेशांम सैर करने की आदत डालिए. इस से पैरों का अच्छा व्यायाम हो जाएगा. साथ ही मन में प्रसन्नता एवं ताजगी भी उत्पन्न होगी.

दोचार मिनट अवश्य गाइए या रियाज कीजिए. कुछ नहीं तो कोई राष्ट्रगीत ही गुनगुनाइए. गले की अच्छी कसरत हो जाएगी और गला ठीक होगा तो गरदन के सौंदर्य में भी वृद्धि होगी.

दिन में किसी भी समय दोचार मिनट के लिए दीवार से पीठ सटा कर खड़ी हो जाइए और देखिए कि आप का पेट आप के सीने से अधिक उभरा तो नहीं है. फिर पांच मिनट तक पेट का संकोचनविमोचन कीजिए. यानी पेट में श्वास भरिए एवं छोड़िए.

अगर आप रसोईघर में ऊंचे चबूतरे (प्लेटफार्म) के पास खड़ी हो कर खाना बनाती हैं तो सतर्क रहिए कि आप का पेट प्लेटफार्म को तो नहीं छू रहा. उसे सिकोड़ कर भीतर रखने की कोशिश कीजिए.

हमेशा कंधे तान कर रहने का अभ्यास कीजिए. इस से छाती भी उभरी रहेगी और पेट अपनेआप भीतर धंसता चला जाएगा.

मनोवैज्ञानिक तरीके : बात अविश्वसनीय हो सकती है, मगर है पते की. अकसर जब आप फुरसत में होती हैं तो आप को कुछ न कुछ खाने की इच्छा अवश्य होती है. अगर आप वाकई भूखी नहीं हैं तो सिर्फ समय बिताने के लिए ही कुछ खाना चाहती हैं तो यह विचार मन से निकाल दीजिए और अन्य किसी सार्थक एवं रोचक कार्य में मन लगाइए, जैसे कैसेट सुनना, स्वेटर बुनना, नहाना, घर की सजावट में मन लगाना, चित्रकारी अथवा कशीदाकारी करना.

फुरसत के कुछ पल बागबानी करने में व्यतीत कीजिए. खिले पुष्प एवं फल जहां एक ओर मन को भाते हैं, वहीं दूसरी ओर दर्शक को उतना ही सुंदर दिखने की प्रेरणा देते हैं.

अपने सोने के कमरे में एकाध चित्रकारी या कोई मनपसंद कोना अवश्य बनाइए. दिन में एक बार पालथी मार कर अवश्य ही उस ओर मुंह कर के तन कर बैठ जाइए एवं उस में ध्यान लगाइए. ध्यान लगाते समय आप के कंधे तने रहें एवं पेट पीठ की ओर धंसा रहे. ऐसा नियमित रूप से करने से आप के पेट का आकार अवश्य घटेगा एवं आप की खोई हुई कमर पुनः आप को मिल जाएगी.

आप अगर आर्थिक रूप से सक्षम हैं तो रोज मालिश करवाइए. अन्यथा स्वयं अपने हाथपैर की मालिश करने की आदत डालिए. पेट एवं चेहरे की मालिश भी आप आराम से स्वयं अपने हाथों से कर सकती हैं. हंसिए नहीं, स्वयं अपनी मालिश कर के भी आप स्लिम हो सकती हैं.

देखिए, देरी मत कीजिए. इन सुनहरे नियमों का पालन कर के आप न केवल अपना वर्तमान बल्कि भविष्य भी सुखमय बना सकती हैं.

फिर भी, अगर किसी कारणवश आप का पेट लटक जाए तो घबराइए नहीं, निम्नलिखित नुसखा अपनाइए एवं अपने में आश्चर्यजनक परिवर्तन स्वयं में महसूस कीजिए.

काली मिर्च, पीपल, पीपलामूल, चित्रक, बच, नागरमोथा, बायबिडंग, छड़ीला, देवदारु, त्रिफला, बीजागेरु, गजपीपल, सोंठ, कूट, इंद्र जौ प्रत्येक को चार ग्राम की मात्रा में ले कर उस में 10 ग्राम निसोथ मिलाएं. सब को कूट कर कपड़े से छान लें. फिर बराबर के वजन का पुराना गुड़ मिला कर गोलियां बना कर सेवन करें.

साथ ही, इंद्रायन की जड़ पानी में पीस कर प्रतिदिन उस का लेप पेट पर लगाइए. लेप रात्रि में लगा कर सो जाना चाहिए.

कुछ ही दिनों में पेट की लटकन दूर हो जाएगी और आप चुस्तदुरुस्त नजर आने लगेंगी.


गरमियों के लंबे दिनों में
सुहानी फुहार

जून (द्वितीय) 1989

सरिता

कहानी विशेषांक

इस विशेषांक में चुनी हुई ऐसी कहानियां होंगी जो आप को गुदगुदाएंगी ही नहीं, घंटों, दिनों तक आप के मन पर छा कर सुखद छांह प्रदान करेंगी.

सरिता की कहानियां हिंदी में लिखी जाने वाली सर्वश्रेष्ठ कहानियां होती हैं और इस अंक में तो विशेषकर चुनी कहानियां होंगी.

अपनी प्रति


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शीतल-शीतल साथ सुहाना.

ASIAN

## खेल में...स्कूल में... हर वक़्त... हर कहीं.
## थर्मोलीन से ठंडक की बहार... हर बार.

थर्मोलीन इन्स्युलेटेड वॉटर जग और बोतलें। विशेष रूप से युवा पीढ़ी के उमंगभरे, उल्लासभरे जीवन के लिए निर्मित प्यारे-प्यारे डिज़ाइन!

तरह-तरह के इन्स्युलेटेड वॉटर जग, टिफ़िन और बोतलों की विस्तृत और विविध-उपयोगी श्रेणी में से जो पसन्द आयें, चुन लीजिए।

ऑफ़िस हो या घर, पिकनिक हो या सैर-सपाटा, सफ़र हो या यात्रा - नन्हें-मुन्नों से लेकर बड़े-बूढ़ों तक सबके लिए है थर्मोलीन

सुन्दर व रंग-बिरंगी तस्वीरोंवाले आकर्षक डिज़ाइन. थर्मोलीन वॉटर जग और बोतलें बिना खरोंचों के लम्बे समय तक अपनी नयी चमक-दमक बनाये रखते हैं।

सर्वोत्तम श्रेणी के प्लास्टिक से निर्मित और थर्मोलीन-पॉलीयूरेथेन फ़ोम से इन्स्युलेटेड - थर्मोलीन वॉटर जग और बोतलों में रखी चीज़ें घंटों तक ठंडी बनी रहती हैं।

THERMOLINE DESIGN REGD.

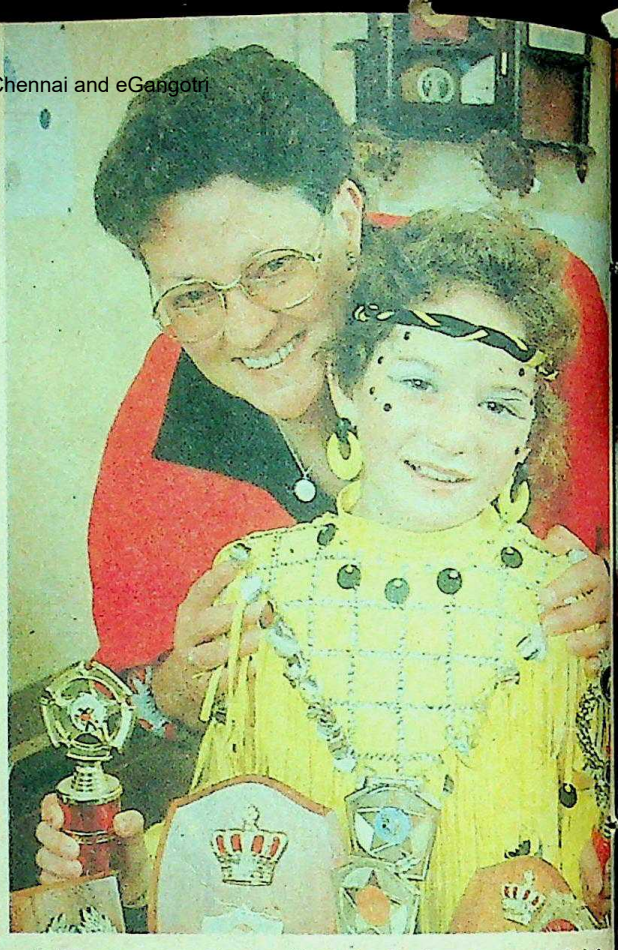
उत्पादकः
**आशा हैन्डीक्राफ्ट्स**
बम्बई ४०० ०५९.
फोनः ८११२४९५/८११०४७१.

## थर्मोलीन - नये डिज़ाइनों में अग्रणी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मौत के मुंह से डिस्को स्टार तक



**संगीत की धुन पर थिरकती, हंसती, खेलती 19 वर्षीया ऐश्ली के पास ढेरों ट्राफियां हैं, पदक हैं. देख कर विश्वास नहीं होता कि इस नाचतीगाती, उछलकूद मचाती बालिका को अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए कठोर संघर्ष करना पड़ा है.**

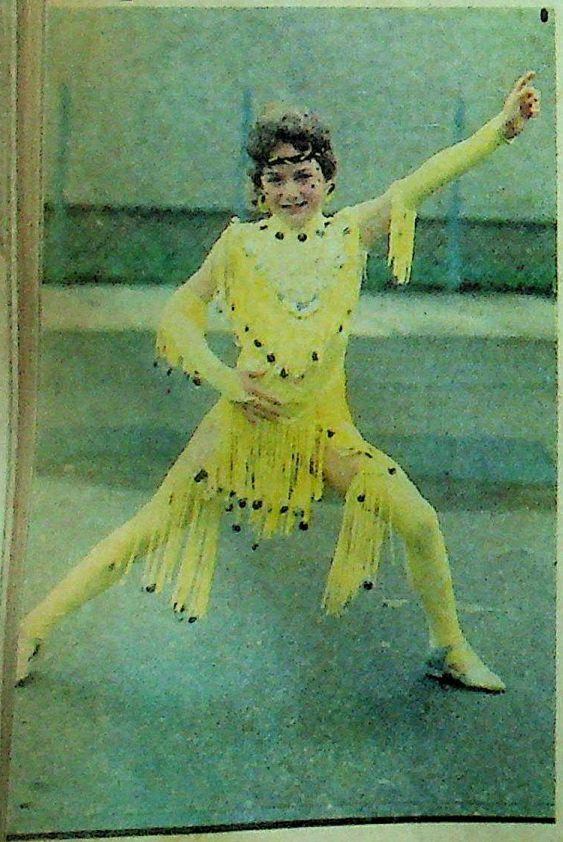
**बहुतों का संघर्ष जन्म लेते ही शुरू हो जाता है. पर ऐश्ली ने जन्म भी नहीं लिया था जबकि उस का संघर्ष शुरू हो गया. पहला संघर्ष तो सकुशल जन्म लेना ही था.**

**कार दुर्घटना में मां को गंभीर आंतरिक आघात लगे. ऐश्ली तब गर्भ में ही थी. परिणाम था समय से पूर्व प्रसव वेदना. वह जीवित इस धरा पर पैर रख पाएगी, इस में चिकित्सकों को भी संशय था. जन्म लेने के बाद दो किलोग्राम से भी कम वजन वाली बच्ची भला कब तक जीवित रहती.**

**पर ऐश्ली ने संघर्ष किया. उस ने सकुशल जन्म लिया. जच्चाबच्चा दोनों ठीक रहे. ऐश्ली ने धीरेधीरे प्रगति की. नृत्य की शिक्षा शुरू करते ही उस में निखार आया.**

**सभी संभावित अनुमानों को बदल ऐश्ली आज संगीत की धुनों पर थिरकती है. जबकि उस के जन्म के समय से अजीबोगरीब अटकलें लगाई जा रही थीं. विपरीत स्थितियों में कैसे संघर्ष करने पड़े हैं उसे.**

*जन्म से ही संघर्षरत ऐश्ली मैक आइवर डिस्को डांस की चैंपियन है.*



अब 10 वर्षीया ऐश्ली मैक आइवर डिस्को डांस की चैंपियन है. यही नहीं, वह छः मील की दौड़ में प्रथम आई और पुरस्कार की राशि के लगभग साढ़े नौ हजार रुपए उस ने हस्पताल के उस बच्चा वार्ड के विकास के लिए दे दिए, जहां कभी वह जीवनमृत्यु के बीच झूलती रही थी.

कहानी आइवरनेस, स्काटलैंड की है.

एक छोटा सुखी परिवार कार में बैठा प्रतीक्षारत था, दंपती उइसडीन व मैरी मैक आइवर तथा पुत्री सिल्विया. पुत्र 13 वर्षीय रे खेल के मैदान से निकल कर गाड़ी में बैठने ही वाला था, तभी दुर्घटना घटी.

एक बड़ी वैन लड़खड़ाती सी चाल से उधर पहुंची, मानो वह गाड़ी पेट्रोल नहीं, शराब से चल रही हो. लोग संभल सकें उस से पहले ही वैन ने प्रतीक्षारत परिवार की गाड़ी को टक्कर मारी, फिर लड़खड़ाती हुई आगे बढ़ गई. बाद में अदालत ने बड़ी वैन के चालक को शराब के नशे में गाड़ी चलाने का दोषी पाया.

पर मैक आइवर परिवार की गाड़ी टक्कर से चूरचूर हो गई और किसी को न जाने कैसे कोई खास चोट नहीं आई. पर सात माह की गर्भवती मैरी को मानसिक आघात लगा. हस्पताल ले जाई गई तो डाक्टरों ने आघात की चिकित्सा की और उसे घर भेज दिया, सांत्वना के शब्दों के साथ कि चिंता की कोई बात नहीं.

चिंता तो तीन दिन बाद शुरू हुई. मैरी को प्रसव का दर्द शुरू हो गया. हस्पताल ले जाई गई, सीधे प्रसव कक्ष में. डाक्टरों ने प्रसव का दर्द समाप्त करने की दवा दी, क्योंकि अभी गर्भस्थ शिशु बहुत छोटा था. डाक्टरों ने मैरी व उस के पति से स्पष्ट कह दिया कि बच्चे के जीवित बचने की उम्मीद न रखें. कोशिश की जा रही थी कि बच्चा गर्भ में ही रहे ताकि उस की प्राणरक्षा हो सके.

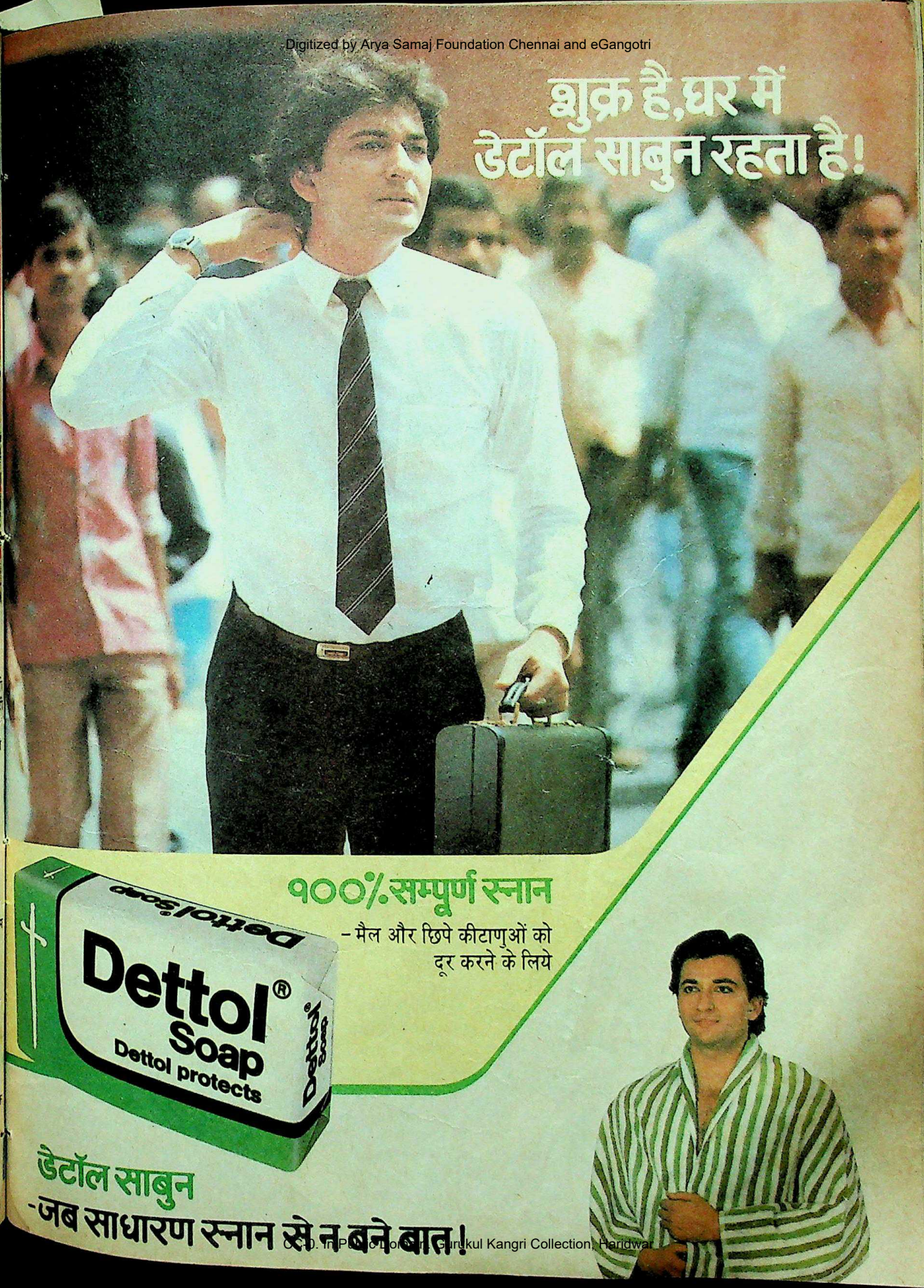
इसी प्रकार सात दिन निकल गए. तब स्थिति ने नई करवट ली. अब किसी एक का चुनाव करना था या तो प्रसव या बच्चे की मृत्यु. मामला जटिल हो गया था. डाक्टरों ने फैसला किया कि बच्चे का जन्म जरूरी है. अपने पति की बांहों का सहारा लिए हुए मैरी ने एक किलो आठ सौ ग्राम की बच्ची को जन्म दिया. उस का नाम ऐश्ली रखा गया.

इतनी छोटी सी थी कि जूते के डब्बे में रख लो. देखने में ऐसी जैसे किसी खरगोश की अभीअभी खाल उतारी गई हो. उसे सांस लेने में भी कठिनाई हो रही थी. बड़ी तेजी से उसे गहन देखभाल एकक ले जाया गया. मां तो उसे कुछ पल तक ही निहार सकी.

मां प्रसव के तीन दिन बाद घर आ गई, पर ऐश्ली इनक्यूबेटर में पड़ी तीन सप्ताह तक जीवनमृत्यु के बीच झूलती रही. मां के लिए सकुशल घर लौट आना सचमुच बड़ी बात थी. पर भला किस मां को नवजात शिशु की चिंता न होगी. बेचारी रोज ऐश्ली को देखने


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


शुक्र है, घर में
डेटॉल साबुन रहता है!
१००% सम्पूर्ण स्नान
– मैल और छिपे कीटाणुओं को
दूर करने के लिये

डेटॉल साबुन
-जब साधारण स्नान से न बने बात!

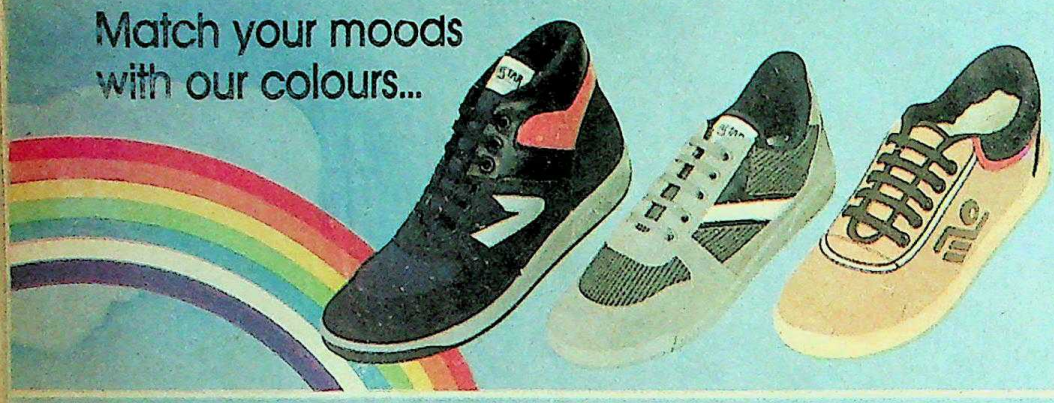
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# Life style Lakhani style

'लाईफ स्टाइल, लखानी स्टाईल'

Match your moods with our colours...



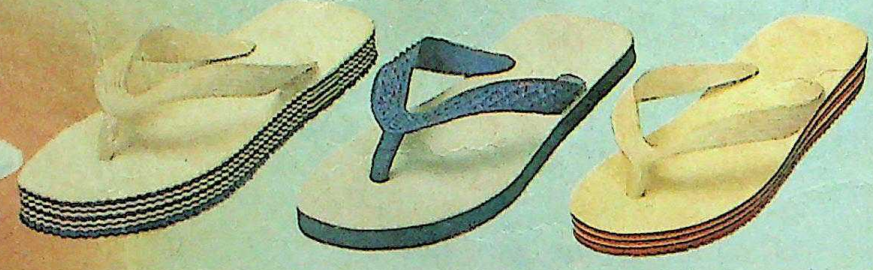
LAKSTAR ★★★★★ SHOES

Runaway Success...

CANVAS SHOES

Hawai Comfort...

HAWAI CHAPPALS



For the little ones...

Lakhani
The Footwear People

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...ताल जाती.

आरंभ के कुछ दिन तो अबतब वाली ...त रही. परिवार के सदस्यों ने जी कड़ा ... लिया. लगता था, वे ऐश्ली को खो बैठेंगे. ... यदि किसी ने हिम्मत नहीं हारी तो वह थी ... ऐश्ली. इस नन्ही सी बच्ची ने अपना ...र्ष जारी रखा. उस ने जबरदस्त लड़ाई ही ... लड़ी, अपनी विरोधी मौत को शिकस्त भी

उसे प्रगति करती देख कर मां का कलेजा ...न जाता. अपनी गोद में तो तीन सप्ताह ... ही उठा सकी वह. मासूम बच्ची को गले ...गाती मां की आंखों में अश्रु उमड़ आए. ...ी दो किलोग्राम की भी नहीं हो पाई थी कि ऐश्ली को हस्पताल से छुट्टी मिल गई.

ऐश्ली आई तो घर हंसीखुशी से भर गया. आश्चर्यजनक ढंग से उस ने प्रगति की. आरंभ में घर पर भी चिकित्सा चलती रही. फिर चिंता का दौर खत्म हुआ.

चिंता का दूसरा दौर शुरू हुआ ऐश्ली की चार वर्ष की उम्र में. यह चिंता थी उस के कद और शारीरिक गठन को ले कर. मां ने सोचा कि नृत्य से इस के हाथपैर की मांसपेशियां मजबूत होंगी और कद भी बढ़ेगा. इसी लिए ऐश्ली को स्थानीय नृत्य विद्यालय में दाखिल करा दिया गया.

ऐश्ली को नृत्य से प्यार था, वैसा ही जैसा बतख को पानी से होता है. धीरेधीरे

*आइवरनेस की डांसिंग क्वीन ऐश्ली ने नृत्य प्रतियोगिताओं में लगातार पुरस्कार जीते हैं.*

उस के पैर पुष्ट होने लगे. वह उछलकूद, भागदौड़ में भी भाग लेने लगी. सात वर्ष की उम्र में ऐश्ली ने अपनी प्रतिभा का प्रमाण देना शुरू कर दिया. नृत्य प्रशिक्षिका ने डिस्को प्रतियोगिता में शामिल होने के लिए उस का चयन किया.

प्रतियोगिता निकट के ही विक कसबे में थी. ऐश्ली को बड़ा मजा आया. बाद में पुरस्कार न मिलने पर निराशा भी हुई. पर कुछ ही दिन बाद एक और नृत्य प्रतियोगिता में वह छठे स्थान पर आई.

यही था वह क्षण. विजय का निर्णायक क्षण, जब से उस ने मुड़ कर फिर पीछे की ओर नहीं देखा. स्काटलैंड में आयोजित नृत्य की सभी प्रतियोगिताओं में वह तभी से लगातार जीतती आ रही है.

अब तो प्रतियोगिताओं में पहुंचने पर उस का शानदार स्वागत होता है. लोग तालियां बजाते हैं. हर्षध्वनि होती है. ऐश्ली भी नृत्य की दीवानी हो चुकी है.

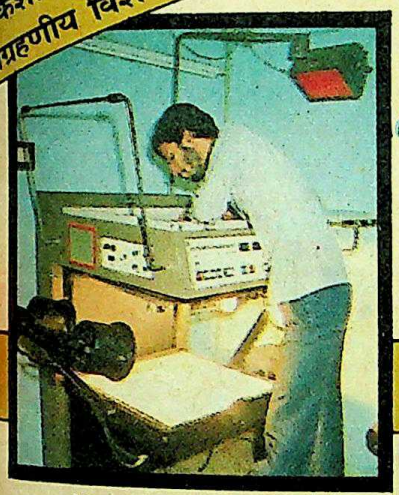
मां मैरी को तो विश्वास ही नहीं होता कि वह बित्ते भर की बच्ची, जिसे देख कर ही करुणा उमड़ती थी. आज नृत्य चैंपियन है, अपनी कक्षा की सर्वाधिक चुस्तदुरुस्त लड़की है. छः मील की दौड़ में प्रथम आई तो इस बालिका ने पुरस्कार के 350 पौंड (लगभग साढ़े नौ हजार रुपए) हस्पताल के उस बच्चा वार्ड के विकास के लिए दे दिए, जिस की सहायता से इस ने कभी मौत को धता बताई थी.

कभी मौका मिले ऐश्ली से मिलने का, फिर देखिए नृत्य से हुए अपने प्यार के विषय में वह किस प्रकार धाराप्रवाह बोलने लगेगी. उस का हीरो है-माइकल जैक्सन और अरमान है-नृत्यशिक्षिका बनना.

स्काटलैंड जाने का मौका मिले तो आइवरनेस की डांसिंग क्वीन से मिलना न भूलें.●


किशोरों के लिए संग्रहणीय विशेषांक

स्वस्थ मनोरंजन : सही मार्गदर्शन



सुमन सौरभ

जून 1989 अंक

कैरियर गाइड विशेषांक

अच्छा कैरियर चुनने की ललक हर किशोर में होती है. लेकिन इस के लिए जरूरत है सही मार्गदर्शन की. इस विशेषांक में कैरियर के चुनाव और चुने गए क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने की सही और सटीक जानकारी.

विशेष आकर्षण

- प्रिंटिंग टेकनोलौजी : प्रिंटिंग व्यवसाय में कैसे लगें?
- टेक्सटाइल डिजाइनिंग : टेक्सटाइल डिजाइनिंग व फैशन टेकनोलौजी में निहित संभावनाएं.
- कंप्यूटर कोर्स : कंप्यूटर के क्षेत्र में अपना भविष्य कैसे संवारें?
- टूरिस्ट गाइड : टूरिस्ट गाइड बनने के लिए क्या करें?
- माडलिंग : माडलिंग के ग्लैमरयुक्त व्यवसाय में प्रवेश कैसे लें?

इस के अलावा कई अन्य व्यवसायिक कोर्सों की जानकारी जिन्हें चुन कर आप अपना भविष्य संवार सकते हैं. साथ ही अनेक मजेदार कहानियां, रोचक सामग्री व सभी स्थायी स्तंभ.

अपनी प्रति आज ही खरीदें.

नमूने की प्रति मंगवाने के लिए एक रुपए का डाक टिकट भेजें.
सुमन सौरभ
ई-3, झंडेवाला एस्टेट,
नई दिल्ली-55.

नाम .....
पता .....
.....
पिन कोड .....


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपल वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जाव इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बू सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही ल रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मि हैं. फिर,जब क्वालिटी की बात हो तो कोई झंडु को जानता है और उस पर करता है.

मैं,अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यव बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला क की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से ख और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है. इ मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इ स्वाद भी कमाल है. बच्चों का तो बस चलता कि इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-तीन दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती है. क़ीमती है न!"

**अब १ किलो के आकर्षक पॉलीजार में भी उपलब्ध.**

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/254 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझन सुलझन
## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 23 वर्षीया विवाहिता हूं. विवाह को तीन वर्ष हो गए लेकिन अभी तक संतान नहीं हुई. मेरी समस्या यह है कि मेरे पति अपनी पुरानी महिला सहयोगी को विवाह पूर्व चाहते हैं. अब वह उस से विवाह करना चाहते हैं. साथ ही कहते हैं कि विवाह हो जाने पर भी वह मुझे साथ रखेंगे. मैं ने अपनी स्वीकृति दे दी लेकिन भविष्य की दुश्चिंता से परेशान हो उठती हूं. क्या करूं?**

एक पत्नी के रहते दूसरा विवाह न तो व्यावहारिक रूप से और न ही कानूनन जायज है. आप की स्वीकृति से ही आप के पति दूसरा विवाह कर आप से तलाक लिए नहीं कर सकते. आप को भी अपने पति के दूसरे विवाह की बात मन से निकाल कर एक अच्छी पत्नी बनने का प्रयास करना चाहिए, ताकि वह दूसरी स्त्री का मोह छोड़ कर आप की ओर उन्मुख हो जाएं. संतान न होने की बात है, तो आप को इस विषय में चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है. हां, इस विषय में किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श लें और जरूरी हो तो पति का भी वीर्य परीक्षण आदि कराएं.

•

**मैं 30 वर्षीया युवती हूं. आठ वर्ष पूर्व मेरा प्रेमविवाह हुआ. विवाह पूर्व मेरे अन्य लड़कों से भी संबंध रहा है. किंतु विवाह होने पर मैं ने अपने पति के सम्मुख यह स्वीकारा कि वह ही मेरे प्रथम प्यार हैं. वह विवाह की रात्रि स्मृतियों के विषय में जब पूछते हैं तो मुझे उन के साथ बिताए क्षणों के स्थान पर अपने पूर्व प्रेमियों के साथ का स्मरण हो आते हैं, जिस से मैं बहुत ग्लानि अनुभव करती हूं. कभी कभी तो मन होता है कि सब कुछ उन से कह दूं. क्या यह उचित होगा?**

विवाह पूर्व के अनैतिक संबंध वास्तव में लज्जाजनक होते हैं. इस के लिए आप को ग्लानि का अनुभव होना भी चाहिए. लेकिन यह सब पति को बता कर आप न केवल उन का विश्वास खो देंगी, अपितु अपने दांपत्य जीवन को कलहपूर्ण बना लेंगी. बेहतर यही है कि अपने अतीत को पूर्णतया भूल कर अपने पति को भरपूर प्रेम दें. उन के प्रति पूरी निष्ठा रखें और मन लगा कर उन की सेवा करें.

•

**मैं 28 वर्षीया विधवा हूं. मेरे घर वाले मेरा दूसरा विवाह करना चाहते हैं. मेरे दो लड़के हैं. लड़कों के जन्म के बाद मेरा गर्भाशय काफी खुला हो गया जिस कारण मेरे पति कई बार कहते थे कि उन्हें संभोग में पहले का सा आनंद नहीं आता. क्या इसे पहले वाली स्थिति में लाया जा सकता है?**

विवाहोपरांत गर्भाशय के आकार में कुछ परिवर्तन होना स्वाभाविक है. लेकिन यह यौन सुख में बाधक नहीं होना चाहिए. आप किसी महिला डाक्टर से मिल लें और खुल कर अपनी समस्या बताएं. कुछ विशेष दवाइयों व योगासनों से भी इस समस्या को हल किया जा सकता है.

•

**मैं 22 वर्षीया एम.काम. की छात्रा हूं. मेरी मां सौतेली है. मुझे घर के सब लोग स्वार्थी लगते हैं. आजकल वे मेरे विवाह की बातें करते हैं. लेकिन मैं विवाह नहीं करना चाहती. बल्कि अपना जीवन और सारी जमापूंजी किसी अनाथ आश्रम के नाम करना चाहती हूं. किंतु घर वाले जबरन मुझे विवाह के लिए राजी करना चाहते हैं. मैं क्या करूं?**

आप ने खुलासा कर के नहीं लिखा कि आप युवावस्था में ही, जब लड़कियां विवाह और गृहस्थी के सपने देखती हैं, इस तरह वैराग्य की बातें क्यों सोचती हैं. शायद घरवालों के सौतेले व्यवहार से आप यों अन्यमनस्क हो गई हैं. इस तरह जीवन से निराश न हों. आप में योग्यता है अपने पैरों पर खड़ी होइए और कोई अच्छा जीवनसाथी देख कर विवाह कर लीजिए. इन अनाथ आश्रमों में भी जीवन सरल नहीं है. वहां भी क्षुद्र राजनीति, भेदभाव आदि का बोलबाला रहता है.

•

**मैं 22 वर्षीया युवती हूं. कुछ समय पूर्व मेरी सगाई हुई है. इस से पूर्व मैं एक लड़के से प्रेम करती थी. मेरे उस के साथ शारीरिक संबंध नहीं थे. लेकिन आजकल वह मेरे द्वारा लिखे प्रेमपत्रों के लिए मुझे डराता है. समझ में नहीं आता कि विवाह के बाद क्या होगा.**

आप के अन्यत्र विवाह की बात से आप का प्रेमी तिलमिला उठा है और आप को डरा रहा है. पत्र प्राप्त करने के लिए गिड़गिड़ाइए नहीं अन्यथा वह आप को कमजोर समझेगा. आप इस ओर से निश्चिंत हो कर विवाह करें. वह कुछ नहीं करेगा. CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar


# विश्व सुलभ साहित्य

आप के पूरे परिवार के मनोरंजन के लिए
उत्कृष्ट उपन्यास

**एकलिंग का दीवान** इस ऐतिहासिक उपन्यास में हिंदू धर्म के विभिन्न सप्रदायों का विवेचन और विस्तृत जानकारी. रु. 4.50

**नीली आंखों के दायरे** रहस्यपूर्ण शौकत महल मालिक की हत्या और फिर ? —आनंदसागर श्रेष्ठ रु. 3.00

**काला पहाड़** हिंदू समाज के रुढ़िवाद के कारण हिंदू से मुसलमान बनकर बदला लेने की वीभत्स व खूंखार कहानी. रु. 3.00

**अजंता** अजंता के ऐतिहासिक भित्तिचित्रों के निर्माण का अविश्वसनीय किंतु सच्चा विवरण. —ई. थियोडोरकिंग रु. 3.00

**दिवास्वप्न** डाकुओं लुटेरों को फिर से बसाने का स्वप्न किस प्रकार पूर्ण हुआ. संघर्षरता की मार्मिक कहानी. —काशीनाथ रु. 3.00

**अनाम अनुभूति** एक संघर्षरत कलाकार के बाह्य संघर्ष व आंतरिक द्वंद्व का लेखा जोखा. — किशन विक्रम रु. 5.00

**ईर्ष्या का ज्वालामुखी** देशपांडे रहस्यपूर्ण हत्याओं को सुलझाने में कैसे उलझता गया. रहस्य रोमांच से भरपूर उपन्यास. रु. 3.00

**खाई** यौन स्वच्छंदता के मुलम्मे के नीचे जिंदगी और उस से अंतर्द्वंद्व का मनोवैज्ञानिक उपन्यास. रु. 2.50

**एक संबंध की मौत** आशू एवं अर्चना दोनों वृंदावन को आराध्य मानती हैं. लेबे मानसिक संघर्ष के पश्चापत् वृंदावन किस को अपनाता है? —कुसुम गुप्ता रु. 10.00

**मकड़ी का जाल** सुरक्षा का पूरा प्रबंध होने पर भी नीरा शाहिब ने जवाहरात लूट लिए. मगर कैसे? रु. 3.00

**अंतरिक्ष के पार** कंप्यूटर हेरोकोल्ट-7 एक दिन दास से स्वामी बन बैठा. क्या मानव हार गया? —कैलाश शाह रु. 3.00

**प्रतिहिंसा** प्रतिहिंसा से जलते हुए लोगों की ऐसी कहानी, जिस की शुरूआत रहस्यों से होती हैं. —जनमित्र रु. 2.50

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :
दिल्ली बुक कंपनी, एम- 12 कनाट सरकस, नई दिल्ली- 110001 फोन : 332131
दिल्ली प्रकाशन, 111 आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड,
पटना- 800001. फोन : 55286
पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113. पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता- 700016 फोन : 298981.

वी.पी.पी. से मंगवाने पर आदेश की 15 प्रतिशत राशि मनीआर्डर/ड्राफ्ट/पोस्टल आर्डर द्वारा भेजें • 20 रुपए के आदेश पर अग्रिम राशि आने पर डाक खर्च केवल दो रुपए, तथा तीन रुपए की एक पुस्तक मुफ्त.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## फिल्मों में

दीपंती यानी डौली स्टीवेंसन बनाम 'सौतन की बेटी' ये एक ही लड़की के तीन नाम हैं. दीपंती फिल्मी नाम, डौली असली नाम तथा सौतन की बेटी पहला फिल्मी रोल. वहां भी नाम 'डौली' ही है. 17 साल की साधारण नयननक्श और सांवले रूपरंग की दीपंती मिली तो पूछा, इतनी छोटी उम्र में फिल्मों में आने का मतलब? बोली, "मुझे फिल्मों में काम करने का शौक है. बारंहवीं के बाद पढ़ाई छूट गई. मैं ने कत्थक, भरतनाटयम व अंगरेजी नृत्य सीखा है."

और अभिनय?

इस पर चुप फिर बोली, "मेरी बड़ी बहन का सावनजी से परिचय था. इस तरह उन की इस फिल्म में रोल मिला."

पहली फिल्म में काम करना कैसा लगा?

"फैंटास्टिक. मैं कश्मीर घूमी तथा पढ़ाई से भी छुट्टी मिली. यह फिल्मी दुनिया दिलचस्प है."

किस तरह के रोल करना चाहेंगी?

"चुलबुले नाचगाने वाले हलकेफुलके. ये मेरी शख्सीयत के मुताबिक हैं."

•

फिल्मों में ही नहीं बरन फिल्म वालों की असली जिंदगी में भी दिलचस्प घटनाएं होती रहती हैं. अब सावन कुमार को ही लीजिए. उस की पिछली फिल्म 'सौतन' में जो सिलसिला शुरू हुआ वह अब भी बरकरार है. इस की अगली कड़ी है 'सौतन की बेटी', जो प्रदर्शित होने जा रही है तथा 'सौतन की सौतन' बन रही है. 'सौतन की बेटी' एक रूमानी भावपूर्ण और संगीतमय फिल्म है. एक भी घूंसा या मारधाड़ नहीं.

लेकिन यह सौतन फोबिया क्यों?

सावन कुमार का उत्तर था, "प्रत्येक आदमी की जिंदगी में दूसरी औरत कभी न कभी आती है. वह पत्नी का रोल करते हुए भी पत्नी नहीं वरन रखैल कहलाती है. यह अन्याय है. मैं ने फिल्म में उस की रखवाले से शादी करवाई है. इस में जितेंद्र पति है. जयाप्रदा पत्नी और रेखा दूसरी औरत. यह काफी दिलचस्प त्रिकोण है. कुछ महत्त्वपूर्ण सवाल हैं, जिन का उत्तर ढूंढ़ने की कोशिश की है."

अच्छा, क्या यह आप की असली जिंदगी से तो प्रभावित नहीं है?

*सावन कुमार : सौतन फोबिया के शिकार.*

*दीपंती यानी डौली बनाम सौतन की बेटी.*

हंसते हुए सावन कुमार ने कहा, "मुझे कुछ नहीं कहना है. आप जो चाहे निष्कर्ष निकाल लें."

ज्ञातव्य है कि सावन कुमार अपनी दो खोजों शिल्पा शिरोधकर और दीपंती का संरक्षक है और अपनी पत्नी ऊषा खन्ना से अलग रहता है.

•

कई सालों बाद निजी सिनेमा फिर लौट आया है. निजी से मतलब है अपनी पसंद का और अपनी तरह की पसंद वालों के लिए पवन कौल की फिल्म 'काला सिंदूर' इसी कड़ी में है, जो प्रेतात्माओं और पुनर्जन्म के तानेबाने में बुनी गई है. यह प्रसिद्ध अंगरेजी फिल्म 'ब्लैक विडो' से प्रेरित है.

फिल्म की कहानी एक रईस महिला अर्चना (नताशा सिन्हा) से शुरू होती है, जो की तीन बार शादी हुई है और हर बार उ पति किसी दुर्घटना में मर गया है तथा वह के धन की वारिस बन गई है. एक लड़की (उर्मिला) इस की तह में जाना चाहती है किसी तरह वह उस के करीब आ जाती है अर्चना अब चौथी शादी करने वाली है. उस के प्रेमी को सावधान करती है. पर वह की बात अनसुनी कर देता है, प्रीति उसे के लिए स्वयं भावावेश में अर्चना का खून देती है. मरते समय अर्चना उसे बताती है वह और प्रीति पूर्वजन्म में बहनें थीं. अर्चना प्रीति के पति का खून किया था. अब प्रीति द्वारा मारे जाने पर वह अभिशाप से मुक्त गई है.

निर्देशक पवन कौल से पूछा, यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# निर्मल त्वचा

यदि आपको है सुन्दर त्वचा की चाहत
तो त्वचा को है थोड़ी देखभाल की ज़रूरत.
हर दिन त्वचा को दीजिए तनिक सी साज-संभाल
यानी लॅक्टो कॅलामाइन का हलका-हलका निखार!
आपकी त्वचा पर मौजूद दाग़ और धब्बे गायब.
त्वचा में जागे भोला-भाला कुदरती सौंदर्य.

लॅक्टो-कॅलामाइन... त्वचा में जगाए ऐसा
निर्मल रूप जिसे मेकअप की तह में
छुपाना आप कतई गवारा नही करेंगी.

लॅक्टो-कॅलामाइन

Sista's-DiL-13/84B Hin R


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*अंगरेजी फिल्म 'ब्लैक विडो' से प्रेरित हिंदी वीडियो फिल्म 'काला सिंदूर' में नताशा सिन्हा.*

(अमूर्त) सिनेमा क्यों?" बोले, "यह मुझे पसंद है. इस तरह की फिल्में बड़े परदे पर नहीं चल पातीं. इसलिए यह वीडियो फिल्म बनाई है."

•

आशा भोंसले का नाम किसी परिचय का मोहताज नहीं है. हाल में आशा भोंसले ने गजलों की दुनिया में फिर कदम रखा है. यह एक दिलचस्प प्रयोग है. एच.एम.वी ने आशा की नौ गजलों का रिकार्ड 'कशिश' जारी किया है. इस अवसर पर आशा मिली तो पूछा. यह एकाएक गजलों के प्रति कशिश कैसी?

आशा का उत्तर था. "मेरी बेटी वर्षा ने कुछ समय पहले नूरजहां की गजलों का रिकार्ड सुना. उसे बहुत अच्छा लगा. ये गजलें नूरजहां ने पाकिस्तानी दूरदर्शन पर गाई थीं. इन की सादगी और बोल ऐसे हैं कि बारबार गुनगुनाने का मन करता है."

आशा संगीतकार खैयाम के साथ भी गजलों का एक कैसेट तैयार कर रही है. वह

*आशा भोंसले : 'कशिश' का अंदाजे बयां.*

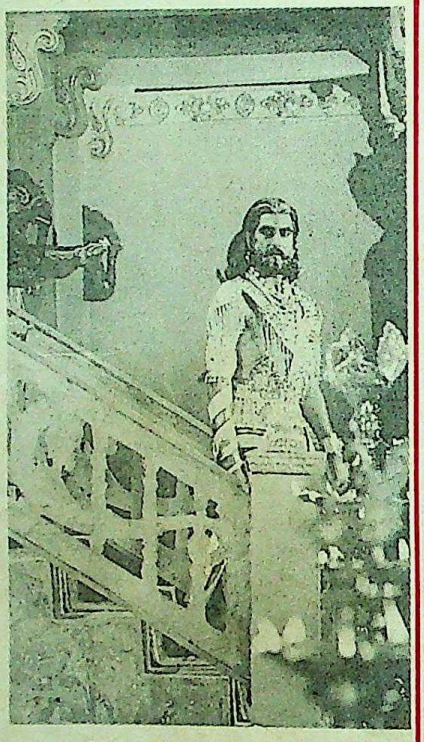
कहती है, "वादे के मुताबिक हम जल्दी ही आडियोवीडियो (श्रव्यदृश्य) कैसेट देखेंगे. इस में मेरे गीतगजल हैं."

•

धारावाहिक 'महाभारत' का निर्माता बलदेव राज चोपड़ा आजकल दुखी है. आशा भोंसले के समारोह में मिला तो बोला. "यह मेरी राखीबंद बहन है. पर मैं इसे अपने सीरियल में नहीं गवा सकता. कारण, एक तो उस का इतना बड़ा पारिश्रमिक और दूसरे, उस के पास समय का अभाव. इस तरह संबंध एक तरफ है और व्यवसाय एक तरफ?"

क्या महाभारत 52 कड़ियों में ही समाप्त होगा? चोपड़ा थोड़ा दुखी हो कर बोला, "मंडी

*'महाभारत' : ऐतिहासिकता से खिलवाड़*



हाउस वाले तो यही कहते हैं. वस्तुतः हम भी इस से उकता गए हैं. सप्ताह के सातों दिन काम. बड़ा कैनवास है तो खर्चा भी काफी आता है."

कितना?

"यही 6 से 8 लाख रुपए प्रति एपीसोड आप यकीन मानें कि कलाकारों की ड्रेसों से ही 400 ट्रंक भरे पड़े हैं. खर्च का तो यह हाल है. आमदनी कम है. वीडियो चोरी इतनी बढ़ गई है कि कैसेट नहीं बिक रहे हैं."

'महाभारत' के निर्माण में क्या ऐतिहासिक तथ्यों का ध्यान रखते हैं?

"सारे ऐतिहासिक तथ्यों को परदे पर दिखाएं तो कई विवाद पैदा हो जाएं. उस जमाने में बहुविवाह प्रथा थी. युधिष्ठिर ने तीन विवाह किए थे. अर्जुन ने चार. यहां तक कि धृतराष्ट्र की भी दो पत्नियां थीं. वस्तुतः ये सब संवेदनशील मुद्दे हैं. अतः सब जगह सत्य नहीं दिखाया जा सकता."

दूरदर्शन पर 'महाभारत' धारावाहिक देख ही रहे होंगे. उस में एक प्र द्रोणाचार्य का अपने शिष्यों की योग्य परीक्षा लेने का. इसी से प्रेरणा ले कर उद्योग में एक दिलचस्प चुटकुला प्रचलित

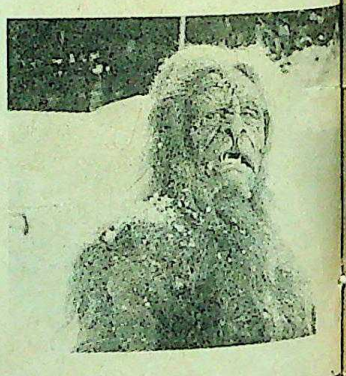
अंधाधुंध फिल्मों के निर्माण को देख सरकार ने यह तय किया कि फिल्म निर्मा निर्माताओं को लाइसेंस दिए जाएं. इस ए एक साक्षात्कार मंडल बनाया गया. सरकारी अधिकारी शामिल थे. प्रत्येक से साक्षात्कार में वह एक ही सवाल पूछते, का निर्माता बनने का उद्देश्य क्या है?"

एक ने कहा, "मैं अच्छी सामाजिक बनाने का प्रयास करूंगा." उस से परे हट कहा गया. दूसरे से पूछा तो उस ने कहा अपने देश की छवि निखारने के लिए बनाऊंगा." उसे भी मंडल के सदस्यों ने फे दिया. अब बारी आई एक घाघ निर्माता की ने कहा, "मैं निर्माता की हैसियत से फिल्म नि काल में खूब लाभ कमाना चाहता हूं. (क सफेद धन करने का) और फिल्म पूरी कर फ्लाप करना चाहता हूं."

न सिर्फ उस निर्माता को फिल्म निर्मा लाइसेंस दिया गया वरन मंडल के सदस्य भ की इस परियोजना में भागीदार बन गए.

•

फिल्म वाले भी कहांकहां से विषयवस्तु खोज लाते हैं अब रामसे बंधुओं को लीजिए. आज के दौर में वे डरावनी और



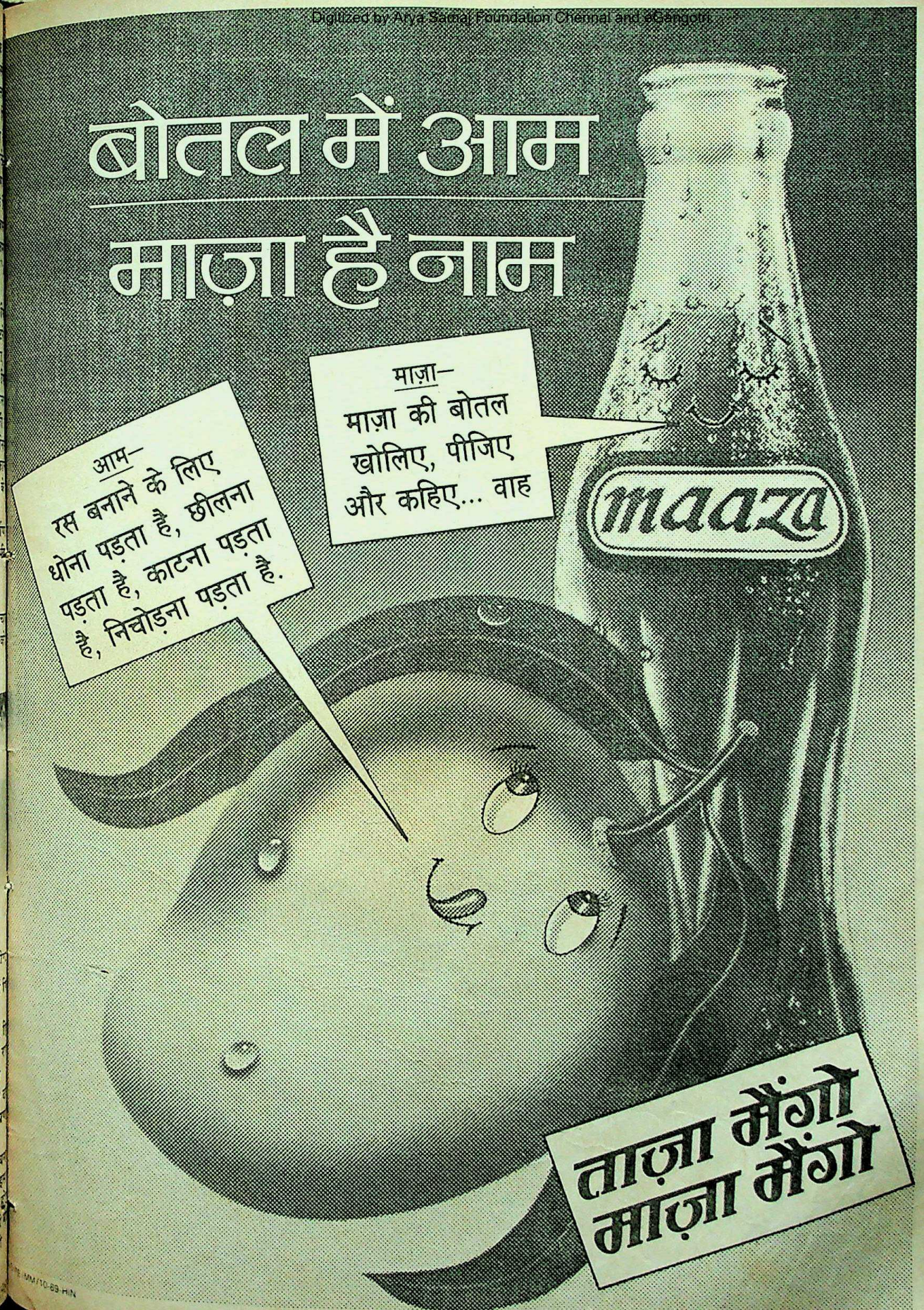
*हिम मानव : रामसे बंधुओं का नया प्रयोग*

रोमांचक फिल्मों के प्रवर्तक हैं. अपनी नई फि अनोखा डर में उन्होंने हिम मानव की परिकल्पना का दिलचस्प प्रयोग किया है. हि मानव के मुखौटे के लिए निर्देशक तुलसी रा ने हांगकांग से विशेष रूप से एक विशेष मुखौटे को मंगाया, जिस की कीमत सिर्फ द लाख रुपए हैं. इस के अंदर इलेक्ट्रानिक प्र है जो चेहरे को निर्देशक की इच्छा व आवश्यकता के अनुसार बहुत भद्दा, डरावन आदि कर सकती है. मजे की बात यह है कि प्रयोग फिल्म के सिर्फ दोतीन दृश्यों में ही फिल्म में यह कैसा लगेगा. यह तो बाद की है पर फिलहाल फोटो से ही इस की बानग लीजिए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

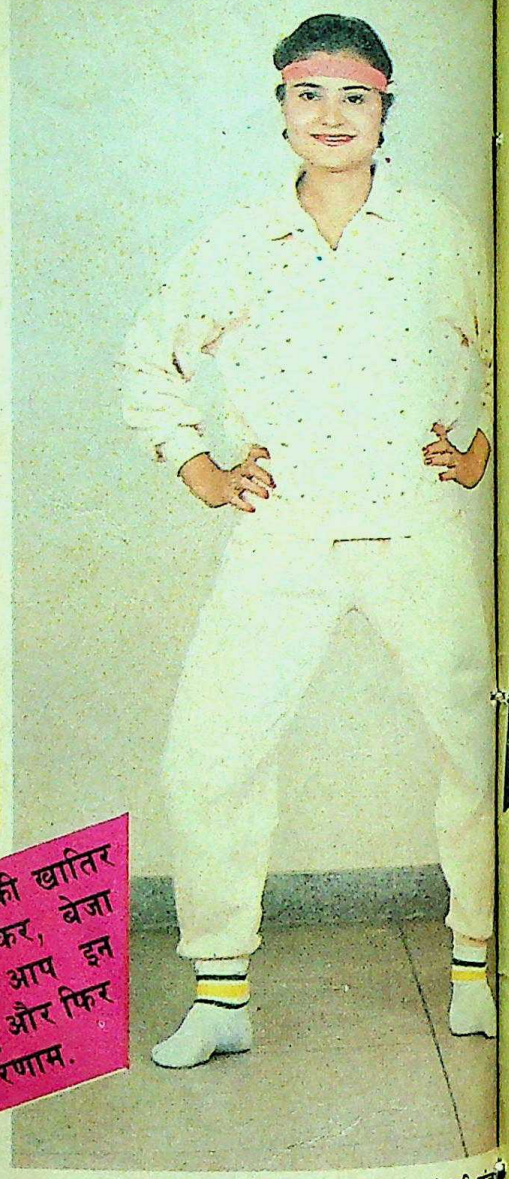
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्रसूति के बाद शरीर को इकहरा बनाइए



**जरूरी नहीं सुडौलता की खातिर बेतहाशा पैसा खर्च कर, बेजा परेशान हुआ जाए. आप इन व्यायामों को आजमाइए और फिर देखिए आश्चर्यजनक परिणाम.**

मां बनना प्रत्येक औरत की कामना होती है. अकसर भारतीय महिलाएं पहले बच्चे को जन्म देने के बाद ही भारी और थुलथुल हो जाती हैं. इस के दो मुख्य कारण हैं. पहला यह कि जच्चा को काफी दिनों तक लगातार बिस्तर पर ही रहने दिया जाता है. उसे घर के सामान्य कामों से भी छुट्टी मिल जाती है. दूसरा यह कि जच्चा को डट कर घी खिलाया जाता है.

ऐसे में महिलाओं का भारी भरकम और बेडौल होना स्वाभाविक है. इन महिलाओं का भार अप्रत्याशित रूप से बहुत अधिक बढ़ जाता है. प्रसूति के एकदम पश्चात इकहरे बदन वाली युवती थुलथुल शरीर वाली महिला में परिवर्तित हो जाती है. समय के साथ महिलाओं में अपने शरीर को सुंदर व आकर्षक बनाए रखने के प्रति जागरूकता आई है. इस का स्पष्ट प्रमाण हर छोटीबड़ी जगह में बड़ी संख्या में ब्यूटी पार्लरों का खुलना है. महिलाएं प्रसूति के बाद अपने शरीर को छरहरा बनाए रखने के लिए इन्हीं पार्लरों में जा कर पानी की तरह धन बहाती हैं.

यहां हम आप को छह ऐसे व्यायाम बता रहे हैं जिन्हें करने के लिए आप को कुछ भी खर्च करने की आवश्यकता नहीं है. अगर आवश्यकता है भी तो केवल इन्हें नियमित रूप से करने की. इन्हें नियमित रूप से करने पर कुछ ही महीनों में आप के शरीर पर चढ़ी अतिरिक्त चर्बी छंट जाएगी और आप का शरीर प्रसूति से पूर्व की ही तरह छरहरा व इकहरा नजर आएगा. यहां हम विशेष रूप से कमर, नितंबों और जांघों को सुगठित व आकर्षक बनाने के लिए व्यायाम बता रहे हैं.

## टांग उठाने का व्यायाम

बाईं करवट लेटिए और सिर को हाथ का सहारा दीजिए. नीचे वाली टांग मोड़ लें और ऊपर वाली टांग को कूल्हे की उंचाई से थोड़ा ऊपर उठा लें.

अब जहां तक संभव हो वहां तक ऊपर वाली टांग को खींच कर फैलाएं. इस स्थिति से टांग को 3 से 5 इंच ऊपर की ओर ले जाएं और फिर वापस लाएं. टखने को बिना छोड़ कर इस क्रिया को 8 से 16 बार करें. इसी तरह टखने को सख्त रख कर करें. पैर की उंगलियां सामने की ओर हों. यह क्रिया 8 से 16 बार करें.

अब करवट बदल कर यह सारी क्रिया दूसरी टांग से भी करें.

## घुटने झुकाने का व्यायाम

दोनों पैरों को खोल कर आराम की हो जाएं. पैरों की उंगलियां बाहर की ओर हों. घुटने भी बाहर की ओर मुड़े हों. नितंब व जांघें सीधी रखें.





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चाय हो तो ऐसी !

...गी से भरपूर । कड़क । संतोष भरा स्वाद ।
...श्री चाय ख़ास पॉलीपैक में बागानों में ही पैक
...र सीधे आपके पास पहुंचती है—बागानों जैसी ही
...गी और सुगन्ध से भरपूर । इसीलिए जयश्री चाय
...ताज़गी भरे स्वाद का कोई जबाब नहीं ।

**...यश्री टी एण्ड इण्डस्ट्रीज लि०**

...ऑफिस : 'इण्डस्ट्री हाऊस', १० केमक स्ट्रीट
...कत्ता ७०० ०१७
...ली ऑफिस : 'लाल द्वारा बिल्डिंग', न्यू लिंक रोड
...रामतीर्थ नगर, नई दिल्ली ११० ०५५

केलाइन
दीवान
बरटॉल
लेबक
जेलालपुर

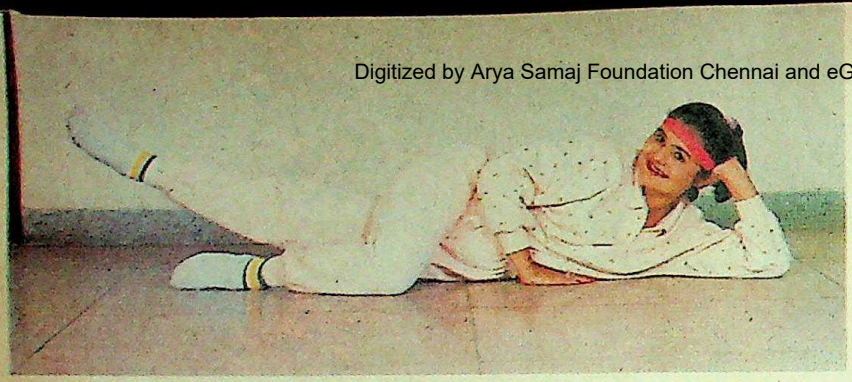
मंगलम
टौकौक
नाहोरहाबी
मेलेंग

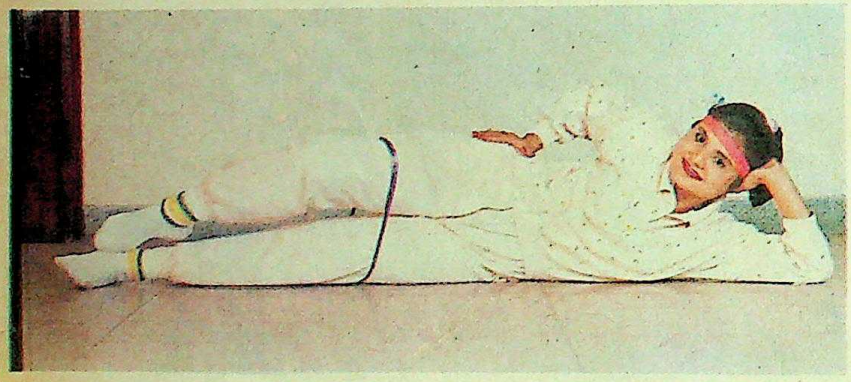
जयश्री के ९ बागानों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

S/JST-891

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





जब आप अपनी टांगों को सीधी कर रही हों, तो अपनी जांघों की भीतर की तरफ वाली मांसपेशियों को सख्त कर लें. कल्पना करें कि आप के नितंब ऐसे पिलपिले फल हैं, जिन्हें आप मसल कर रख देंगी. टांगों को लगभग सीधा कर लें और घुटने मोड़ने की क्रिया दोहराएं. इसे 12 से 32 बार किया जाना चाहिए.

## निचली जांघ का व्यायाम

बाईं करवट लेटिए और सिर को हाथ का सहारा दीजिए. ऊपर की टांग को बाहर निकाल लें और फर्श पर रखें. कूल्हे एकदूसरे के ऊपर हों.

टखने को सख्त रख कर नीचे की टांग को 16 से 32 बार ऊपर ले जाएं और फिर नीचे ले आएं. इस के बाद टखने को ढीला छोड़ कर 16 से 32 बार यह क्रिया दोहराएं.

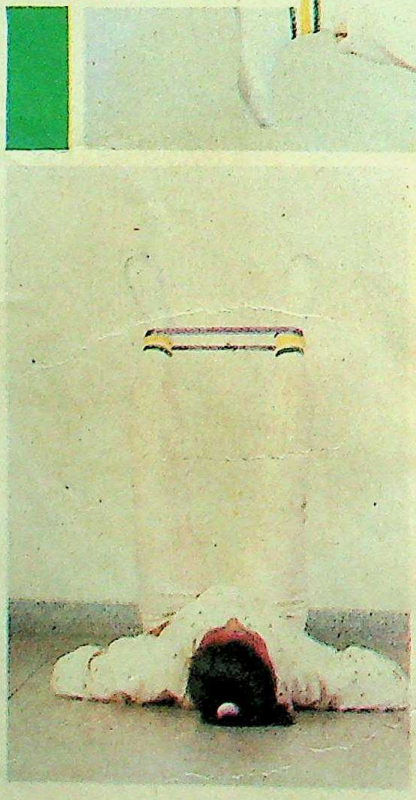
इस के बाद दूसरी टांग से भी यही व्यायाम करें.

## लेट कर घुटने का व्यायाम

बाईं करवट लेट जाएं और सिर को हाथ का सहारा दें. दूसरा हाथ कूल्हे पर रखें 2½ से 3 फुट लंबे थेरा बैंड (रिबन के आकार वाला मोटा रबड़ बैंड) को दोनों घुटनों से कुछ ऊपर बांध लें. घुटनों को 45° के कोण पर मोड़ लें.

अब ऊपर वाले पैर के तलवे से नीचे वाले पैर को दबाएं. नितंब की मांसपेशियों का सहारा ले कर ऊपर वाले घुटने को धीरेधीरे ऊपर उठाएं और फिर नीचे वापस लाएं यह क्रिया 8 से 24 बार करें.

इस के बाद करवट बदल कर दूसरे घुटने से भी यह व्यायाम दोहराएं.



## लेट कर टांगें फैलाने का व्यायाम

पीठ के सहारे लेटें और 2½ से 3 फुट लंबे थेरा बैंड से दोनों टखने बांध लें. दोनों टांगें छत की ओर उठा कर रखें.

पीठ से फर्श को दबाते हुए घुटनों को थोड़ा मोड़ लें. अब आराम से दोनों टांगें फैलाएं और फिर इन्हें वापस एकदूसरे के नजदीक ले आएं. टांगों को वापस लाते समय यह ध्यान रखें कि दोनों टांगें आपस में पूरी तरह से मिली नहीं होनी चाहिए. यह क्रिया 12 से 32 बार करें.

## खड़ी हो कर टांगें उठाएं

ऊंचे स्टूल या दीवार पर झुकें. पीठ सीधी रखें, जांघें सीधी हों और पैरों की उंगलियां बाहर की ओर. बांहें थोड़ी मुड़ी और नितंब भिंचे हुए हों. आधा झुकें तो घुटने पैर की उंगलियों की सीध में आ दाईं टांग को इस प्रकार मोड़ लें कि नब्बे अंश का कोण बने व घुटने से टखने तक दूरी फर्श के समानांतर रहे. घुटना पैर उंगलियों से ऊंचाई पर हो. अब दाएं घु को तिरछा बाहर की ओर ले जाएं और फिर नीचे लाएं. इस दौरान नब्बे अंश कोण बना रहना चाहिए.

यह क्रिया 8 से 32 बार कर लें. बाईं टांग के साथ यही व्यायाम करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सोवियत नारी

**सचित्र पारिवारिक मासिक**

यही सही मायने में पूरे परिवार की पत्रिका है। इसमें बच्चों के पालन-पोषण, घर- गृहस्थी, परिवार के स्वास्थ्य, नवीनतम फैशन, बुनाई, सिलाई, कढ़ाई, कसीदाकारी, पाक-विद्या और सारे संसार की नारियों की दिलचस्पी के अनेकानेक विषयों पर रोचक सामग्री व लेख छापे जाते हैं। 'सोवियत नारी' पत्रिका अंग्रेजी, हिंदी, बंगला समेत आठ भाषाओं में प्रकाशित होती है।

**12 अंक मुफ्त**

**33% बचत कीजिए**

"सोवियत नारी" के लिए डी डी/एम ओ प्रेषित है
तीन वर्ष का चन्दा 55 रुपये
एक वर्ष का चन्दा 28 रुपये
(अवांछनीय काट दीजिये)

नाम _____

पता _____

_____

यह विज्ञापन और भुगतान निम्न पते पर भेजिये

**इंटरकांटीनेंटल सर्विस एजेंसीज ब्यूरो**
ए-7, कनाट प्लेस, नई दिल्ली-110001

GS

पत्रिका के चंदे शीघ्र बढ़ जायेंगे
जल्दी कीजिए
विशेष छूट का लाभ उठाइये
**तीन वर्ष के लिए चंदा भेजिए**
**और 33% की बचत कीजिए**
12 अंक मुफ्त

पत्रिका की प्रति आप निम्न पते पर खरीद सकते हैं
**यू.एस.एस.आर. बुक सेंटर**
ए-7, कनाट प्लेस, नई दिल्ली-110 001

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चैक टाई वाली
जैकेटनुमा चोली
हुए नमूने की फ्राक
घेरा एक तरफ से
है और सादी गे
पर बने सुंदर पैच
लांग फ्राक को पह
मतवाली की नजा
ही कुछ और है

# कुछ नजाकत, कुछ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाल व मेलखाते
की बड़े चैक की
मिनी स्कर्ट के साथ
ी टी शर्ट भी स्कर्ट
गों की बिंदियों से
जत है और कंधे
ुराई जैकेट कोई
म का तकाजा नहीं.
ो है फैशन व उम्र
कजा.

# शरारत

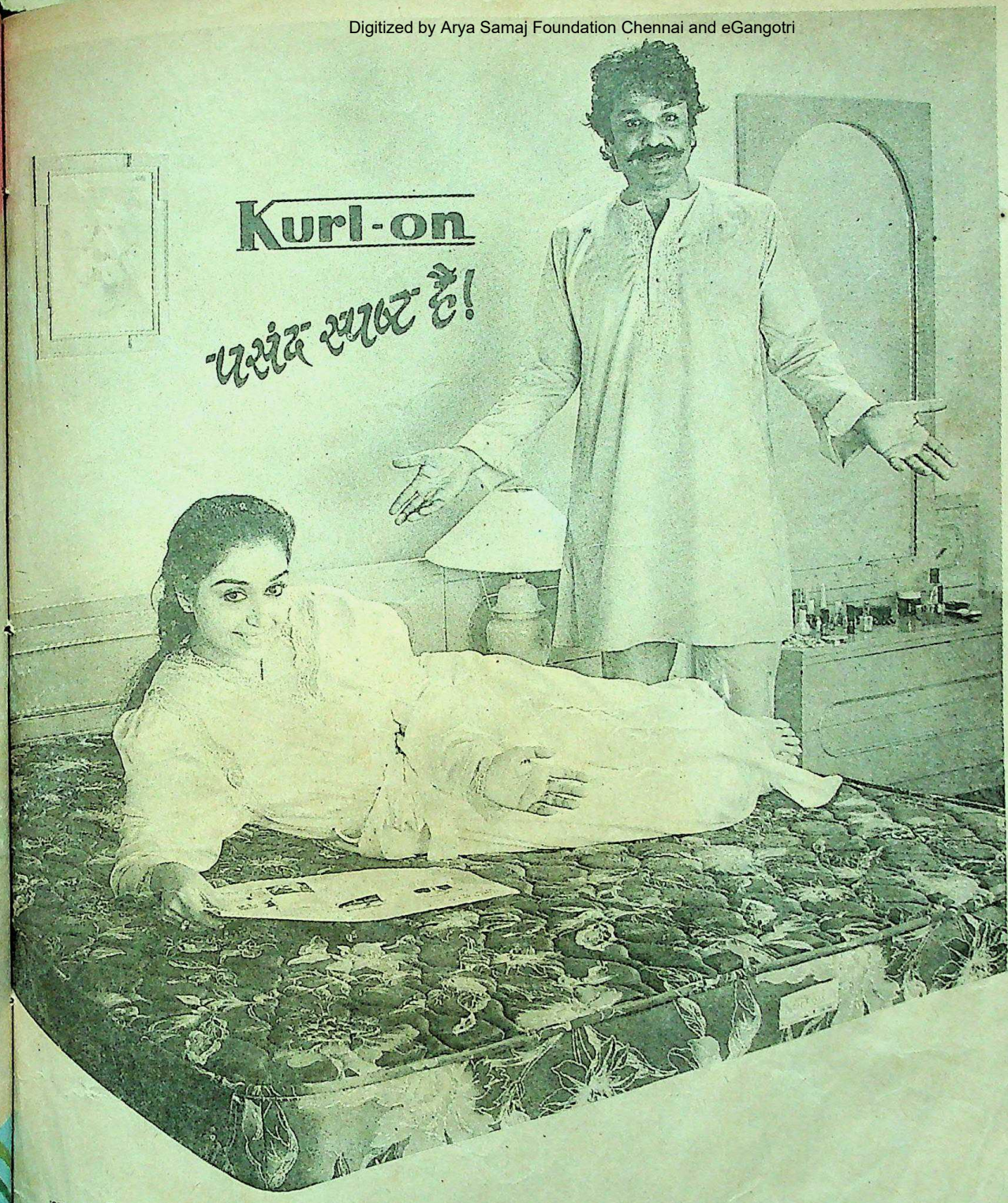
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जामुनी पर सफेद बिंदियां व सफेद चोली की फ्राक के घेरे पर लगी चौड़ी फ्रिल और चोली पर लगी पतली फ्रिल की फ्राक पहने फूलों की रानी चुरा लेगी दिल आप का.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


शुभ रात्रि शुरू होती है कर्ल-ऑन गद्दों के साथ।
आराम, सहारे और शान का उत्कृष्ट संगम। हरदम।
आपको भरपूर, आरामदेह नींद देने के लिए।
सालों-साल चलने के लिए।

आराम. सहारे. शान के लिए।
**Kurl-on®**
भारत में सबसे अधिक बिकने वाले गद्दे।

**Karnataka Consumer Products Ltd.**
Marketing Division: Industry House, 45 Fair Field Road, Bangalore 560 001. Phone: 70769/72710.
Overseas Sales Offices & Showrooms: 1764 Partap Street, Chuna Mandi, Pahar Ganj, **NEW DELHI** 110 055. Ph: 732133, 772019; 26 Mangal Sadan, Anekant Nagar, Near Lily Talkies, Jahangirabad, **BHOPAL** 462 008. Ph: 67874; 109/375 R.K. Nagar, G.T. Road, **KANPUR** 208 012. Ph: 243965(PP); 88,New Textile Market, Panderi **RAIPUR**; C-23 Satyam Shopping Centre, M.G. Road, Ghatkopar (E), **BOMBAY** 400 077 Ph: 5113220; Road No. 6A,Dayal Mansion, Rajendra Nagar, **PATNA** 800 016. Ph: 57911.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लाल फ्राक पहने हसीना कोई लाल परी नहीं बल्कि आभास है लाल परी का. सुर्ख लाल को सादा ही न रख, लाल को अधिक आकर्षक बनाने वाला चैक प्रिंट चोली, कमर व घेरे पर लगाया है. साथ ही चोली व कमर पर पड़ी चुन्नटें ही फ्राक को दे रही हैं नया रूप, नया रंग.



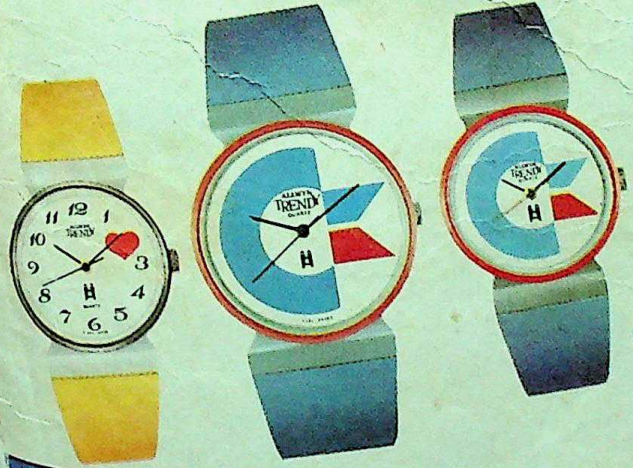
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दौर है जोशीला
# ये ट्रेंडी का है ज़माना

NEW
**ALLWYN**
**TRENDY**
**QUARTZ**

ऑ ल्वि न ट्रें डी क्वा र्ट ज़
म ज़ बू त ह ल्की
वा ट र प्रू फ़ भी
दा म है स ही.



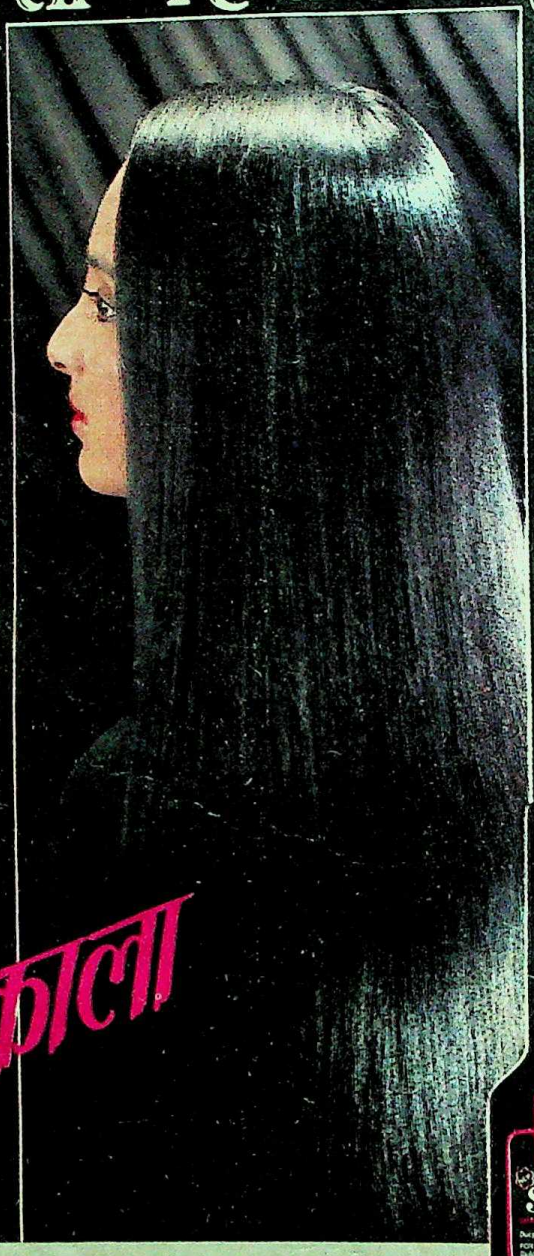
Titan
ALLWYN

पुरुषों के मॉडल रु. ३१२, दिन व दिनांक के साथ रु.३७३
स्त्रियों के मॉडल रु.३१९, रंगीन ऑतिरिक्त पट्टियां रु.१३.२० हर एक।
स्थानीय कर अलग।

R.K. SWAMY/HAL/6979/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# पेश है
# काली गहरी चमक



नया
## सनसिल्क
काला

**लम्बे काले बालों के लिए खास तौर पर तैयार**

लम्बे, काले बालों की सुंदरता का कहना ही क्या! लेकिन, साबुन और साधारण शैम्पू का इस्तेमाल उन्हें रूखा, खुरदरा और बेरौनक बना देता है.

अब आ गया नया काला सनसिल्क अपने अनोखे कंडीशनर के साथ. आपके लम्बे, काले बालों की देखभाल के लिए ही इसे खासकर बनाया गया है.

**एक सौम्य शैम्पू प्लस अनोखा कंडीशनर**

सिर्फ़ नये काले सनसिल्क शैम्पू में ही अनोखा कंडीशनर है जो आपके लम्बे काले बालों के हर रेशे को जड़ से सिरों तक मुलायम बनाए. तभी तो आप गीले बालों में भी आसानी से कंघी कर सकती हैं— और यह ज़रूरी भी है, यदि आप चाहती हैं कि सूखने पर आपके बाल सीधे रहें... नरम और मुलायम.

**काली गहरी चमक**

यानी, बाल जब सूख जाएं तो पूरे बालों में एक गहरी चमक आ जाए.

सिर्फ़ नया काला सनसिल्क आपके लम्बे काले बालों में एक विशेष चमक लाए... हर बार. और हर बार बाल धोने के बाद आपके बालों में बसी रहे फूलों की मधुर मोहक सुगंध.

काला नया
## सनसिल्क
**शैम्पू प्लस कंडीशनर**

हिन्दुस्तान लीवर लिमिटेड का एक उत्कृष्ट उत्पाद

साफ़ रखे व कंडीशन करे, ख़ूबसूरती से.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

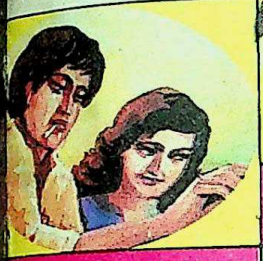

# गृहशोभा

कला · कांति · कर्मण्यता

अंक : 118

जुलाई, 1989

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ

## कथा साहित्य


हुआ ताजमहल 22
र 44

## बागवानी


कंद कितने मनपसंद 50


## स्वास्थ्य/सौंदर्य


रहित प्राकृतिक प्रसव 18
ों को सुंदर कैसे बनाएं? 24
क धर्म व
रिक सौंदर्य 37
संवारने की नई तकनीकें 56
! इस पसीने से 108


## विविध


भी लोग वहमी क्यों हैं? 32
धता से बढ़ता है जीवन
आनंद 38
वार पार्टी खेल 102


## फिल्म


फिल्मों से 90
क्यों टूटते हैं फिल्मी सितारों के परिवार 94

## परिवार


विवाहिताओं द्वारा नौकरी का चाव 13
मंजू व मनीष कुछ अनुत्तरित प्रश्न 16
वैवाहिक अधिकारों की बहाली 29
दांपत्य में अप्राकृतिक शारीरिक संबंध 74

## फैशन


थमे हर नजर
हो ऐसी पसंद 69
फैशन बिकिनियों के 112


## स्तंभ


फूल भी कांटे भी 8
आधी दुनिया 10
समाचार दर्शन 11
मेरी व्यथा 42
व्यक्तिगत समस्याएं 78
हाय! मैं शर्म से लाल हुई 80
सौंदर्य समस्याएं 87
फुहार 88
पति और पत्नी 106

## पकवान


रसभरा फलूदा
लाल जैली 58
मेवाड़ी आम अचार
खट्टामीठा अचार 59
कच्चे आम की जैली
छिले आम की गुड़ की लौंजी
आम की हिंडी
नन्ही आमियों का अचार 60
नीबू के छिलकों का अचार
नीबू का छौंक वाला अचार 62
कटहल का तेल वाला अचार
आड़ू का अचार
कच्चे पपीते का अचार 66


## कविता


मैं गूंगी सी हो जाऊंगी 77


## विशिष्ट व्यक्तित्व


लिंजी माडल से संपादिका तक 26
सिरेमिक्स : शौक भी कैरियर भी 82
पूनम खन्ना : निजी गुप्तचर संस्था की संचालिका 85



संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.



गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.


गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.


© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989



मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक : 8.00 रुपए
एक वर्ष : 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) : 250 रुपए
विदेश में (हवाई जहाज से) : 425 रुपए


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# "मेरे घर के रसना पार्लर में आइए! पधारिए."

"देखिए ना, मेरी मम्मी रसना से क्या क्या बनाती है! ११ मज़ेदार स्वादों में ठंडी ठंडी ड्रिंक, मैंगो राइप, केसर इलायची, शाही गुलाब और कूल खस से मस्त मज़ेदार मिल्क शेक. और मैंगो राइप, केसर इलायची वाली आइसक्रीम... हर स्वाद वाली आइस लॉली! गर्मियों में ठंडी ठंडी कितनी मज़ेदार ड्रिंक!!! अपनी मम्मी से कहिए ना, कि वो भी तुम्हारे लिए एक से बढ़कर एक मज़ेदार ड्रिंक बनाएं?"

ऑरेंज ☐ पाइनॅपल ☐ लाइम ☐ शाही गुलाब ☐ काला खट्टा ☐ कूल खस ☐ केसर इलायची

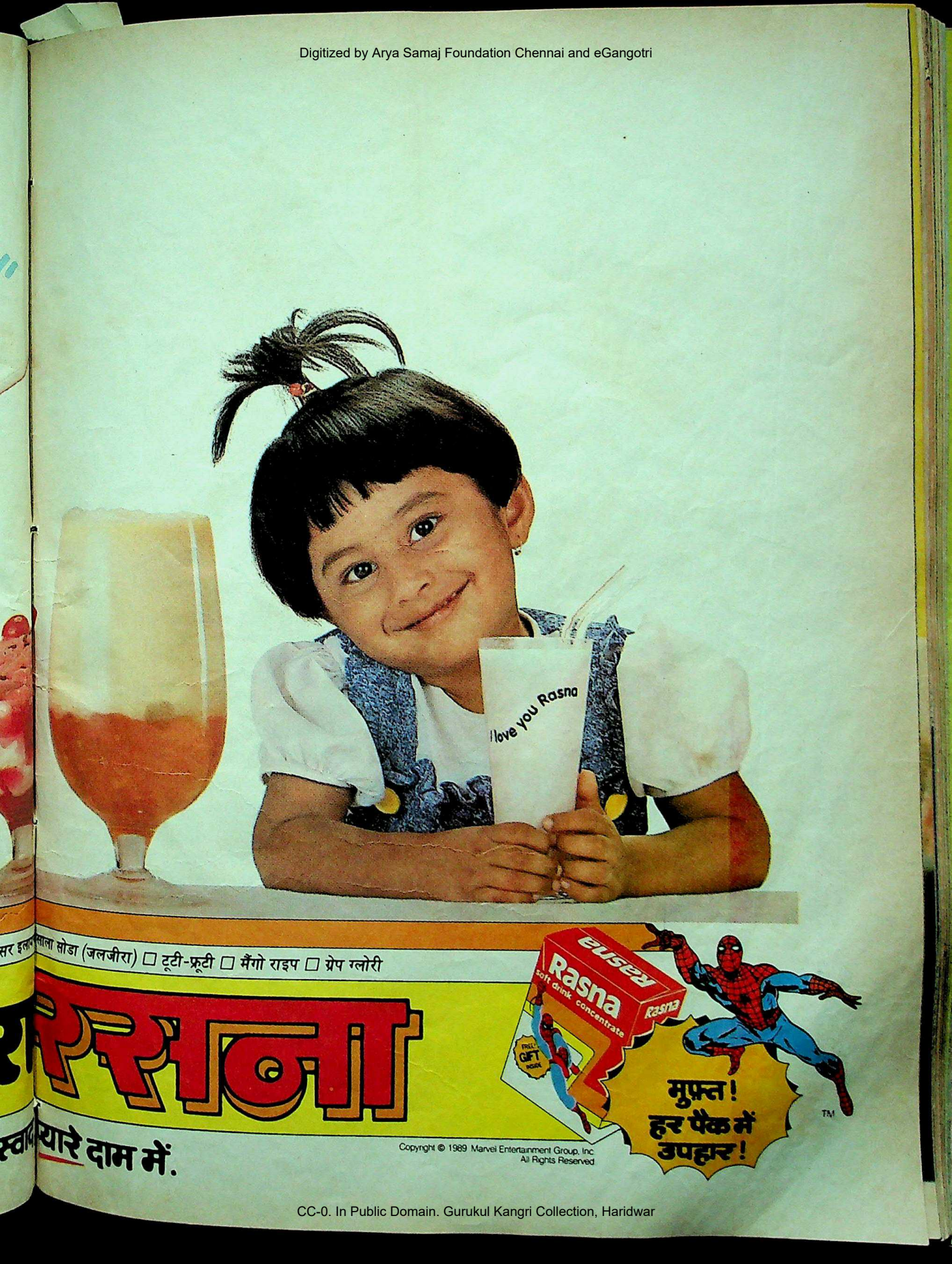
# नाज़गीभरा

Mudra:A:EAMR:4568 Hin.

11 प्यारे स्वा

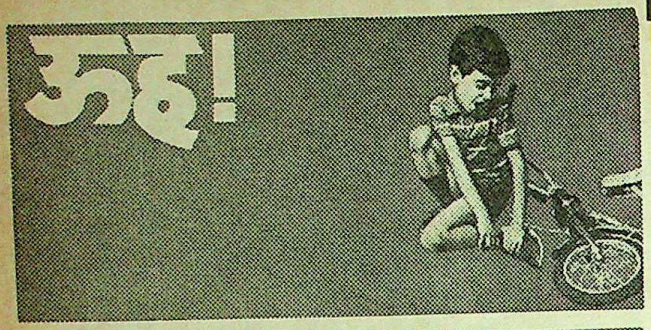

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ऊह!

आह!

आऊच!

## ऊह! आह! आउच! को दूर भगाइए !

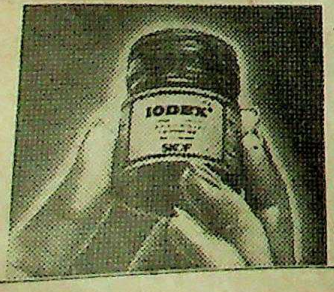
बदन दर्द और पीठ दर्द पर भी उसी तरह ध्यान देने की ज़रूरत है जैसे कि मोच, पेशियों में खिंचाव और जोड़ों की जकड़न पर.

इसलिए, आयोडेक्स हमेशा अपने पास रखिए.

आयोडेक्स न सिर्फ़ दर्द से छुटकारा दिलाता है बल्कि चोट खायी कोशिकाओं को भी अच्छा करता है.

और आयोडेक्स दिन में दो बार मलें तो दुगुना फ़ायदा मिले.

इसलिए 'ऊह! आह! आउच!' को दूर भगाने के लिए आयोडेक्स लगाइए. और काम पर जाइए.




आयोडेक्स मलिए, काम पर चलिए!

आयोडेक्स®

SKOF एसकेएफ का उत्पादन

HTA 8815


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम व पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस नई दिल्ली– 110055.

गृहशोभा के मई, 1989 अंक में 'आधी दुनिया' स्तंभ में प्रकाशित 'आह पामेला, वाह पामेला' शीर्षक के अंतर्गत पहली बार किसी पत्रिका ने पामेला का साथ दिया है. पामेला ने जो कुछ भी किया उस पर बेवजह हल्ला मचाने वाले लोगों ने यह कभी नहीं सोचा कि आखिर पामेला को वह सब क्यों करना पड़ा जो भारतीय युवती की मानमर्यादा के विरुद्ध माना जाता है.

देश के अंदर जवान लड़कियों को 'माल' मानने वाले पुरुष 'पामेला' को क्या सीता मान कर पूजते? यदि पामेला ने अपनी मंजिल तय कर के अपने उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए किसी से संबंध बनाए तो इस में गलत क्या है?

—दादूराम सलोने 'चौकन्ना,' मध्य प्रदेश.

•

मई, 1989 के 'ग्रीष्म विशेषांक' के एक स्थायी स्तंभ 'मेरी व्यथा' (सीख सके तो सीख...) पढ़ी. परंतु कुछ समझ में नहीं आया. आश्चर्य है कि व्यथा लिखने वाली बहन अगर नौकरी करती थी, समाज की सक्रिय सदस्या थी, स्त्रियों के हकों के प्रति पूर्ण रूप से जागरूक थी तो फिर उस ने अपने पैरों पर स्वयं कुल्हाड़ी क्यों मारी? यह व्यथा तो शिक्षित व जागरूक नारी के मनोबल को गिराने वाली है.

'मेरी व्यथा' स्तंभ के अंतर्गत ऐसी संघर्षशील महिलाओं की आदर्श कथा को लिया करें जो विषम परिस्थितियों में रह कर भी, व्यथा को झेलते हुए परिस्थितियों के आगे घुटने न टेकें, मुकाबला करें और आगे बढ़ कर विजयी बनें. हताश न हों.

—रीता सहाय 'निहारिका,' बिहार.

•

'ग्रीष्म विशेषांक' में बलात्कार से संबद्ध कानूनों के विषय में जो जानकारी दी गई है, क्या मैं व्यावहारिक रूप से उस का औचित्य जानने की धृष्टता कर सकता हूं? जिस राष्ट्र में विधान सभा में महिला सदस्यों के साथ ज्यादती की जाती हो (मद्रास में), जहां मुख्य मंत्री के लाड़ले बलात्कार के अपराधी ठहराए जाते हों (देवीलाल के पुत्र) और जहां अकेली युवती के साथ चिड़ियाघर में अधिकारी के बेटे बलात्कार करें (पटना), वहां इन कानूनों की वैधता का संरक्षक कौन है? 1980 में पुलिस के आदमी ने माया त्यागी के साथ बलात्कार किया, 1988 में पड़रिया में पुलिस ने सामूहिक बलात्कार कर मर्दानगी का डंका बजाया, यही नहीं अदालत से वे इसलिए बरी कर दिए गए कि साक्ष्य का अभाव था. 1989 के पहले दिन जब भारत में जगहजगह खुशियां मनाई जा रही थीं, बिहार के कोल्हुआ में पुलिस दल ने पुनः सामूहिक बलात्कार कर के बलात्कार विरोधी कानून को नाकारा साबित कर दिया. शिक्षा के मामले में पिछड़े गांवों की बात छोड़ भी दी जाए, तब भी राजधानी समेत क्या कोई भी ऐसा नगर है जहां प्रतिदिन बलात्कार की घटना न होती हो? तो फिर क्यों न हम इन खोखले कानूनों को निरंकुशता व स्वेच्छा की ताजपोशी समझें?

—जयंत चक्रवर्ती, पटना

•

ग्रीष्म विशेषांक आइसक्रीम–पुडिंग की बहार ले कर आया. सदैव की तरह अनुपम लेखों व कथाओं ने मन को छू लिया. कहानी 'पिघलता हिमखंड' विशेष रूप से प्रशंसनीय है. 'वैक्स रोज' बहुत पसंद आया, बनाने की विधि भी अत्यंत सरल है. यदि कविताओं की संख्या बढ़ा दें तो इस पत्रिका का सौंदर्य और अधिक बढ़ जाएगा.

—मीनू सहरावत, कुरुक्षेत्र

•

ग्रीष्म विशेषांक में 'मैं अपने आर्यपुत्र का रिमोट कंट्रोलर' व्यंग्य अच्छा बन पड़ा. लेकिन कहानी 'ढलती धूप के साए' व 'पिघलता हिमखंड' सामान्य रहीं. लेख 'दूसरा हनीमून कैसे मनाएं' अच्छा सुझाव है. लेकिन स्त्रियां घर की मोहममता और स्वामित्व की भावना अंत तक नहीं छोड़ पातीं.

—कुसुम, चंडीगढ़

•

ग्रीष्म विशेषांक में 'जिंदगी कहीं सिनेमा और टेलीविजन में कैद तो नहीं' लेख वास्तविकता के करीब है. आजकल लोग टेलीविजन के कार्यक्रमों से चाहे वे उबाऊ ही क्यों न हों, इतना अधिक जुड़ गए हैं कि मित्रों संबंधियों तक से मिलने नहीं जा पाते. आधी-दुनिया स्तंभ के अंतर्गत 'आह पामेला, वाह पामेला' में पामेला के प्रति स्वस्थ दृष्टिकोण अपनाया गया है.

—सुरभि देशपांडे, महाराष्ट्र

गृहशोभा (जुलाई, 19..)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधी दुनिया

## शरिया ए लौंडी

पाकिस्तान में प्रेस को इधर जो बहुत दिनों बाद अभिव्यक्ति की थोड़ी सी स्वतंत्रता मिली है, उस में उस ने महिलाओं की आर्थिक, सामाजिक, कानूनी व धार्मिक स्थिति से जुड़े सवालों को सामने लाना शुरू कर दिया है. 'कारी' के मुद्दे (बदकार करार दी गई औरतें जिन्हें मार देने पर भी हत्यारा अपराधी नहीं समझा जाता) के बाद वहां अब महिलाओं की सामाजिक स्थिति से संबंधित एक महत्त्वपूर्ण सवाल पर बहस चलाई जा रही है.

उर्दू के एक अखबार ने हाल ही में अपने पाठक के एक सवाल को छाप कर यह विवाद चालू किया था. उक्त पाठक ने अखबार से यह जानना चाहा था कि कई अरब देशों में अभी भी जिस तरह पुरुषों द्वारा लौंडी रखने की प्रथा कायम है, उस तरह क्या कोई पाकिस्तानी पुरुष भी लौंडी रख सकता है? अगर पाकिस्तानी पुरुष भी लौंडी रखने का अधिकारी है तो ऐसी औरतों से उत्पन्न संतानों का कानूनी अधिकार क्या होगा?

मुसलिम समाज में लौंडी उस स्त्री को कहते हैं, जिसे कोई पुरुष खरीद कर अपने पास रखता है या जो उसे भेंट में दी गई होती है. ऐसी स्त्रियों का मालिक अपनी इच्छानुसार उन का कैसा भी उपयोग कर सकता है.

पाकिस्तान के जानेमाने मौलवी मुहम्मद यूनुस लुधियानवी की ओर से इस सवाल का सब से पहले जवाब दिया गया. मौलवी यूनुस ने बताया कि शरीअत में लौंडी रखने की व्यवस्था है. किंतु पाकिस्तानी समाज में यह प्रथा अब प्रचलित नहीं है. मौलवी यूनुस के अनुसार, पाकिस्तान में इस समय जो प्रथा जोरों पर है वह है महिलाओं के अपहरण व उन के खरीदफरोख्त का धंधा. इसे शरीअत में 'हराम' बतलाया गया है. अपहृत की गई या खरीदी गई औरतों के साथ यौन संबंध बनाने को इसलाम में बुरा बताया गया है.

इस जवाब में मौलवी यूनुस ने असली सवाल को ही दरकिनार कर दिया था. कराची से निकलने वाले पाकिस्तान के प्रमुख अंगरेजी अखबार 'स्टार' ने इस बात को ले कर मौलवी की जम कर आलोचना की. वह इस बात को ही गोल कर गए कि क्या कोई पाकिस्तानी पुरुष लौंडी रख सकता है?

अखबार के अनुसार इसलाम में शरिया ए लौंडी की व्यवस्था की गई है. यह प्रथा पहले थी तो फिर यह कैसे कहा जा सकता है कि मौजूदा समाज में यह पुनर्जीवित नहीं हो सकती है. अपहृत व खरीदी गई महिलाओं के विषय में भी मौलवी यूनुस की बात अधूरी थी.

जबरदस्ती अपहृत की गई महिलाओं या खरीदी गई औरतों के साथ यौन संबंध स्थापित करने के लिए भी शरीअत में व्यवस्था की गई है. अगर उन से विवाह कर लिया जाए तो अपहरण व खरीदफरोख्त का अपराध साफ हो जाता है. ऐसा विवाह दरअसल निकाह नहीं, 'मुताह' कहलाता है और ऐसी महिलाओं को सामान्य स्त्रियों से कुछ कम अधिकार मिले होते हैं.

'स्टार' ने इस बात की आलोचना करते हुए इस बारे में यह राय दी कि ऐसे विवाह की इजाजत ही नहीं देनी चाहिए. क्योंकि ऐसे मामलों में स्त्री पक्ष की कभी भी रजामंदी नहीं हो सकती. यह एकपक्षीय विवाह होता है और इसे जबरदस्ती ही कहा जा सकता है.

लौंडी प्रथा को ले कर महिलाओं की स्थिति पर चलाई जा रही यह बहस 'रखैल औरतों' के सामाजिक व कानूनी अधिकार जैसे संवेदनशील मुद्दे से जुड़ी है. इस बहस ने जहां कट्टरपंथी व पाकिस्तान में इसलामी राज का समर्थन करने वाले तत्वों को परेशान किया है, वहीं महिलाओं के अधिकार के लिए लड़ रही पाकिस्तानी महिलाओं के संगठनों को धार्मिक रूढ़ियों के खिलाफ लड़ने का मौका दिया है.

## खाड़ी देशों में एशियाई नौकरानियों कि भयावह स्थिति

पैसे व बेहतर जीवन की लालसा में खाड़ी देशों में काम कर रही एशियाई महिलाओं की दुर्दशा के समाचार आ रहे हैं वे रोंगटे खड़े कर देने वाले हैं. इन में अधिकतर महिलाएं हैं, जिन्हें भारत, श्रीलंका, बंगलादेश व फिलीपीन से सब्जबाग दिखा कर खाड़ी देशों में लाया गया था और अरब परिवारों में वे घरेलू नौकरानी की हैसीयत से काम कर रही हैं.

पिछले दिनों कुवैत के हस्पताल में बिस्तर पर टूटीफूटी हालत में पड़ी फिलीपीन की 23 वर्षीया एलिस ने अधिकारियों के सामने उन भयावह परिस्थितियों का वर्णन किया, जो उसे एक अरब परिवार में घरेलू नौकरानी के रूप में काम करते हुए आठ महीने तक झेलनी पड़ी थीं.

बिस्तर पर पड़ी एलिस की कोहनी टूटी हुई थी, एक पैर की हड्डी तीन जगह से टूटी हुई थी. जबड़ा टूटा हुआ था और अंदर के सारे दांत खत्म हो चुके थे. "मेरे दांत बहुत ही सुंदर थे. मगर सारा कुछ इन आठ महीनों में मैं ने वहां खो दिया." एलिस ने रोते हुए कुवैत के अधिकारियों को बताया. एलिस किसी तरह अपने मालिकों की गिरफ्त से निकल भागने में सफल हो गई थी.

मगर कुवैत, सऊदी अरब, संयुक्त अरब अमीरात आदि खाड़ी देशों में कई युवतियां ऐसी भी फंसी हैं जो अपनी गाथा किसी को सुनाने में समर्थ नहीं हैं. वे इंतजार कर रही हैं कि कब उन्हें कैद से छुटकारा मिले.

पिछले कुछ वर्षों से अरब देशों में भारत, श्रीलंका, बंगला देश व फिलीपीन से घरेलू कामधंधे करने के लिए स्त्रियों की सप्लाई भारी पैमाने पर की जा रही है. इन देशों की आर्थिक मजबूरियों व गरीबी का लाभ उठा कर कुछ एजेंट महिलाओं को अरब देशों के सब्जबाग दिखाने में सफल हो जाते हैं. उधर अरब देशों में घरेलू नौकरानियों की मांग जरूरत को देखते हुए कम लेकिन फैशन व झूठी प्रतिष्ठा दिखाने के लिए अधिक है.

सन 1982 से कुवैत में ऐसी 60 हजार औरतें, सऊदी अरब में 1 लाख तथा संयुक्त अरब अमीरात में 70 हजार औरतें इन देशों से पहुंचाई गई हैं.

खाड़ी देशों में स्थित भारत, श्रीलंका, फिलीपीन व बंगला देश के दूतावास के अधिकारियों

*एशियाई महिलाओं का खाड़ी द्वारा शोषण.*

के मुताबिक ऐसा कोई दिन नहीं बीतता जबकि [illegible] के देशों से वहां काम करने गई महिलाओं द्वारा [illegible] मालिकों की शिकायत के मामले दर्ज न कराए गए हों. इन मामलों में अधिकतर शिकायतें खाना न दे पारिश्रमिक न देने, बुरी तरह मारनेपीटने व यौन शोषण करने के बारे में होती हैं.

श्रीलंका की एक महिला ने अपना शरीर दिखाया तो उस पर 46 जगह चमड़ी जलने के [illegible] थे. उस महिला को उस के मालिक ने गरम छड़ से जलाया था.

ताज्जुब की बात तो यह है कि खाड़ी देशों के अधिकारी अरब परिवारों द्वारा घरेलू नौकरानियों पर अत्याचार करने की सचाई को स्वीकार करते हैं. कुवैत के अंगरेजी दैनिक 'अरब टाइम्स' ने कई घटनाओं का हवाला देते हुए हाल ही में यह रिपोर्ट दी थी कि कुवैत में पिछले चारपांच सालों से नौकरानियों के प्रति क्रूर व्यवहार के मामले काफी बढ़े हैं.

इस मामले में बंगलादेश की सरकार ने पहल कोशिश 1983 में की थी. 1983 से उस ने घरेलू नौकरानियों के काम के लिए खाड़ी देशों को जाने वाली महिलाओं को वीसा देना बंद कर दिया था. कुवैत स्थित भारतीय दूतावास ने भी नौकरानियों के काम के लिए वहां गई महिलाओं के वीसा पर हस्ताक्षर करना बंद कर दिया है. मगर सवाल यह कि जो महिलाएं वहां जा कर फंस चुकी हैं और जि की संख्या इस समय लाखों में है, उन के लिए उन के देश की सरकार व अरब देशों की सरकारें क्या कर रही हैं.

## नवंबर गर्भाधान का महीना

महिलाएं अन्य महीनों की अपेक्षा नवंबर में ज्यादा गर्भवती होती हैं. वैसे तो स्त्रियों में गर्भधारण की क्षमता साल में 12 महीनों में नवंबर, दिसंबर और जनवरी में सब से अधिक होती है. पर नवंबर में यह क्षमता अपने चरम शिखर पर होती है.

कृत्रिम वीर्यसेचन द्वारा महिलाओं को गर्भवती करने के 259 मामलों का अध्ययन करने के बाद डाक्टरों की एक टीम उपर्युक्त निष्कर्ष पर पहुंची है. 'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल' में हाल में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक इन डाक्टरों का कहना है कि यह तथ्य प्राकृतिक ढंग से हुए गर्भाधान के मामलों से भी जाहिर होता है.

दरअसल कृत्रिम गर्भाधान के मामलों के अध्ययन से वे जिस नतीजे पर पहुंचे हैं. वह प्राकृतिक गर्भधारण के अध्ययन से प्राप्त परिणामों से मिलताजुलता है. प्राकृतिक ढंग से होने वाले निषेचन के मामलों में भी यह देखा गया है कि स्त्रियों में गर्भधारण की क्षमता जाड़े की शुरुआत से बसंत ऋतु के आगमन तक अधिक होती है. जाहिर है, यह खबर किसी और के लिए विशेष महत्त्व रखती हो या नहीं, पर परिवार नियोजन के उपायों पर ध्यान रखने वालों के लिए अवश्य ही महत्त्वपूर्ण है.



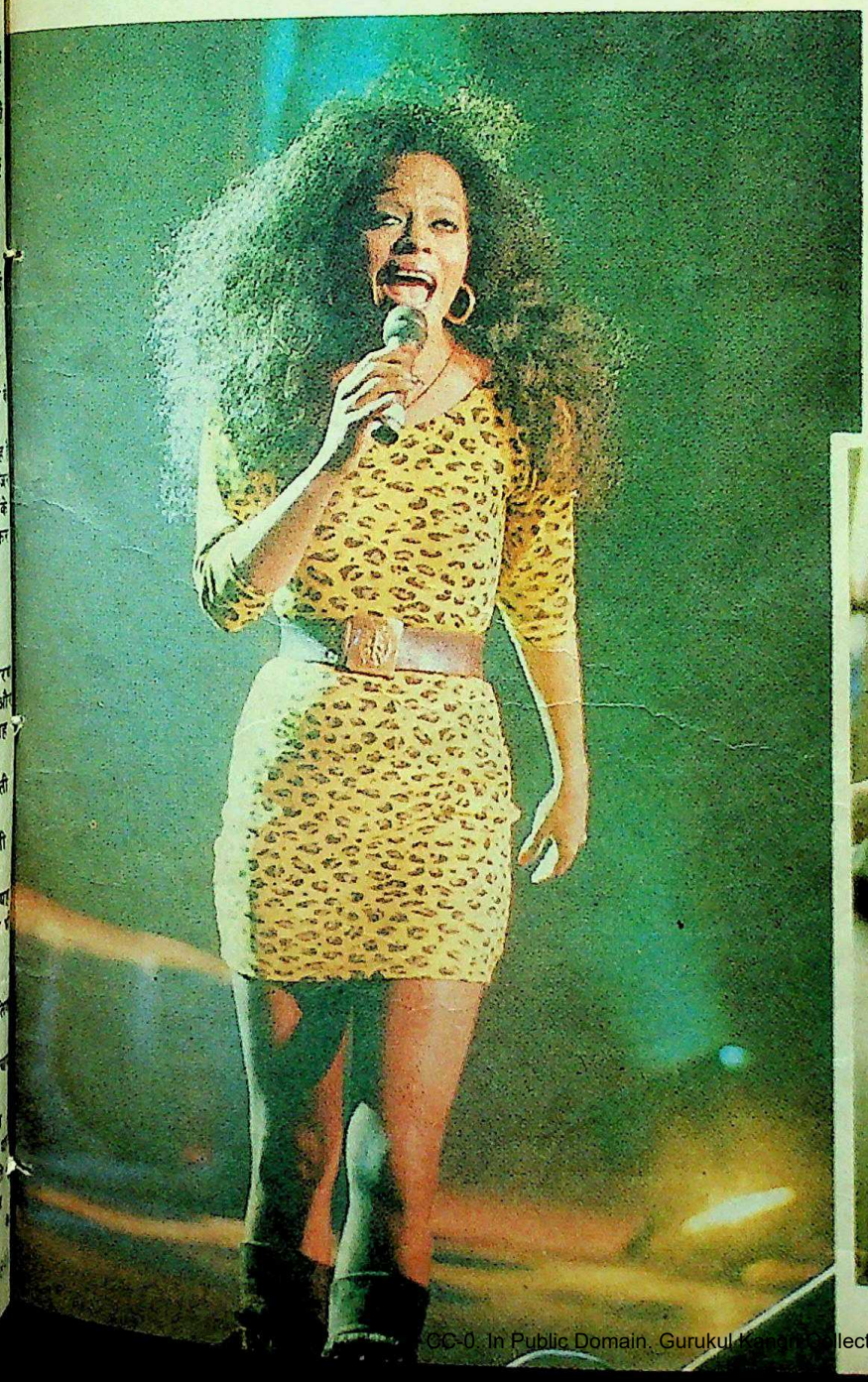
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

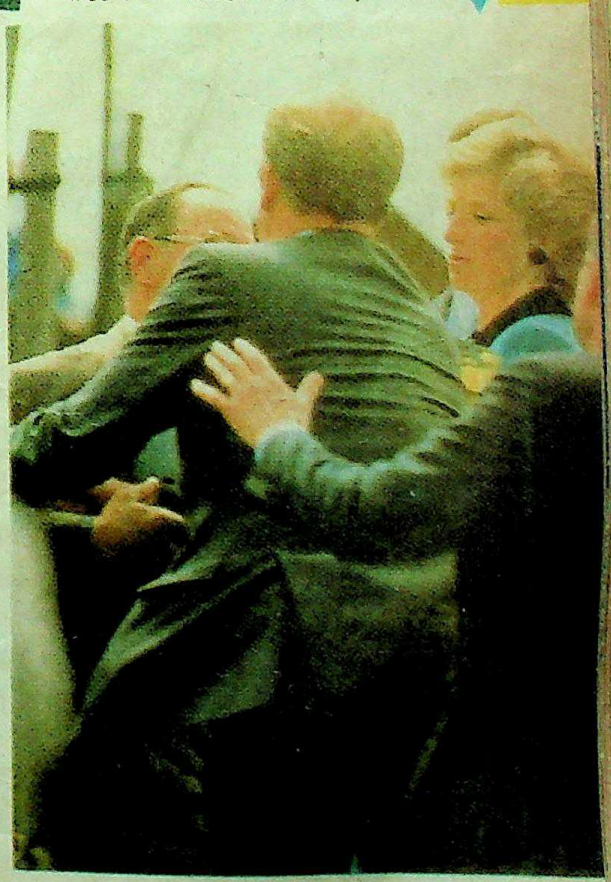
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**कोमल हाथों में जंगी हेलिकाप्टर :** जो क्रैवन जितनी आकर्षक दिख रही है, उस से ज्यादा खतरनाक उस के इरादे हैं क्योंकि वह हेलिकाप्टरों के उस दस्ते की सदस्या है, जो 'शार्क' के नाम से जाना जाता है. अतः जो दिख रहा है, उस पर न जाइए. शार्क के दांत काफी मजबूत हो सकते हैं.

**अप्रत्याशित मेहमान :** 'ब्रिक्सटन अकादमी' हर माह किसी अप्रत्याशित मेहमान को दर्शकों से मिलवाने व संगीत सुनवाने के लिए बुलाती है. पिछले माह जब तीन हजार उत्सुक दर्शक इकट्ठे हो गए, तब उन्हें सुनाई दिया, "हैलो ब्रिक्सटन. आप के बीच आ कर मुझे बेहद खुशी हो रही है." तो वे भौचक्के रह गए. उस दिन की अप्रत्याशित मेहमान थी 45 वर्षीया अमरीकी पाप स्टार डायना रौस, जो कभी पाप म्यूजिक की 'सुप्रीमो' मानी जाती थी. लोगों को उम्मीद न थी कि वह उस छोटे से अवसर पर आएगी. तभी तो बारबार 'वंसमोर, वंसमोर' की आवाजें आती गईं.

**युवराज्ञी बालबाल बचीं :** पिछले दिनों कुछ क्षणों के लिए ब्रिटेन की युवराज्ञी पर खतरा आया और फिर टल भी गया. हर देश में अब शासक वर्ग अनजान व्यक्तियों के हमलों से डर कर अंगरक्षकों से घिरे रहते हैं. इंगलैंड के भावी सम्राट यवराज चार्ल्स की पत्नी युवराज्ञी डायना इंगलैंड के एक शहर क्रैमलिंगटन, नौर्थबरलैंड में एक आवासीय योजना का मुआयना करने गई थी. तभी भीड़ से आगे निकल कर एक व्यक्ति ने डायना की बांह पकड़ ली. क्षण भर के लिए वह हतबुद्धि रह गई. इस बीच पुलिस व अंगरक्षकों ने आक्रमणकारी को पुलिस की गाड़ी में पहुंचा दिया. यह आक्रमणकारी था 56 वर्षीय अविवाहित व्यक्ति टेड ऐडकाक.







CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**एक बार में छः कुल जमा सात :** मिलिए सुपरमैन की तर्ज पर इस सुपरममी स्वेकोलमन से. पांच वर्ष पूर्व इस की एक ही पुत्री थी, सामंथा. पर दो वर्ष पूर्व दूसरे प्रसव में इस ने एकसाथ छः बच्चे जने—गैरी, हन्ना, निकोला, जेन, स्टुअर्ट व जेम्स. यों तो सुपरममी अपने प्रत्येक बच्चे को प्यार करती है. पर मुसीबत तब खड़ी होती है जब एक ही समय में हर बच्चा कहता है, "ममी मुझे गोद में उठा लो." इसेक्स, इंगलैंड पुलिसवल के आर्थर व पत्नी स्वेकोलमन के जीवन में जब षटकोणीय भूचाल आया तो उन्हें तीन कमरों वाला घर छोड़ कर पांच कमरों वाला मकान लेना पड़ा.

**कुत्ता मालिको सावधान :** अपने देश में यह आम बात है कि कुत्ता पालने के शौकीन सवेरे घूमने के लिए निकलते हैं तो हाथ में जंजीर थामे और फुटपाथों पार्कों की सफाई की समस्या को जटिल बनाने में योगदान देते हैं. पर यदि आप लंदन में हों तो अपने पालतू कुत्ते का मल साफ करने को तैयार रहें. वेस्टमिंस्टर में कुत्तों द्वारा सड़कों, फुटपाथों पर मलत्याग किए जाने पर मालिकों को उसे साफ करना होगा. अन्यथा मात्र 100 पौंड (ढाई हजार रुपयों से अधिक) का जुर्माना भरना होगा. वेस्टमिंस्टर नगरपालिका ने फिलहाल यह स्कीम खासखास इलाकों में लागू की है. कुत्तों का मल साफ करने के लिए बड़े ही फैंसी नाम वाले कुछ साधन बाजार में आए हैं—व्हूप्सी किट, स्कूप डि पूप, मेस्समेट्स, डागी टायलेट आदि. पर इन सब विधियों में प्लास्टिक के थैले का अवश्य इस्तेमाल होता है. चित्र में कुत्ता व उस के मालिक दोनों सफाई में लगे हैं.

**सेब खाइए डाक्टर बुलाइए :** वे दिन लद गए जब प्रतिदिन एक सेब खाने का अर्थ था डाक्टर को दूर रखना. अब कीटनाशकों के छिड़काव का ऐसा युग आ गया है कि सेब खाने से कई बीमारियां हो सकती हैं, बल्कि सेबों पर तो जहरीला स्प्रे मात्र खूबसूरती बढ़ाने के उद्देश्य से किया जाता है. हंसोड़ अभिनेत्री पामेला स्टीफेंसन के नेतृत्व में कई सुप्रसिद्ध हस्तियों ने ब्रिटेन की प्रधान मंत्री के सरकारी निवास 10, डाउनिंग स्ट्रीट पर जा कर सेबनाशपातियों के रंगे जाने के विरुद्ध ज्ञापन दिया. इस में कहा गया है कि इन कीटनाशक दवाओं से कैंसर, प्रजनन संबंधी दुष्प्रभाव गणसूत्रों को नुकसान तथा एलर्जी का खतरा है.

**दिल की बात :** चुटकी लीजिए, संगीत सुनिए और किसी की सहायता भी कीजिए. यह कमाल है इन अनोखी निकरों का जो आमंडा जेन पहन रही है. ये अनोखी निकरें कई तरह की धुनें निकालती हैं और चूंकि इन पर दिल के निशान पिंट हुए हैं, स्वाभाविक है ये दिल मोहने वाली भी हैं. इन्हें खरीद कर अपनी प्रेमिका को देने वाले उस का दिल तो जीतेंगे ही, किसी के दिल की रक्षा भी करेंगे क्योंकि इस का लाभ इंगलैंड की हृदय रोग संस्था को मिलेगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विवाहिताओं में नौकरियों का बढ़ता चाव

रश्मि एक निजी संस्थान में काम करती है. उम्र है 20 वर्ष और वेतन लगभग 1,400 रुपए. एक दिन मैं ने उस से यों ही पूछा, "अगर तुम्हारी शादी किसी मध्यम वर्गीय परिवार के युवक से हो जाए तो क्या तुम यह नौकरी छोड़ दोगी?"

"क्यों छोड़ दूंगी? लड़कियों को नौकरी जरूर करनी चाहिए. वे इस से न केवल आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होती हैं बल्कि इस से उन में आत्मविश्वास भी आता है. आखिर हमारी शिक्षा पर जो खर्च हुआ है, उस का भी तो कुछ प्रतिफल मिलना चाहिए. देखते नहीं, महंगाई कितनी तेजी से बढ़ रही है. ऐसे में नौकरी आज के समय की आवश्यकता बन गई है."

तभी बीच में उस की सहेली अनु बोल पड़ी, "बेशक. लड़कियां नौकरी कर के अपनी गृहस्थी आराम से चला सकती हैं. इस महंगाई के जमाने में पति बेचारा दिनरात अकेला क्यों खटे? फिर, गुजारा न हो तो नौकरी करने में क्या नुकसान है. हम पढ़ीलिखी लड़कियां हैं, स्वतंत्रता तथा समानता हमारा हक है."

सुनीता कुछ नेता टाइप की लड़की है. नारी स्वतंत्रता की बात आई तो उस ने भी बीच में टांग अड़ा दी. भारतीय नारी पर पुरुषों द्वारा किए गए तथा किए जा रहे तथाकथित अत्याचारों पर उस ने बिना रुके 15 मिनट का भाषण दे डाला और उपसंहार करती हुई बोली, "आज हर क्षेत्र में नारी आगे बढ़ रही है. पुरुषों के एकाधिकार को उस ने सबल चुनौती दे डाली है. वह न केवल हवाई जहाज चला रही है, बल्कि देश का नेतृत्व भी करती है. आज की नारी जाग चुकी है. आज हम ने पुरुषों के जुल्मोसितम के आगे घुटने टेकने से इनकार कर दिया है. अब कोई दहेज के लिए हमें जला कर दिखाए. छेड़खानी कर के बताए, ऐसा मजा चखाएंगी कि उसे परनानी याद आ जाएगी. हम ने सिद्ध कर दिया है कि हम झांसी की रानी की परंपरा में से हैं. हम भारत की नारी हैं. फूल नहीं, चिनगारी हैं."

गृहशोभा (जुलाई, 1989)

सुनीता की बातें रोचक थीं, लेकिन प्रश्न बड़ा गंभीर है. आज न केवल महानगरों, बल्कि छोटे शहरों और कसबों में भी नौकरी की इच्छुक लड़कियों, महिलाओं का सैलाब सा आ गया है. हर संस्थान में, चाहे वह निजी हो या सरकारी, महिलाओं के आवेदनपत्रों से फाइलें मोटी हो गई हैं. वकालत, शिक्षा, स्वास्थ्य, चिकित्सा, प्रशासन यहां तक कि विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी उन का प्रवेश हो रहा है. उन की यह चहुंमुखी प्रगति देख कर जहां सुखद आश्चर्य होता है, वहीं कुछ प्रश्न भी खड़े होते हैं.

आज एक 'दहेज' कांड अखबार में सुर्खियां बन जाता है. एक सती रूपकंवर मुख्य मंत्री के सिंहासन को हिला सकती है. एक मनीषा वर्मा की छेड़खानी की घटना संसद को छेड़खानी रोकने का कानून बनाने को मजबूर कर सकती है. गत 40 वर्षों में पहली बार नजर आ रहा है कि हर पढ़ीलिखी लड़की में एक आत्मविश्वास सा पैदा हुआ है. उसे लग रहा है कि उस का कोई 'अपना' अस्तित्व भी है, वह पुरुष की गुलाम नहीं, उस के बराबर है. वह अपने दम पर जी सकती है.

**घर से बाहर निकल दफ्तरों में कार्य कर निस्संदेह विवाहिता पति की आर्थिक मदद करती है. पर उस के बदले में अनजाने ही अपने पारिवारिक दायित्वों से विमुख हो जाती है. क्या ऐसे में यह जरूरी नहीं कि विवाहिताओं में बढ़ते इस नौकरी के प्रलोभन से बचा जाए.**

यह खुशी की ही बात है कि पढ़ीलिखी लड़की ऐसा सोचती है. किंतु एक त्रासदी भी है, जिस की ओर अभी शिक्षिताओं का ध्यान नहीं गया है. अपनी सफलताओं पर आत्ममुग्ध भारतीय शिक्षिताएं अब कुछ भटकने लगी हैं इस समय यदि वे नहीं संभल सकीं तो समाज में घोर असंतुलन पैदा हो जाने का खतरा है.

हर पढ़ीलिखी लड़की ने जैसे नौकरी को अपना अंतिम लक्ष्य बना लिया है. मानो वह पढ़ीलिखी है तो उसे नौकरी भी जरूर करनी चाहिए और अगर नौकरी नहीं करेगी तो पढ़ीलिखी ही नहीं मानी जाएगी. यह धारणा नौकरीपेशा स्त्रियों के अच्छे जीवन स्तर तथा सम्मान को देख कर पैदा हुई है और इस का परिणाम यह निकला है कि अविवाहित तो अविवाहित, विवाहिताओं की भी एक भारी भीड़ जैसे नौकरियों पर टूट पड़ी है और उन्होंने जहां जैसी भी नौकरी मिली हथिया ली है. दिल्ली, बंबई, मद्रास जैसे महानगरों में ही नहीं आगरा, कानपुर, वाराणसी जैसे छोटे शहरों में भी सुबहसवेरे ही बसों की पंक्तियों में काफी संख्या में यह भीड़ नजर आती है.

जिस परिवार में विवाहिता नौकरी करती है, वहां का घरेलू वातावरण बड़ा ही अस्तव्यस्त होता है. अगर पति भी काम करता है और एकल यानी असंयुक्त परिवार है तो फिर दोनों की हालत देखने लायक होती है. पतिपत्नी दोनों ही हड़बड़ाहट में उठते हैं. पति दाढ़ी बना कर जल्दी से स्नानघर में घुसता है तो पत्नी रसोईघर में नाश्ते के लिए. फटाफट नाश्ताखाना बनाते हैं, नाश्ता करते हैं और घर से भागते हैं. ज्यादातर पति को ही अपने (दहेज में मिले) स्कूटर पर पत्नी को बैठा कर उस के दफ्तर न केवल छोड़ना पड़ता है, बल्कि शाम को लेने भी जाना पड़ता है.

अगर बच्चे हुए तो बच्चों को या तो गांवकसबे से आई विधवा बूआ या 'अम्मां' संभालती हैं या फिर आया. बच्चे स्कूल से आने के बाद मातापिता का इंतजार करते हैं और दफ्तर में पत्नी सोचती रहती है कि 'छोटे' को तो आज हलकाहलका जुकाम था, पता नहीं कैसा रहा होगा. टाइप मशीन पर उस की उंगलियां गड़बड़ाती हैं. फलतः वह कागज पर कागज फाड़ती जाती है और मालिक की त्यौरियां भी झेलती है.

उधर पति, पत्नी के दफ्तर में फोन कर के पूछता है कि बड़ी बेटी की जो किताबें लानी थीं, उन की सूची तो 'उसी' के बैग में है. वह फोन पर ही बता दे, ताकि पति दफ्तर से छूट कर किताबें लेते हुए उस के दफ्तर पर उसे लेने आए. कभीकभी पति को यह भी कहना पड़ता है कि आज दफ्तर में काम ज्यादा है, लिहाजा वह उसे लेने नहीं आ पाएगा, सो वह बस या स्कूटर से ही घर चली जाए. कभी पत्नी को दफ्तर में रुकना पड़े तो पति की आंखों की पुतलियां संकुचित होने लगती हैं.

पति से मिलने कोई घर पर आया तो घर पर आया या अम्मां क्या करें? छोटे बेटे का मन स्कूल जाने का नहीं है, या उस की तबीयत ठीक नहीं है या वह मां के आंचल में मुंह छिपा कर मजेदार कहानी सुनना चाहता है तो मां के पास वक्त नहीं है, क्योंकि उस ने आज का समय 'ब्यूटी पार्लर' के लिए या खरीदारी के लिए पहले ही तय कर रखा है. अब बाजार और ब्यूटीपार्लर में जाना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि नौकरी में चुस्तदुरुस्त बने रहना ही नहीं, चमकदमक भी बनाए रखना आवश्यक है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बूढ़ी अम्मां चाहती हैं कि बहू के पांव जल्दी भारी हों तो वह पोते का मुंह देख कर गंगा नहाएं. लेकिन 'मैडम' की मुशकिल यह है कि वैसे ही जिस्म पर काफी चरबी है, गर्भवती हुई तो और मोटी नजर आएगी. प्रसव के बाद इतनी लंबी छुट्टी और पेट पर पड़ने वाली लकीरें. फिर नौकरी का क्या होगा? हाय! इतनी अच्छी नौकरी चली जाएगी, इतनी 'अच्छी नौकरी' का मतलब है कामधाम कुछ नहीं, बस टाइपराइटर पर बैठ कर मुसकराते रहो और दस्तखत भर कर घर चले आओ.

कोई पति हीनभावना से ग्रस्त है क्योंकि उसे 1,200 रुपए ही मिलते हैं और पत्नी को 1,800 रुपए. पति सोचता है कि कहीं बास से कोई 'चक्कर' तो नहीं चल रहा, वरना इतना सारा मेकअप क्यों करती है? पत्नी शाम को आती है, तो बेहद थकी हुई. कहती है, "आज मेरा 'मूड' नहीं, खाना तुम्हीं बना लो न प्लीज! न हो तो ब्रेड और दूध ले आओ." पति बेचारा रसोई में बच्चे को ब्रेड दूध खिलाता है और अपने लिए आमलेट बनाता है.

महरी छुट्टी जाना चाहती है तो 'मैडम' की मुसीबत शुरू होती है. 'बेबी' को कौन संभालेगा? बरतन कौन मांजेगा? अम्मांजी कहती हैं कि हम ऋषिकेश या वृंदावन जाना चाहते हैं तो मुसीबत आती है कि घर पर शाम का खाना कौन बनाएगा? अम्मांजी बहू को ले नहीं जा सकतीं. बेटे को ले जाएं तो बहू को दफ्तर छोड़नेलाने की जिम्मेदारी कौन उठाएगा? अगर बस से जाएगी तो बसों में महिलाओं की जो दुर्दशा होती है, उस से कौन वाकिफ नहीं?

पर नौकरी की अपनी समस्याएं भी कुछ कम नहीं. नौकरी पाना जितना बड़ा काम है, नौकरी करना उस से कहीं बड़ा. बास चाहे अपनी बीवी से झगड़ कर अपना 'मूड' खराब किए बैठा हो या 'बिजनेस' के घाटे से भन्नाया हुआ हो. गुस्सा निकालेगा अधीनस्थों पर. वह बेचारा भी क्या करे? किसकिस से फ्रिज के ठंडे पानी की तरह व्यवहार करे? वह रिश्वत, कर, नेताओं, पुलिसवालों से परेशान है, उधर छोटे बेटे की बीमारी से परेशान लिपिक की यह टाईपिंग? वह चीखेगाचिल्लाएगा ही. अब


**गृहशोभा**

मूल्य : 8.00 प्रति
जिसमें
**सरकारी कर 1.00 रु.***
सम्मलित है

*1989-90 के बजट में राजीव गांधी की सरकार ने अखबारी कागज पर 30 प्रतिशत अवांछनीय आयात कर लगा दिया. हमें खेद है कि पाठकों को ज्ञान व सूचना पर इस अतिरिक्त सरकारी कर का भार वहन करना पड़ रहा है.*
*लगभग

*नौकरी के नाम पर केवल दस्तखत कर देना पर्याप्त है.*

नौकरी करनी है तो यह सब तो सुनना ही पड़ेगा.

बास को इस बात से क्या मतलब कि तुम्हारी ननद आई हुई है और तुम ने पिक्चर का कार्यक्रम बनाया है. वह किसी भी वक्त अपना संवाद बोल देगा, "आप को यहां काम के पैसे मिलते हैं, केवल मुसकराने के नहीं." जबकि वह अच्छी तरह जानती है कि बास उस की मुसकराहट का कुछ ज्यादा ही दीवाना है.

स्कूल में अध्यापिकाओं की बड़ी दुर्गति है. अगर किसी निजी संस्था का विद्यालय है तो प्रबंध समिति के सदस्यों के हथकंडों का एक मोहरा होती है अध्यापिका. लीजिए, कर दिया निलंबित सिर्फ इस बात पर कि आप ने रामेश्वरजी के बेटे को ज्यादा नंबर क्यों दिए, जबकि परमेश्वर विद्यालय के प्रबंधक हैं. आखिर उन का बेटा भी तो पढ़ता है. दीनदयालजी तो आप को इसी बात पर डांट सकते हैं कि आप ने ट्यूशन क्यों की? तो, फलां महोदय गहरी अर्थपूर्ण मुसकान से आप को जता सकते हैं कि अगर वह चाहें तो आप को प्रधान अध्यापिका बना सकते हैं.

अगर वह नर्स हैं तो अस्थि रोग विशेषज्ञ को उस से 'इश्क' हो सकता है और हृदय रोग विशेषज्ञ का हृदय इतना कठोर भी हो सकता है कि वह उस पर आरोप लगा दे कि वह खून की बोतलों के अलग से पैसे मांगती है. क्या पता कोई मरीज ही उस को देख कर दिल का मरीज बन बैठे.

कारखाने में काम करने वाली को पुरुष सहकर्मियों की तीखी नजरों का सामना करना पड़ता है और दोहरे अर्थों वाले कादरखानी संवाद भी सुनने पड़ते हैं. यह सब प्रत्येक नौकरीपेशा भारतीय महिला की दैनिक जिंदगी का ढर्रा है.

निस्संदेह इन में से बहुत सी बातों के लिए हमारा समाज दोषी है. अनेक कुंठाएं और मिथ्या धारणाएं धर्मप्रेरित भी हैं. लेकिन मूल प्रश्न वही हैं कि इन विडंबनाओं और विसंगतियों को जानतेसमझते भी वह नौकरी करना क्यों चाहती है? इस के पीछे मूल कारण तथाकथित नारी मुक्ति अभियान की 'दादियों' के प्रवचन और पत्रपत्रिकाओं में बिना सोचेसमझे लिखेछपे उन लेखों का प्रभाव है, जिन में निरंतर यह शोर मचाया जा रहा है कि नारियों पर बड़ा जुल्म हो रहा है और उन को दबाया जा रहा है.

नारी समानता के दावे के आधार पर स्त्रियों में नौकरी करने की लालसा पैदा हुई है, वह न केवल गलत है बल्कि परिवार, समाज और स्वयं नारी के लिए भी घातक है. यह विकृत धारणा है कि कोई भी शिक्षिता तभी शिक्षिता मानी जाएगी, जब वह नौकरी

*काम की कोई चिंता नहीं, कौन नहीं करना चाहेगा ऐसी नौकरी.*

करेगी. यह धारणा भी गलत है कि नारी को नौकरी करे बिना आर्थिक स्वतंत्रता, समानता नहीं मिलेगी. यह धारणा भी गलत है कि नौकरी के बाद नारी जब आर्थिक रूप से स्वतंत्र होगी तो अपने पति के दबाव से बचेगी, परिवार की आर्थिक समस्याएं कम होंगी या नौकरी कर के ही अपने पति की 'सच्ची' जीवन संगिनी बनेगी.

ऊपर के उदाहरणों से स्पष्ट है कि नौकरीपेशा विवाहिताओं को किस तरह पारिवारिक, सामाजिक एवं निजी परेशानियां भुगतनी पड़ती हैं. नौकरी से विवाहिताओं को क्या मिलता है? केवल हर महीने कुछ बंधीबंधाई रकम और उस से कुछ आत्मसंतोष किंतु इस जरा सी सुविधा या निश्चितता के बदले वे कितना मानसिक संताप झेलती हैं? और फिर, यह मानसिक संताप भी क्या उन के निजी, पारिवारिक और सामाजिक जीवन को सुंदर तरीके से विकसित होने देता है? हर नौकरीपेशा युवती, खास तौर से विवाहिता, यह अच्छी तरह जानती है कि वह भीतर ही भीतर कितनी टूटी हुई है, कितनी अकेली है, कितनी थकी हुई है और कितनी उदास है.

इन पंक्तियों को लिखने का तात्पर्य लड़कियों या विवाहिताओं को नौकरी करने से रोकना नहीं बल्कि उन आधुनिकाओं या तथाकथित नारी मुक्ति आंदोलन की अलमबरदारों द्वारा फैलाई गई इस पाखंडपूर्ण अवधारणा की आलोचना करना है कि प्रत्येक

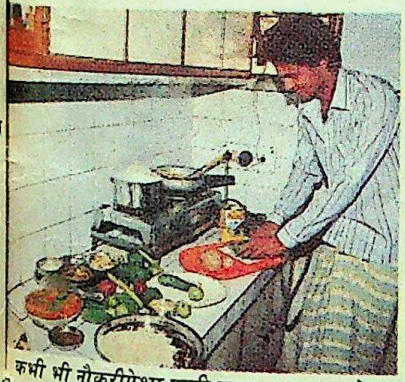

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नारी को नौकरी करने का अधिकार है. उसे नौकरी करनी ही चाहिए. नौकरी किए बिना वह समानता प्राप्त नहीं करेगी.

किंतु औरत के लिए उस की सब से बड़ी नौकरी शादी है, विवाह अपनेआप में इतनी बड़ी जिम्मेदारी है कि उस के सामने नौकरी कोई महत्त्व नहीं रखती. जिन आधुनिकाओं को नौकरी करनी है, उन्हें विवाह नहीं करना चाहिए या फिर विवाह के बाद नौकरी नहीं करनी चाहिए. विवाहिताओं द्वारा की जा रही नौकरी परिवार, समाज और देश के लिए ही नहीं, स्वयं उन के लिए भी आत्मघात से बढ़ कर है.

किसी भी नौकरीपेशा विवाहिता को क्या यह नैतिक अधिकार प्राप्त है कि वह नौकरी पर जाने के बाद अपने बच्चों को उन के प्राप्तव्य स्नेह या सुरक्षा के अधिकार से वंचित करे? एक पत्नी होने के नाते क्या उस का यह प्रथम कर्तव्य नहीं है कि वह अपने पति, बच्चे व परिवार के प्रति अपने दायित्व पूरे करे? क्या शिक्षा का अर्थ या उद्देश्य केवल नौकरी है? अपने बच्चों को एक श्रेष्ठ नागरिक बनाने में सहयोग करना क्या उस की शिक्षा का उद्देश्य नहीं? हर स्कूल जाने वाले बच्चे को वयस्क होने तक माता से जिन मार्गनिर्देशों, समाधानों की जरूरत है, क्या उन का महत्त्व गौण है? क्या विवाहित नौकरीशुदा महिलाएं अपने बच्चों के



*कभी भी नौकरीपेशा पत्नी द्वारा खाना बनाने का आदेश पति को मिल सकता है.*

खानपान लालनपालन का यथोचित ध्यान रख सकती हैं? क्या वे आया के हाथ से बने भोजन से अपने बच्चे को वह ममतामय, स्नेहासिक्त पोषण दे सकती हैं जो वे उसे देना चाहती हैं या उन्हें देना चाहिए.

निस्संदेह दिनरात बढ़ती महंगाई एक बहुत बड़ी समस्या है. लेकिन यह क्यों बढ़ती है—इस विषय में जाने बगैर, केवल समस्या के समाधान के लिए नौकरी कर लेना तो कोई समाधान नहीं है. महंगाई की समस्या का मूल कारण अशिक्षित लोगों का सरकारी शोषण है. विवाहिताओं का नौकरी कर लेना महंगाई की समस्या का पर्याप्त समाधान नहीं है. बल्कि एक शिक्षित समाज के निर्माण से ही यह समस्या सुलझ सकती है और शिक्षित समाज के रूप में भावी पीढ़ी का निर्माण करना पूरी तरह शिक्षित माताओं के जरिए ही हो सकता है. और ये आधुनिकाएं नौकरी कर के, सही कहा जाए तो स्वयं महंगाई बढ़ा रही हैं.

*टाइपराइटर के पास बैठ मुसकराते रहना काफी है, नौकरी के नाम पर.*

'पति की आमदनी से गुजारा नहीं होता.' यह तर्क बहुत लुंजपुंज है. उन के गुजारे का तात्पर्य क्या यह नहीं है कि आधुनिकाओं को फ्रिज, टीवी, वीसीआर और कीमती सौंदर्य प्रसाधनों एवं नएनए फैशन के वस्त्रों की चाहत है?

सभी वस्तुओं का घर में होना निषिद्ध नहीं है, किंतु क्या इस के लिए भी एकमात्र उपाय विवाहिता का नौकरी करना ही है? इन के बिना भी तो गुजारा हो सकता है.

पति की कम आय में गुजारा करना किसी भी कुशल और समझदार गृहिणी का कर्तव्य होता है. कुल मिला कर, घूमफिर कर वही प्रश्न उपस्थित होता है कि यदि स्त्रियों को यही तड़कभड़क, फैशन, डिस्को और सिनेमाई जिंदगी पसंद है और उसे हासिल करने का तरीका केवल नौकरी है तो फिर उन्हें विवाह कर के गृहस्थी में फंसने की क्या जरूरत थी?

आज जितने पदों पर विवाहिताएं विराजमान हैं, उन पदों पर उन बेरोजगार युवकों को अवसर मिल सकता था, जिन पर अपने परिवार को पालने का बोझ है. समाजवाद के नारे लगाने वाले इस मुद्दे को क्यों नहीं उठाते कि बेरोजगारी की समस्या से निबटने के लिए पतिपत्नी दोनों में से किसी एक के नौकरी करने पर प्रतिबंध लगाया जाए. खास तौर से, सरकारी नौकरियों में तो यह कानूनी प्रतिबंध लगना ही चाहिए.

सरकारी नौकरी करने वाली विवाहिताएं भी उतनी ही निठल्ली हैं, जितने कि पुरुष. दफ्तर में जा कर स्वेटर बुनने या फिल्मों, चाटपकौड़ी की बातों के अलावा सरकारी नौकरियों में विवाहिताएं क्या करती हैं? प्रसूति अवकाश पर लंबी सवैतनिक छुट्टियों से क्या सरकार को सेवा और धन का नुकसान नहीं होता? क्या अर्थशास्त्रियों का ध्यान कभी इस ओर भी गया है? हर महीने तीनचार दिन दफ्तर न आना या रोज देर से आना और जल्दी घर लौट जाना उन का विशेषाधिकार है.

नारी स्वातंत्र्य की कुछ वकील यह भी कहेंगी कि अगर किसी में प्रतिभा है तो वह क्यों न आगे बढ़े? किंतु वे यह क्यों भूल जाती हैं कि यदि सर्वोच्च सेवाओं में 50% भी विवाहिताएं आ जाएं तो भी क्या समस्त आधुनिकाओं को खपाया जा सकता है? ऐसी नौकरियां पूरे देश में कितनी होंगी? इन गिनीचुनी नौकरियों में विवाहिताओं की भीड़ भरने से ही क्या नारीदासत्व खत्म हो जाएगा? ●

गृहशोभा (जुलाई, 1989)


महाभारत

को मानवीय धरातल पर समझने के लिए चमत्कारों, अतिशयोक्तियों, कल्पना की ऊंची उड़ानों, अद्भुत रहस्यों की परतें हटा कर विभिन्न चरित्रों व घटनाओं को जानने परखने के लिए पढ़िए:

पर्व

सुप्रसिद्ध उपन्यासकार भैरप्पा का बहुचर्चित खलबली मचाने वाला उपन्यास

बड़े आकार के 670 पृष्ठ

मूल्य : 125 रु. डाक व्यय 10 रु.

दिल्ली बुक कंपनी, एम- 12, कनाट सर्कस, नई दिल्ली - 110001.

वी.पी.पी. से मंगवाने के लिए कृपया 25 रु. अग्रिम भेजें. पूरा मूल्य भेजने पर कोई डाक व्यय नहीं.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# मंजू बनी मनीष चावला

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## कुछ अनुत्तरित प्रश्न

● प्रदीपकुमार श्रीवास्तव

खबरों की भी अपनी एक अलग दुनिया है. यहां समस्याओं की बजाए रोचक व सनसनीखेज मसालों पर अधिक ध्यान दिया जाता है. खबरों में रोचकता व चटपटेपन का आस्वाद खत्म हुआ नहीं कि पूरा मामला बाढ़ के पानी की तरह अखबार की सुर्खियों व लोगों के दिमाग से उतर जाता है.

एक लड़की (मधुबाला) के प्यार में दूसरी लड़की (मंजू चावला) द्वारा यौन परिवर्तन का आपरेशन करवाने व दोनों के आपस में विवाह (?) कर लेने की खबर दोतीन महीने पहले अखबारों में छपने के साथ ही चाय की दुकान से ले कर दफ्तरों व घरघर में सार्वजनिक चर्चा का विषय बन गई थी, इस पूरे मामले का कड़वा सच सामाजिक व नैतिक मूल्यों से जुड़े अपने तमाम सवालों के साथ आज भी अस्पष्ट पड़ा हुआ है.

मंजू चावला का मनीष चावला में बदल जाना बड़ी रोचक खबर थी जैसे आदमी ने कुत्ते को काट खाया हो. पर क्या सामान्य नारी को आपरेशन द्वारा हिजड़ा बना देने वाले डाक्टर के विरुद्ध कोई कार्यवाही की गई?

यद्यपि अन्य अखबारों ने इसे ऐतिहासिक आपरेशन व 'सामाजिक क्रांति' जैसी संज्ञा से विभूषित करते हुए इस विवाह को एक अनोखा विवाह कहा. पर 'गृहशोभा' ने पूरे मामले की सचाई को उजागर करते हुए स्पष्ट किया था कि मंजू चावला का कथित यौन परिवर्तन आपरेशन करने वाले डाक्टर रविकुमार अग्रवाल ने मंजू को उस के स्त्री अंगों से विहीन कर पुरुष नहीं बल्कि उसे हिजड़ा में बदल दिया है. डाक्टर रविकुमार अग्रवाल ने अपने साक्षात्कार में स्वीकार भी किया था कि आपरेशन के बाद मनीष बनी मंजू न तो नारी रह गई है न पुरुष ही बन सकी है. (देखें गृहशोभा अप्रैल, 1989 अंक).

मंजू व मधुबाला के मामले में इस कठोर सचाई ने मधुबाला के पिता रामचंद्र सिंह को सब से अधिक पीड़ा पहुंचाई है. दिल्ली परिवहन निगम में कार्यरत रामचंद्र सिंह आज भी कुछ सवालों के साथ घूम रहा है और पूरे मामले को गहरी साजिश करार देते हुए न्यायिक जांच की मांग कर रहा है.

मधुबाला के घर से भागने व पूरे मामले के बहुचर्चित हो जाने की वजह से रामचंद्र पहले ही काफी आहत हो चुका था. '18 साल पहले पत्नी के गुजर जाने के बाद से जिस बेटी को मां व बाप दोनों का प्यार दिया वह एक ऐसे शख्स के साथ रह रही है जिसे स्त्री या पुरुष कुछ भी नहीं कहा जा सकता.' यह सचाई रामचंद्र सिंह को और ज्यादा चुभ रही है.

"यह एक साजिश थी और इस में मंजू के मांबाप के साथसाथ डाक्टर रविकुमार अग्रवाल भी शामिल है." रामचंद्र सिंह का दावा है. उस के अनुसार, मधुबाला की सगाई 10 फरवरी को एक डाक्टर के साथ होनी थी. 7 फरवरी को मधुबाला भाग कर मंजू के घर पहुंच गई है. उसे खोजता हुआ वह मंजू के पिता त्रिलोकचंद से तीन बार मिला और हर बार उन्होंने यही जवाब दिया कि मधुबाला के विषय में उन्हें कोई जानकारी नहीं है.

मगर शक के आधार पर मधुबाला के पिता ने उन लोगों के विरुद्ध नामजद रिपोर्ट लिखाई तो मधुबाला को पुलिस ने उन्हीं के घर से बरामद किया. रामचंद्र सिंह का कहना है कि मंजू को इस हालत में क्यों पहुंचाया गया इस की वजह तो मंजू के मातापिता ही दे सकते हैं. न जाने ऐसा उन्होंने डाक्टर रविकुमार अग्रवाल के झूठे आश्वासन पर किया या इस के पीछे उन की कोई और लालसा थी. पर सवाल यह है कि त्रिलोकचंद (मंजू का पिता) बारबार पूछने पर भी यह झूठ क्यों बोलता रहा कि मधुबाला के विषय में वह कुछ नहीं जानता?

8 फरवरी को मधुबाला व मंजू की शादी भी करा दी गई. रामचंद्र सिंह के अनुसार, "इस मामले में यह भी नहीं स्पष्ट है कि त्रिलोकचंद मंजू व मधु के विवाह के लिए इतने अधिक परेशान क्यों हो गए थे. इस सिलसिले में वे बहुत पहले से तीसहजारी कोर्ट के चक्कर लगाने लगे थे. उस समय से ही जबकि मधुबाला अपने पिता के साथ ही थी और घर छोड़ कर उन के यहां नहीं पहुंची थी." पूरे मामले में त्रिलोकचंद के समर्थन में जिस तरह गाड़ियां व संपन्न लोग थाने तथा अदालत के चक्कर लगा रहे थे वह सारा कुछ भी काफी अधिक संदेहास्पद रहा."

*मधुबाला के बचपन का एक चित्र : एक सुखी परिवार.*

पेशे की आड़ में मानवता से खिलवाड़ : डा. रविकुमार अग्रवाल.

### अमानवीय कृत्य

डाक्टर रविकुमार अग्रवाल के प्रति रामचंद्र सिंह को अत्यधिक आक्रोश है. उस का कहना है कि "इंसानियत की हद से गिर कर इस डाक्टर ने दो लड़कियों के जीवन के साथ खिलवाड़ किया है, मंजू को हिजड़ा बना कर और मेरी बेटी को भावनात्मक रूप से कमजोर बना कर."

इस संबंध में महत्त्वपूर्ण बात यह भी है कि इस अमानवीय आपरेशन को न केवल बगैर झिझक के संपन्न किया गया बल्कि इसे योजनाबद्ध ढंग से प्रचारित भी किया गया.

इस मामले में डाक्टर के विरुद्ध एक कानूनी सवाल भी खड़ा किया जा सकता है. देश के कानून के अनुसार किसी भी स्त्री या पुरुष के यौनांगों को काटपीट कर उसे हिजड़ा बना देना दंडनीय अपराध है.

यों इस में शक नहीं कि पूरे मामले में मेडिकल कौंसिल द्वारा अभी तक अपनाई गई चुप्पी ताज्जुब पैदा करती है.

### न्यायिक जांच की मांग

रामचंद्र सिंह पूरे मामले की न्यायिक जांच करवाने की मांग करता है. वह चाहता है कि असलियत को सामने लाया जाए और दोषी को दंड दिया जाए. रामचंद्र सिंह इस समय अपने को अवश महसूस कर रहा है. "क्या किसी लड़की के बाप को यह अधिकार नहीं है कि अपनी लड़की को गलत रास्ते पर जाने से रोक सके? कल वे मेरी लड़की को कहीं वेश्या बना कर भेज दें तो मैं क्या कर सकता हूं?"

यह पूछे जाने पर कि मधुबाला अपनी गलती मान कर यदि वापस आना चाहे तो क्या आप उसे स्वीकार कर लेंगे, कुछ पल असमंजस में रहने के बाद रामचंद्र सिंह का उत्तर था, "वह मेरी बेटी है. अगर वह वापस आना चाहे तो तमाम सामाजिक अपमान सह लेने के बाद भी मैं उसे स्वीकार कर लूंगा."



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विश्व-प्रसिद्ध शृंखला

## नये प्रकाशन

- विश्व-प्रसिद्ध भूत-प्रेत घटनाएं
- विश्व-प्रसिद्ध जन-क्रांतियां
- विश्व-प्रसिद्ध कुख्यात महिलाएं

- प्रामाणिक पाठ्य-सामग्री
- प्रत्येक पुस्तक सैकड़ों दुर्लभ चित्रों से सुसज्जित
- सरस कथा शैली
- फोटोटाइप सैट
- बढ़िया कागज पर ऑफसैट छपाई
- बहुरंगी आवरण
- वाजिब दाम

मूल्य: 18/- प्रत्येक
डाकखर्च: 4/- प्रत्येक
एक साथ चार पुस्तकें मंगाने पर डाकखर्च माफ

इस शृंखला का मूल उद्देश्य एक औसत पाठक को अंतर्राष्ट्रीय घटनाचक्र से जोड़कर उसकी चेतना को प्रबुद्ध करते हुए उसके ज्ञान-क्षेत्र का विस्तार है। उदाहरणार्थ **रोमांचक कारनामे** में सरकंडे की नाव में की गई 13,000 मील की समुद्री यात्रा जैसी अनेक सच्ची कथाएं हैं तो **खोजें** में मिट्टी के तेल, पेनिसीलीन आदि खोजों के पीछे छिपे प्रयासों का रोचक विवरण है। **अनसुलझे रहस्य** में बरमूदा ट्राइएंगल से लेकर रक्त मिलाकर शराब पीने वाली जातियों तक के रहस्य हैं तो **खेल और खिलाड़ी, 101 व्यक्तित्व** व **वैज्ञानिक** जीवनी-प्रधान पुस्तकें हैं। **विनाश-लीलाएं** व **दुर्घटनाएं** में मर्मांतक तबाहियों का लेखा-जोखा है तो **गुप्तचर संस्थाएं, जासूस** व **जासूसी कांड** में जासूसों की रोमांचकारी गतिविधियां हैं। **सभ्यताएं** और **प्रेरक-प्रसंग** किसी भटके हुए मन के लिए प्रकाश-स्तंभ हैं तो **हत्यारे** में रक्त पिपासु हैवानों की कथाएं हैं। **रोमांस-कथाएं** में लैला-मजनूं से लेकर हिटलर, कैनेडी, चार्ली चैपलिन जैसे व्यक्तियों के दिलों की धड़कनें हैं तो **अनमोल खजाने** में रहस्य और रोमांच से भरे खजाने हैं। **दुस्साहसिक खोज-यात्राएं** में कोलंबस, मार्को पोलो जैसे खोज-यात्रियों की गौरव-गाथाएं हैं तो **जन-क्रांतियां** में सभी महत्त्वपूर्ण क्रांतियों का सिलसिलेवार ब्यौरा है। **भूत-प्रेत घटनाएं** पढ़कर आपकी रातों की नींद उड़ जायेगी—कमजोर दिल के लोग इसे न पढ़ें तो अच्छा!

कुल मिलाकर प्रत्येक पुस्तक अपने क्षेत्र में संबंधित सभी उल्लेखनीय पक्षों को उजागर करने वाला एक सचित्र **मिनि एनसाइक्लोपीडिया** है।

### इस शृंखला में प्रकाशित पुस्तकें:

विश्व-प्रसिद्ध.... 1. खोजें 2. अनसुलझे रहस्य 3. रोमांचक कारनामे 4. युद्ध 5. 101 व्यक्तित्व 6. धर्म, मत एवं सम्प्रदाय 7. खेल और खिलाड़ी 8. रिकॉर्ड्स-I 9. रिकॉर्ड्स-II 10. वैज्ञानिक 11. विनाश-लीलाएं 12. दुर्घटनाएं 13. गुप्तचर संस्थाएं 14. जासूस 15. प्रेरक-प्रसंग 16. चिकित्सा-पद्धतियां 17. बैंक डकैतियां एवं जालसाजियां 18. जासूसी-कांड 19. क्रूर हत्यारे 20. सभ्यताएं 21. रोमांस कथाएं 22. अनमोल खजाने 23. दुस्साहसिक खोज-यात्राएं 24. भूत-प्रेत घटनाएं 25. जन-क्रांतियां 26. कुख्यात महिलाएं।

### तैयारी में/प्रेस में

★ राजनैतिक हत्याएं ★ तख्ता-पलट की घटनाएं ★ मांसाहारी व अन्य विचित्र पेड़-पौधे ★ हस्तियों के प्रेम-प्रसंग

### English versions available

WORLD FAMOUS....1. Discoveries 2. Unsolved Mysteries 3. Adventures 4. Wars & Battles 5. 101 Great Lives 6. Religions, Doctrines & Sects 7. Disasters 8. Accidents 9. Civilizations 10. Scientists 11. Spies 12. Intelligence Agencies 13. Spy Scandals 14. Brutal Murderers 15. Anecdotes 16. Love-Stories of the Great People

अपने निकट व ए. एच. व्हीलर के रेलवे व बस अड्डों के बुकस्टॉलों पर भी । वी. पी. पी. द्वारा मंगाने के पते :—

**पुस्तक महल** खारी बावली, दिल्ली-110006

शोरूम: 10-B, नेताजी सुभाष मार्ग, दरियागंज, नई दिल्ली-110002.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पीड़ा रहित प्राकृतिक प्रसव

● डा. अरविंदकुमार गुप्ता

**शीर्षक पढ़ कर चौंकिए नहीं. विज्ञान के इस युग में कुछ भी असंभव नहीं. कभी प्रसवकालीन असहनीय पीड़ा की कल्पनामात्र से युवतियां घबरा जाती थीं परंतु अब चिकित्सा के क्षेत्र में पीड़ा रहित प्रसव सचमुच एक 'आश्चर्य' है.**

अनंत काल से संतान प्राप्ति व प्रसव वेदना का साथ अभिन्न माना जाता रहा है. यह समझा जाता रहा है कि बिना प्रसव पीड़ा के शिशु जन्म संभव नहीं है. लेकिन आज इस अनावश्यक प्रसव वेदना से छुटकारा पाना संभव हो गया है. लेकिन कैसे?

'एपिड्यूरल ब्लाक' एक ऐसी विधि है जो कि प्रसव पीड़ा से मुक्ति दिलाने में समर्थ ही नहीं, बल्कि लाभकारी भी है और विश्व के अधिकाधिक विशेषज्ञ इसे अपनाते जा रहे हैं. सभी पश्चिमी देशों में यह सुविधा जन साधारण को आसानी से उपलब्ध है. लेकिन भारत में केवल महानगरों के कुछ हस्पतालों तथा अच्छे परिचर्या गृहों में ही इस का लाभ उठाया जा सकता है.

चिकित्सा की दृष्टि से यह धारणा अब निर्मूल साबित हो रही है कि प्रसव वेदना एक लाभप्रद पीड़ा है और यह तथ्य भी सामने आया है कि इस पीड़ा से जननी को कोई विशेष भावनात्मक लाभ भी नहीं मिलता. यद्यपि अधिकांश महिलाएं प्रसव पीड़ा सहने में समर्थ होती हैं, लेकिन कई मामलों में इस भयंकर वेदना व तनाव का माता व गर्भस्थ शिशु पर बहुत ही हानिकारक प्रभाव पड़ता है.

तनाव के कारण रक्त में हारमोनों (कोर्टिसोल तथा कैटाकोलामीन) की मात्रा में वृद्धि हो जाने से गर्भाशय तथा आंवल (प्लेसेंटा) में रुधिर का प्रवाह कम हो जाता है, गर्भस्थ शिशु के दिल की धड़कन धीमी पड़ जाती है और वह आक्सीजन का कम मात्रा में उपभोग कर पाता है. पीड़ा के कारण श्वसन क्रिया तेज हो जाती है और दौरे तक पड़ सकते हैं.

इन सभी हानिकर प्रभावों तथा गर्भाशय के अनियोजित एवं असामान्य संकुचन को समाप्त कर के 'एपिड्यूरल ब्लाक' विधि कठिन व लंबे प्रसव को आसान बनाने में सहायक होती है. साथ ही, बच्चे को अधिक आक्सीजन उपलब्ध करा कर उस को प्रसव की प्रक्रिया से गुजरने की शक्ति प्रदान करती है.

चिकित्सा के क्षेत्र में जहां एक ओर विविध पीड़ाओं को दूर करने के साधन खोजे गए, वहां प्रसव पीड़ा के निवारण को अधिक महत्त्व नहीं दिया गया. पीड़ा कम करने के लिए समयसमय पर जो औषधीय व अन्य साधन सुझाए गए हैं उन में मुख्य हैं : सम्मोहन जैसी मनोवैज्ञानिक विधियां, पीड़ाहारी औषधियां आदि. मनोविज्ञान संबंधी विधियां मनःस्थिति को प्रोत्साहित करती हैं. आशंका, भय तथा तनाव को समाप्त करती हैं. लेकिन इन विधियों का प्रयोग कुछ ही परिस्थितियों में किया जा सकता है.

दूसरी ओर पीड़ाहारी औषधियां जैसे नार्कोटिक्स, नाइट्रस आक्साइड गैस व ट्राइक्लोरोइथिलीन आदि की उपयोगिता को भी जांचा गया है. लेकिन यह ज्ञात हुआ कि इस प्रकार की औषधियां नवजात शिशु के मस्तिष्क को प्रभावित कर के उस की श्वसन क्रिया के प्रारंभ होने में बाधक होती हैं. अतः इन औषधियों का प्रयोग प्रसूता के लिए सुरक्षित रूप से नहीं किया जा सकता.

सन 1853 में जान स्नो ने महारानी विक्टोरिया को उन की आठवीं संतान के जन्म की वेदना को दूर करने के लिए जब क्लोरोफार्म दिया तो पादरियों ने ईश्वरेच्छा विरोधी कह कर इस कार्य का बहुत विरोध किया. लेकिन आज के वैज्ञानिक युग में स्थिति बदल गई है.

लगभग दो दशक पहले जहां कोई

*'एपिड्यूरल ब्लाक' देने से पूर्व त्वचा सुन्न करने की तैयारी.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चोटी पर पहुंचने के लिए श्रीदेवी की सलाह

# "समझौता कभी न करें"

"कैरियर की शुरुआत में सब आपसे अपने ढंग से काम कराना चाहते हैं। **यही वक्त है जब आपको सोच-समझकर खुद फैसला करना चाहिए।**" श्रीदेवी दृढ़ता से कहती हैं। एक शानदार शुरुआत और चोटी पर अपना सिक्का जमाने के बाद आज श्रीदेवी को गर्व है कि उन्होंने हर फैसला खुद सोच-समझ कर किया और हालात से समझौता कभी नहीं किया।

**"नगीना फिल्म तक पहुचने के लिए मुझे कई बार न कहना पड़ा"**

अपनी सुपरहिट फिल्म का ज़िक्र आते ही श्रीदेवी की आंखों में कामयाबी की चमक देखने लायक होती है। "न जाने कितने छोटे-मोटे रोल मैंने ठुकरा दिए, कैसे-कैसे दबावों के सामने मैंने झुकने से इंकार कर दिया....तभी तो कहती हूं कि कामयाबी आसानी से नहीं मिलती। है न?"

**"कभी-कभी, डायरेक्टर शॉट ओ.के. कर देते हैं पर मेरा मन नहीं मानता।** और मैं शॉट दोबारा करती हूं। तब तक करती रहती हूं जब तक मैं खुद संतुष्ट नहीं हो जाती। आखिरकार अगर अपने दर्शकों को खुश करना है तो सबसे बढ़िया प्रदर्शन करना ही चाहिए।" शाबाश श्रीदेवी। हम सदा आपके साथ हैं।

**"आज की इस भाग-दौड़ में लोग अक्सर शार्ट कट तलाशते हैं," श्रीदेवी अफसोस से कहती हैं**

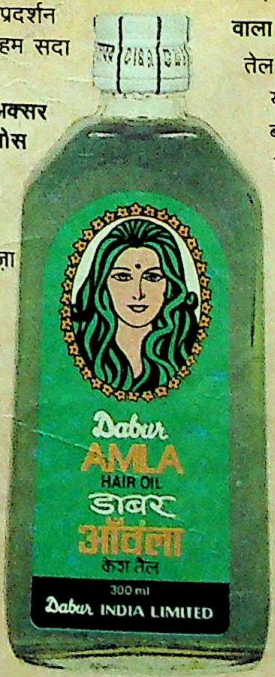
लेकिन श्रीदेवी कुछ मामूली चीजों में ही शार्ट कट का सहारा लेती हैं। " कभी-कभी जल्दी में ज़रा-सा पित्ज़ा या सांभर ही खा लेती हूं और हल्के से फेस मास्क या रेडीमेड ड्रेस से ही काम चला लेती हूं। लेकिन जिस काम को ज़रुरी समझती हूं उसमें **मैं जल्दबाजी बिल्कुल नहीं करती।** कभी नहीं।"

**"मेरे बालों की देखभाल के लिए डाबर आँवला केश तेल के पारम्परिक गुणों का कोई मुकाबला नहीं है।"**

"मेरे ख्याल से मेरे बाल ही मेरी सबसे बड़ी दौलत है," श्रीदेवी अपने लहराते बालों को सहलाते हुए मुस्कुराती हैं, और कहती हैं कि इनकी देखभाल के लिए मै डाबर आँवला केश तेल इस्तेमाल करती हूं। हर रोज़। **मुझे केवल सजाने या संवारने वाला तेल नहीं चाहिए–असली तेल चाहिए।** डाबर आँवला केश तेल के पोषण से मेरे बाल हमेशा रेशम से मुलायम रहते हैं। ये मेरे बालों को बढ़ाता है, उन्हें स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है इसीलिए तो मैं अपने बालों के लिए किसी और पर भरोसा नहीं करती।"

**डाबर आँवला केश तेल**
**मेरा हेयर ड्रेसर, जिसे मै कभी न नहीं कहती।"**

A. Sridevi




DIL/114 hin

# डाबर आँवला केश तैल

**असली तेल जो बालों की करे सही देखभाल**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

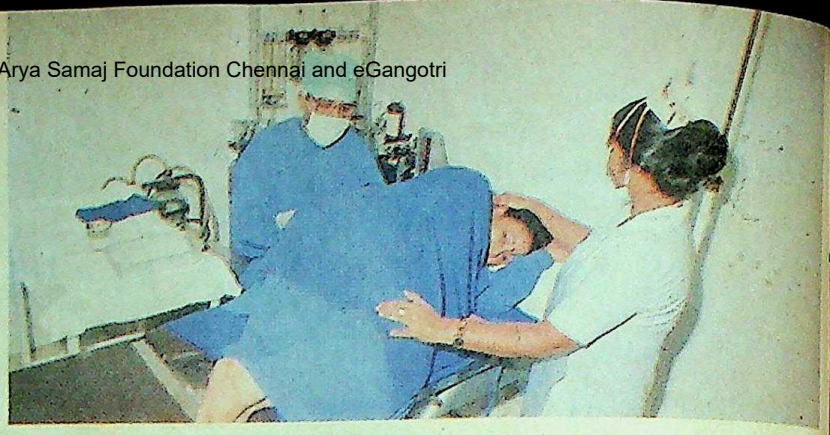
कंप्यूटरों को जानता तक नहीं था, आज जीवन के लगभग प्रत्येक महत्त्वपूर्ण क्षेत्र में कंप्यूटर काम आ रहे हैं. इसी प्रकार वेदना रहित प्रसव जो कल तक केवल स्वप्न मात्र था आज एक चिकित्सीय सत्य बन गया है.

पीड़ा रहित एवं सुरक्षित सामान्य प्रसव का स्वप्न साकार करने का श्रेय एक उन्नत तकनीक एपिड्यूरल ब्लाक (एपि - ऊपर, ड्यूरा-सुषुम्ना नाड़ी तथा मस्तिष्क को ढकने वाली झिल्ली) को जाता है. इस विधि में प्रसूता की पीठ में इंजेक्शन द्वारा एक बहुत बारीक (लगभग आधा मिलीमीटर व्यास की) व मुलायम प्लास्टिक की नली (एपिड्यूरल कैथेटर) लगा दी जाती है. यह नली प्रसूता के लेटने व सोने आदि में कदापि बाधक नहीं होती और इसे बच्चा होने के बाद तुरंत निकाल दिया जाता है. इसी नली द्वारा दर्द निवारक दवा (अधिकतर बुपिवाकेन) दे दी जाती है, जो कि तुरंत असर करती है.

प्रसूता के स्वास्थ्य, प्रसव एवं पीड़ा की वास्तविक स्थिति को ध्यान में रखते हुए इस दवा की मात्रा आदि का निर्णय किया जाता है. बुपिवाकेन अपने विशेष रासायनिक तत्त्वों के कारण आंवल की दीवार को पार नहीं कर सकता. अतः अन्य औषधियों (नार्कोटिक्स) के विपरीत, इस से गर्भस्थ शिशु अप्रभावित रहता है.

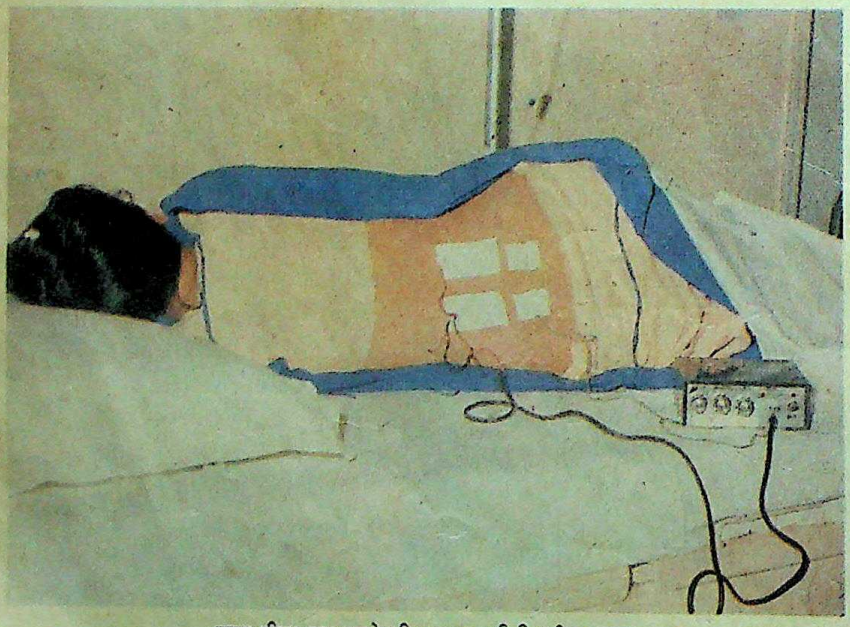
इंजेक्शन की इस प्रक्रिया में कोई दर्द नहीं होता, क्योंकि इस को लगाने से पहले जगह सुन्न कर ली जाती है. साथ ही, यह इंजेक्शन हड्डी में नहीं लगाया जाता, बल्कि रीढ़ की हड्डी की दो कशेरुकाओं के बीच की जगह से हो कर जाता है, अतः प्रसूता को कष्ट होने का प्रश्न ही नहीं उठता.

विभिन्न अध्ययनों से सिद्ध हो चुका है कि यह पद्धति न केवल हानिरहित है, बल्कि मां व बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है. इसलिए यह उत्तम प्रसूति सेवाओं के लिए आवश्यक भी है.



*'एपिड्यूरल ब्लाक' देते समय प्रसूता की विशेष स्थिति (घुटने पेट से लगाए हुए तथा गरदन आगे मोड़े हुए).*

एपिड्यूरल ब्लाक वास्तविक प्रसव प्रक्रिया प्रारंभ होने के बाद कभी भी दिया जा सकता है क्योंकि इस प्रक्रिया के दौरान गर्भाशय के संकुचन को नियंत्रित करने में तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) का कोई प्रभाव नहीं रहता और उस स्थिति में वह केवल हारमोन से संचालित रहता है. इस का एक प्रमाण यह भी है कि निचले आधे देह के लकवे से अपाहिज (पैराप्लीजिक) प्रसूताओं का प्रसव सामान्य रूप से ही होता है.



*प्रसव पीड़ा कम करने की एक अन्य विधि टी.एन.एस.*

एपिड्यूरल तकनीक रक्तचाप, मधुमेह प्रीएक्लैंप्सिया एवं कुछ हृदय रोगों के मरीजों को प्रसव से होने वाले हानिकर प्रभावों व तनावों से मुक्त रखती है. एपिड्यूरल ब्लाक की विशेष आवश्यकता उन प्रसूताओं को और भी अधिक होती है, जिन को प्रसवपरीक्षा (ट्रायल आफ लेबर) के लिए रखा जाता है और जिन्हें बाद में आपरेशन (सीजेरियन सैक्शन) की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि संकुचित कूल्हे की हड्डी के कुछ रोगी. आवश्यकता होने पर बारीक नली से ही और दवा दे कर आसानी से आपरेशन भी किया जा सकता है. पहले बच्चे यदि आपरेशन (सीजेरियन) से हुए हों, तब भी बाद के प्रसवों में एपिड्यूरल दिया जा सकता है.

यदि यह ब्लाक किसी कुशल डाक्टर (एनिस्थीसियोलोजिस्ट) द्वारा दिया जाए तो कुछ जटिलताओं जैसे ड्यूरा झिल्ली का आकस्मिक छेदन, यांत्रिक प्रसव (इंस्ट्रूमेंटल डिलीवरी), मूत्र अवरोध तथा पैरों के भारीपन को रोका जा सकता है. वैसे भी, ये हानियां मामूली व अस्थायी किस्म की हैं और इन्हें आसानी से दूर किया जा सकता है. एपिड्यूरल ब्लाक के बाद प्रसूता न केवल जाग्रत रहती है, बल्कि चलफिर भी सकती है और प्राकृतिक प्रसव में अपना पूर्ण सहयोग देने में समर्थ होती है.

कुछ विशेष परिस्थितियों, जैसे प्रसूता द्वारा मना करने, इंजेक्शन लगाने के स्थान पर घाव या फोड़ा होने, हीमोफोलिया जैसी बीमारी या कुछ विशेष दवाओं एंटीकोएगुलेंटस के प्रभाव के कारण रक्त न जमने की स्थिति में अति रक्तस्राव हो जाने या देखभाल की उचित व्यवस्था न होने पर एपिड्यूरल ब्लाक नहीं दिया जाता.

इस प्रकार पीड़ा रहित प्रसव न केवल प्रसूता को अनावश्यक शारीरिक कष्ट, थकान एवं मानसिक क्लेश से बचाता है बल्कि अच्छी शारीरिक अवस्था प्रस्तुत कर के स्वस्थ शिशु के आसान जन्म में सहायक होता है. एक प्रश्न बहुधा पूछा जाता है कि एपिड्यूरल विधि क्या प्रत्येक प्रसूता के लिए उपयुक्त है या केवल विशेष परिस्थितियों में ही? किसी भी प्रसव अवस्था में आगे क्या जटिलताएं आएंगी, इस का पूर्वानुमान लगाना कठिन होता है. अतः प्रसिद्ध चिकित्सकों की राय है कि इस विधि का इस्तेमाल सामान्य प्रसूताओं के लिए भी होना चाहिए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अगर ये शिशु के नर्म-नाज़ुक कपड़ों के लिए अच्छा है, तो यही उपयुक्त होगा आपके सभी बेशक़ीमती वस्त्रों के लिए.

ईज़ी. गोदरेज का सुपर लिक्विड डिटर्जेंट. ईज़ी का अनोखा फॉर्मूला शिशु के नर्म-नाज़ुक कपड़ों और दूसरे सभी विशेष वस्त्रों - रेशमी, शिफ़ॉन, लेस, ऊनी, सिन्थेटिक आदि की धुलाई करे और उन्हें संवारें. कोमलता से. असरदार तरीके से. उनमें ड्रायक्लीनिंग सी चमक जगाए. और हर बार यही दोहराए. और ज़रा ग़ौर कीजिए पैसों की बचत पर! ईज़ी के 500 ग्राम पैक की क़ीमत सिर्फ़ रु. 19*. और धुलाई की ताकत 50 साड़ियां या 150 क़मीज़ें. हरेक 40 ग्राम सैशे भी धोए 12 क़मीज़ें. **हर कपड़े पर धुलाई-खर्च सिर्फ़ 20 पैसे.** अब आप ख़ुद ही समझ लीजिए. बाज़ार में **एक** रेशमी साड़ी धुलवाती हैं, तो कितने दाम चुकाती हैं!

* स्थानीय कर अलग

गोदरेज उत्पादन

**ईज़ी - ख़ास धुलाई का ख़ज़ाना!**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CLARION/BGS 75-'75 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# टूटा हुआ ताजमहल

कहानी ● शशिकांत कपूर

**सपनों के ताजमहल तो सभी बनाते हैं, पर संबंधों को कैसी परिभाषा आनंद ने ताजमहल के चित्र के जरिए दी कि सरला के जीवन में पुनः लौट आए उमंग भरे क्षण.**

मैं ने जितने भी चित्र बनाए हैं उन सभी में एक ही रूप झलकता है और वह है सरला का. ऐसा नहीं कि मैं कोई नामी चित्रकार हूं और सरला मुझे दिलोजान से चाहती है. चित्र बनाना तो मेरा शौक है.

लगभग डेढ़ वर्ष पूर्व मैं सरला के मकान में किराएदार की हैसियत से रहने आया था. वह एक कालिज में व्याख्याता थी और अपनी विधवा मां के साथ रहती थी. पहले तो कुछ समय तक दोनों ने मुझ से रूखारूखा सा व्यवहार किया, पर धीरेधीरे मुझ पर उन का विश्वास जमता गया कि मैं कोई ऐसावैसा आदमी नहीं हूं.

न जाने क्यों, उन दिनों जब भी मैं कोई चित्र बनाना चाहता तो कैनवास पर सरला की आकृति ही खिंच जाती. लगता था, उस की सूरत मेरी आंखों में बस गई थी. अनजाने ही अनगिनत भाव उभरते थे उन चित्रों में. सरला से न तो मेरी मित्रता थी और न ही कोई नाता, फिर भी उस के प्रति मेरा आकर्षण बढ़ता ही गया.

एक दिन चाय देने सरला मेरे कमरे में आई तो मैं ताजमहल का चित्र बना रहा था. वह मेरे पास ही बैठ गई और बोली, "आप बहुत सुंदर चित्र बनाते हैं."

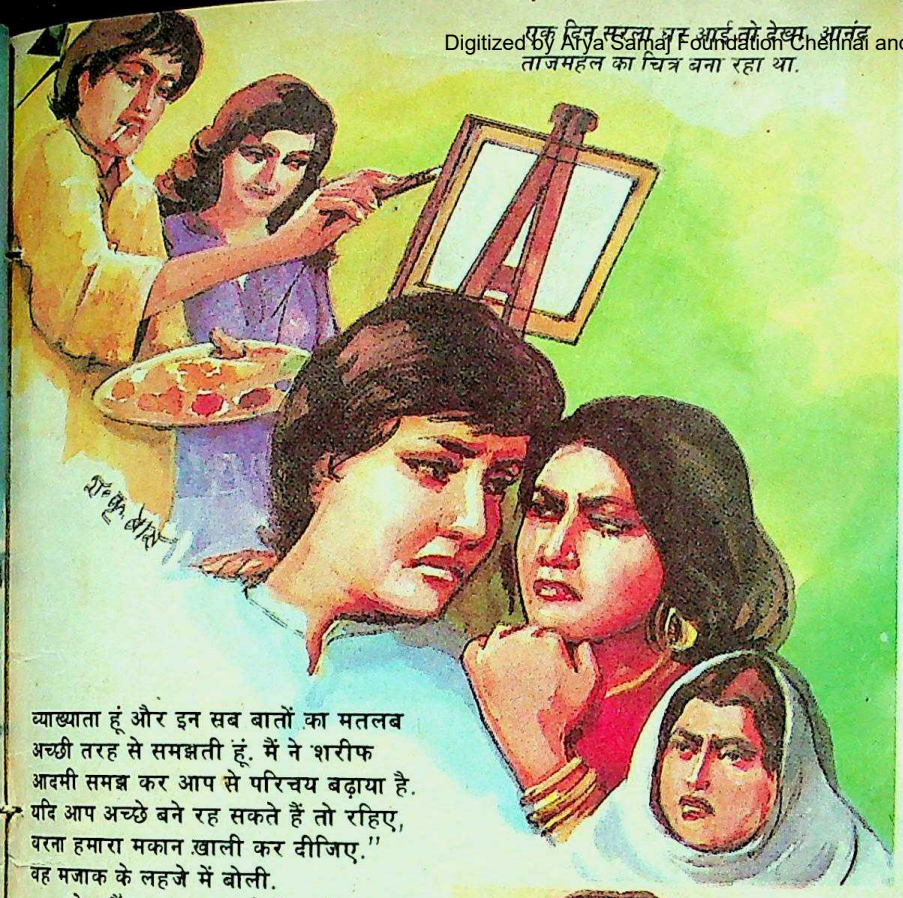
"जी हां, आप की ही बदौलत," कहने को तो मैं कह गया पर सरला की मुखमुद्रा देख कर वाक्य बदलना पड़ा, "जी बस, ऐसे ही आड़ीतिरछी रेखाएं खींचता रहता हूं."

"देखिए आनंदजी, मैं कालिज की



CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*एक दिन सरला घर आई तो देखा, आनंद ताजमहल का चित्र बना रहा था.*

व्याख्याता हूं और इन सब बातों का मतलब अच्छी तरह से समझती हूं. मैं ने शरीफ आदमी समझ कर आप से परिचय बढ़ाया है. यदि आप अच्छे बने रह सकते हैं तो रहिए, वरना हमारा मकान ख़ाली कर दीजिए.'' वह मजाक के लहजे में बोली.

रोज मैं ताजमहल वाले चित्र में थोड़ाबहुत सुधार करता रहा. कई दिनों के परिश्रम के बाद आखिर चित्र पूरा हुआ. मैं ने उसे सुंदर 'फ्रेम' में मढ़वा कर अपने कमरे में टांग लिया.

सरला जब कभी ताजमहल के चित्र को देखती तो चिढ़ जाती, ''शाहजहां भी कितना फ़ज़ूलखर्च था. अपनी बीवी के लिए भला इतना कीमती ताजमहल बनवाने की क्या जरूरत थी?''

मैं ने मन में सोचा, 'अभी सरला की शादी नहीं हुई है, न ही शायद प्रेम का अनुभव कर पाई है. यह क्या जाने शाहजहां और ताजमहल के रिश्ते को?'

एक दिन सरला एक प्रेमपत्र मुझे दिखाने आई. वह पत्र उसे अपनी कल्पना नाम की छात्रा की कापी से मिला था. मैं अनमना सा पत्र पढ़ने लगा.

आरंभ में लिखा था, 'प्रिय कल्पना' और अंत में 'सदैव तुम्हारा'

सरला ने कहा, ''ये 'सदैव तुम्हारा' जैसे शब्द भी कितने विचित्र से लगते हैं. जब तक मतलब रहता है तब तक 'सदैव तुम्हारा' लिखते हैं ये लोग और जहां शादी की बात आई, वहीं सब वादे भूल जाते हैं. वास्तव में आजकल की लड़कियां ही मूर्ख हैं जो युवकों के चक्कर में फंस कर बदनाम होती हैं.''

सरला की आलोचना सुन कर मैं ने कहा, ''समझाओ न लड़कियों को, हो सकता है, तुम्हारे समझाने से समझ जाएं.''

''नहीं, कोई नहीं समझेगी, क्योंकि ऐसे मामलों में किसी को भी समझना और समझाना बहुत मुश्किल होता है.'' सरला ने मायूसी से उत्तर दिया.

कुछ दिनों बाद सरला की मां ने बताया कि सरला बीमार है.

मैं कर ही क्या सकता था? एक जानेमाने डाक्टर को बुला लाया. डाक्टर आया और सरला की जांच करने के बाद उस की मां को दवा के साथसाथ कुछ हिदायतें दे कर चला गया.

मैं ने सरला की मां से पूछा, ''क्या बीमारी है?''

उस ने कुछ ठीक से नहीं बताया. बस, टाल सी गई.

लगभग एक सप्ताह बाद सरला की मां मेरे पास आई और बोली, ''हम लोग सरला की मौसी के यहां इस के इलाज के लिए जा रहे हैं. घर का खयाल रखना.''

यह सुन कर मन व्यथित हो उठा क्योंकि सरला की अनुपस्थिति में घर के वीराने में मेरा दम घुटने लगता था.

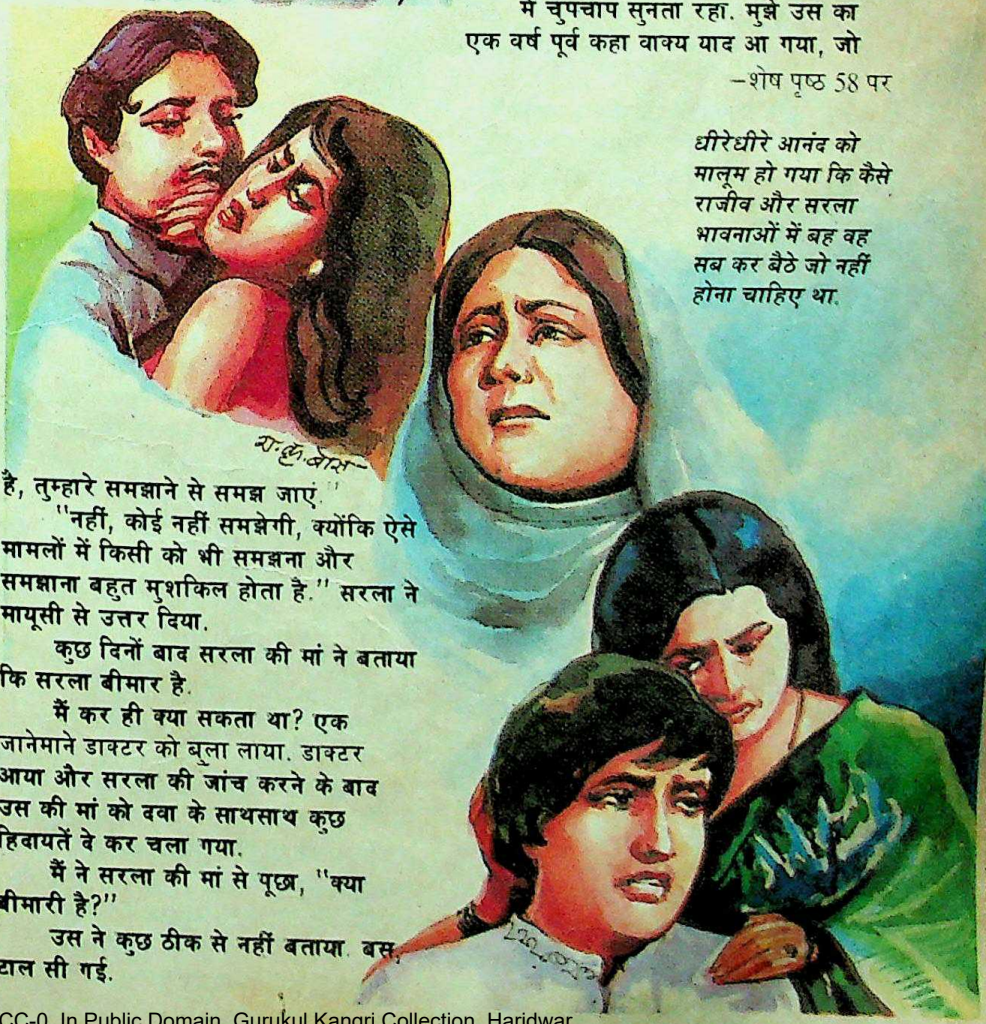
दिन बीतते गए. अब मैं पहले की अपेक्षा बहुत कम चित्र बनाता था, क्योंकि जीवन के रंग फीके पड़ चुके थे. रंगों में ब्रुश डुबोते ही मन में एक हलचल सी मच जाती थी.

सरला और उस की मां को वापस लौटने में लगभग एक साल लग गया. अब सरला बिलकुल बदली हुई सी प्रतीत हो रही थी. जैसे एक साल में ही उस के बसंत के सब फूल झर गए हों.

धीरेधीरे बात खुलती गई. सरला की मां ने तो कुछ नहीं बताया, पर सरला मुझ पर विश्वास करती थी. उस ने एक दिन भेद खोल ही दिया, ''आनंद, मैं डूब चुकी हूं. मुझे बचा लो. मैं ने तुम्हारे प्रेम को इसी लिए ठुकराया था, क्योंकि जब तुम मेरे जीवन में आए थे, उस के पूर्व ही मैं किसी और की हो चुकी थी. जानते हो वह कौन है? उस का नाम है, राजीव. मैं उस के हाथों खिलौना बन कर रह गई.''

मैं चुपचाप सुनता रहा. मुझे उस का एक वर्ष पूर्व कहा वाक्य याद आ गया, जो

–शेष पृष्ठ 58 पर



*धीरेधीरे आनंद को मालूम हो गया कि कैसे राजीव और सरला भावनाओं में बह वह सब कर बैठे जो नहीं होना चाहिए था.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**सुंदर हाथपैर आप के सौंदर्य में चार चांद लगाते हैं किंतु सुंदर हाथपैरों की कल्पना करना ही व्यर्थ है यदि आप के नाखून बेतरतीब हैं पर इन बेतरतीबी से बढ़े नाखूनों को ही बना लें आकर्षण का केंद्र कुछ ऐसे...**

# नाखूनों को सुंदर कैसे बनाए?

● तृप्ति वर्मा

सुंदर और स्वस्थ नाखून आप के हाथों एवं पैरों की सुंदरता का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हैं. साहित्य में भी हमें नारी के नखशिख श्रृंगार का वर्णन मिलता है.

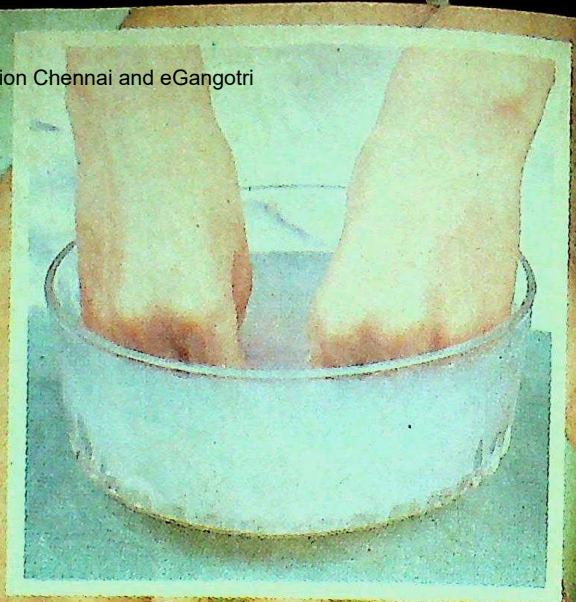
लेकिन टेढ़े और कमजोर नाखून अकसर कई औरतों की परेशानी का कारण बन जाते हैं. टेढ़े नाखूनों को भी सुंदर बनाया जा सकता है और यह काम आप अपने घर में ही सुगमतापूर्वक कर सकती हैं.

बहुत सी महिलाओं की यह शिकायत होती है कि उन के नाखून जल्दी नहीं बढ़ते या बढ़ने पर टूट जाते हैं. तो आइए, जानें कि इस की सही वजह क्या है. दरअसल नाखूनों की वृद्धि रुक जाने, उन के टूटने या उन के ऊपर सफेद धारियां पड़ने का प्रमुख कारण शरीर में कैल्शियम की कमी है. इस कमी को पूरा करने के लिए आस्टोकैल्शियम का सेवन करें.

अपने नाखूनों की देखभाल हफ्ते में एक बार निम्नलिखित विधि द्वारा घर पर ही करें:

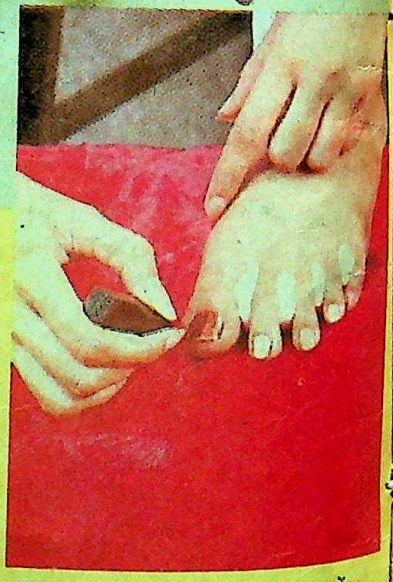
● नाखूनों पर लगी पुरानी नेलपालिश को सर्वप्रथम नेलपालिश रिमूवर द्वारा हटाएं.

● अब नेलकटर से नाखूनों को काटें. काटते समय यह बात सदैव ध्यान में रखें कि हाथों के नाखून अंडाकार आकृति में काटने चाहिए, जबकि पैरों के नाखूनों को सामने से एकदम सीधा काटें. उन्हें किनारों पर गोलाकार आकृति न दें.



*गुनगुने पानी में जिलेटिन मिला कर पंद्रह मिनट तक नाखूनों को इस में डुबोएं.* ▲

*पैरों के नाखूनों में नेलपालिश सुविधापूर्वक लगाने के लिए उंगलियों के बीच रुई के टुकड़े फंसाएं.* ▶



● नाखूनों के किनारों को एमरी बोर्ड (यह किसी भी सौंदर्य प्रसाधन की दुकान में उपलब्ध होगा) से रगड़ कर उन का रूखापन मिटाएं.

● थोड़े से गुनगुने पानी में जिलेटिन मिला कर इस में 15 मिनट तक नाखूनों को डुबोएं.

● जैतून के तेल से नाखूनों की मालिश करें. मालिश करते वक्त उंगली को नाखून पर तीन बार घड़ी की दिशा में और तीन बार घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएं. प्रत्येक नाखून पर 5 से 10 बार इस क्रिया को दोहराएं.

● अब क्यूटिकल पुशर से क्यूटिकल यानी नाखून की मृत त्वचा को धीरेधीरे पीछे की ओर दबाएं. इस से छोटे नाखून भी लंबे दिखते हैं.

नेलपालिश लगाने से पहले कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें. नेलपालिश सदैव किसी अच्छी कंपनी की ही इस्तेमाल करें. नवीनता के चक्कर में काले और हरे (बेशक इन रंगों की नेलपालिश बाजार में उपलब्ध है) जैसे अस्वाभाविक रंगों का चयन कदापि न करें. तथा घर से बाहर जाते समय या किसी अवसर विशेष पर ही नेलपालिश का प्रयोग करें. नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए उन्हें कुछ दिनों के लिए नेलपालिश विहीन ही रहने दें.

● पैरों के नाखूनों में नेलपालिश लगाने से पूर्व उंगलियों एवं अंगूठे के बीच रुई के टुकड़े फंसाएं. इस से नेलपालिश सुविधापूर्वक लगेगी.

● अपने नेलपालिश ब्रुश को सदैव क्यूटिकल की तरफ से शुरू कर के किनारे तक लाएं.

● नाखून के दोनों तरफ नेलपालिश लगाते वक्त एक पतला गैप छोड़ दें, इस से नाखून लंबे दिखते हैं.

● पहले नेलपालिश का बेसकोट लगाएं. फिर उस के अच्छी तरह सूख जाने पर ही दूसरा कोट लगाएं.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# नेस्ले का कमाल
# असली घी बेमिसाल

अब नेस्ले आपके लिए लाए हैं ऐवरीडे घी।

पंजाब के शुद्ध गाढ़े दूध से तैयार घी। इसके हर टिन में है 100% असली घी और साथ में नेस्ले की जानी-पहचानी बेमिसाल क्वालिटी और शुद्धता की गारंटी।

ऐवरीडे असली घी आज ही खरीदिए। अपने मनपसंद व्यंजनों को और स्वादिष्ट बनाइए।

नेस्ले ऐवरीडे

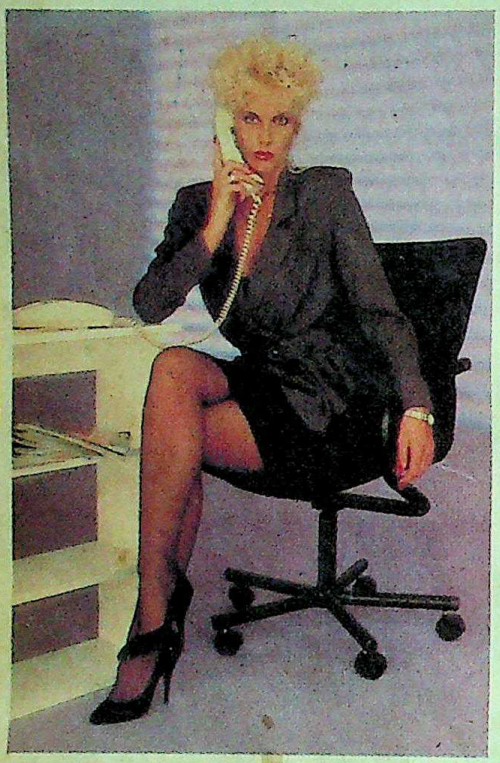
नेस्ले के सर्वोत्तम क्वालिटी उत्पादन

TSA-DFSL/42/HIN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लिंजी : माडल से प्रसिद्ध संपादिका



**लिंजी डू सीधीसादी माडल ही नहीं थी. उस के उत्तेजक आकर्षक चित्रों ने तहलका मचा दिया था. पर असली सनसनी तो तब मची, जब वह मात्र माडल से लाखों में बिकने वाली 'पेंटहाउस' पत्रिका की संपादिका बन गई.**

आमतौर पर कहा जाता है कि पुरुष ही स्त्रियों का शोषण करने के लिए उन के नग्न चित्र उतारते हैं और छापते हैं. भला स्त्रियां ऐसे काम कहां कर सकती हैं. यदि वे इस प्रकार के चित्र खिंचवा भी लेती हैं तो सिर्फ आर्थिक मजबूरियों के कारण.

लिंजी डू के मामले में यह धारणा गलत होती प्रतीत होती है. लिंजी एक समय अपने चित्रों के कारण मशहूर थी तो अब उस पत्रिका के संपादक के रूप में प्रसिद्ध है, जिस में इस तरह के उत्तेजक चित्र प्रकाशित होते हैं. लिंजी ही नहीं, पुरुष के लिए हर नारी सदा से पहेली रही है. पर नारी के लिए पुरुष क्या है? खुली पुस्तक?

29 वर्षीया लिंजी डू के लिए पुरुष खुली पुस्तक जैसा है. सुनहरे भूरे बालों वाली सुंदरी लिंजी अब पत्रिका 'पेंटहाउस' की संपादिका है. पर वह वस्त्रों सहित वैसी जंचती नहीं, जैसी निर्वसना हो कर. जब वह मुसकान ओढ़ लेती है, फिर किसी वस्त्र की जरूरत भी क्या?

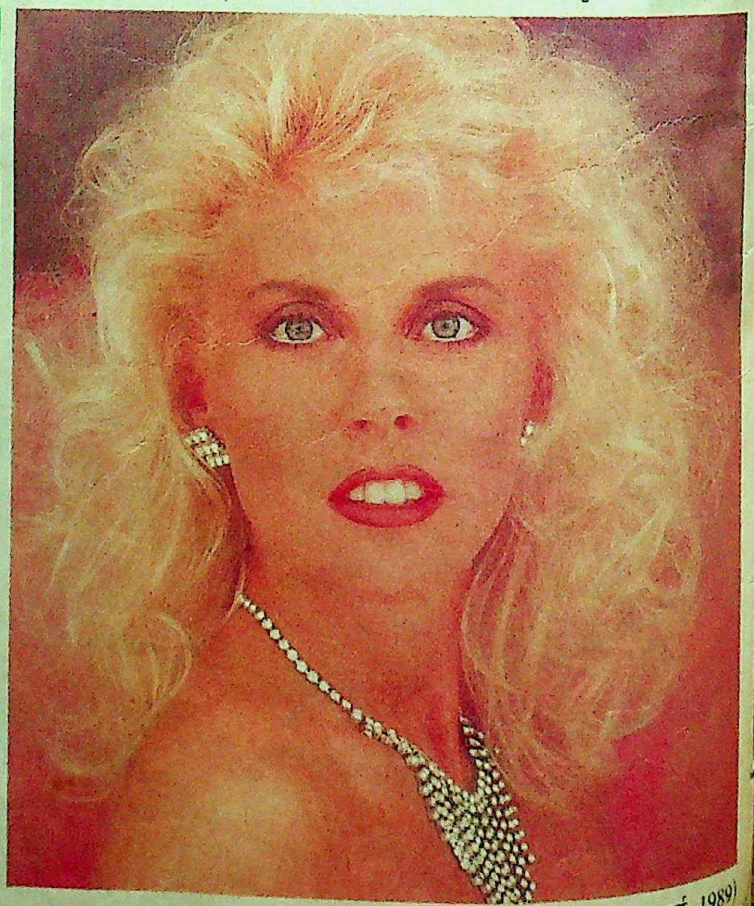
'पेंटहाउस' जैसी पत्रिका के लिए वह आदर्श संपादक है. पाठक निर्वसना संपादिका की तसवीर देख कर गदगद हो उठते हैं. फिर दिल की बात 'संपादक के नाम पत्र में' दिल खोल कर लिखते हैं. संपादिका भी चाहे सभी पत्रों को प्रकाशित न कर पाए, पर निजी तौर पर हर पत्र का उत्तर भेजती है.

अतः पुरुषों की सहीगलत इच्छा की उसे पूरी की पूरी जानकारी मिलती रहती है. इस जानकारी से पत्रिका और भी संवर कर पुरुषों को लुभाती है. तभी लिंजी के संपादक बन जाने से 'पेंटहाउस' की बिक्री लगातार बढ़ती जा रही है.

लिंजी के विचार गौरतलब हैं. उस के अनुसार, "यह पत्रिका पुरुषों को भड़काती थोड़े ही है? मान लो, कोई पुरुष कामपीड़ित है. वह पेंटहाउस खरीदता है. अपनी सारी शक्ति इस में छपी तसवीरों पर खर्च कर देता है. फिर शांति से सो जाता है."

उस का दावा है कि ऐसा कभी नहीं हुआ कि कोई पुरुष 'पेंटहाउस' में छपी तसवीर देख कर बलात्कार के इरादे से निकल पड़ा हो. पिछले साढ़े पांच वर्षों में लिंजी को तरहतरह के पत्र मिले. एक से बढ़ कर एक पर किसी ने हिंसक या हमला करने जैसी बात न लिखी, न की.

*लिंजी की कुल पूंजी उस का सुगठित शरीर है जो आज भी 'पेंटहाउस' के पृष्ठों पर छपता है.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बढ़ते बच्चों की ज़रूरत कॉम्प्लान

**क्योंकि कॉम्प्लान में हैं वो अत्यावश्यक पोषाहार जिनकी उन्हें रोज़ाना ज़रूरत है.**

साधारणतया १५ या १६ की उम्र तक बच्चों के शरीर का पूर्ण विकास हो जाता है.

शरीर के विकास में जो पोषक तत्त्व सीधे सहायक होते हैं वे प्रोटीन हैं. इसीलिए आपके बच्चों को कॉम्प्लान की ज़रूरत है, इसी समय. कॉम्प्लान में सर्वोत्तम प्रोटीन-दुग्ध प्रोटीन (२०%) है. इसमें २२ अन्य अत्यावश्यक पोषक तत्त्व भी हैं:

कॉम्प्लान स्वादभरे ज़ायकों में मिलता है.

**23**
अत्यावश्यक पोषक तत्त्व नियोजित मात्रा में

दूध मिलाने की ज़रूरत नहीं.

**कॉम्प्लान®**
परिपूर्ण नियोजित आहार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

GX/38/244 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेंटहाउस की तसवीरों की अलग अलग पुरुषों पर अलगअलग प्रतिक्रिया होती है. फिर लिंजी तो उन के काफी निकट है. लिख मारते हैं वे अपनी प्रतिक्रिया.

अब एक महाशय की प्रतिक्रिया देखिए. तसवीर देखतेदेखते न जाने किन हसीन सपनों में खो गए. लगने लगा जैसे लंबी नेलपालिश लगी उंगलियां गहरी धंसती जा रही हैं. अपनी गहराइयों में सुंदर सजी उंगली का दबाव महसूस कर ये सज्जन धन्य हो उठे.

रोजीरोटी के जुगाड़ में अंगप्रदर्शन को लिंजी बुरा नहीं समझती. कहती है, "भला क्या बुराई है इस तरह की ग्लैमर मार्डलिंग में? मैं भी तो नौ वर्षों से यही कर रही हूं."

नारी स्वातंत्र्य का अर्थ भी लिंजी अपने ढंग से समझती है. उसे लगता है कि आज की नारी को चयन की स्वतंत्रता होनी चाहिए. यदि वह मेकैनिक बनना चाहती है तो बनने दो. यदि वह बस चलाना चाहती है, चलाने दो. इसी प्रकार, यदि वह अपने कपड़े उतारना चाहती है, उतारने दो. नारी को चयन का अधिकार है. वह कपड़े पहनना चाहे तो ठीक. उतार दे तो ठीक, उस की मरजी.

ब्रिटिश संसद सदस्या क्लेयर शार्ट इस तरह की तसवीरों पर प्रतिबंध की मांग कर रही है. जानते हैं क्यों? लिंजी के अनुसार, "क्लेयर सिर्फ नाम कमाने के लिए हंगामा खड़ा कर रही है. संसद में कहती है, रोजगार के अवसर बढ़ाओ. इस तरह की निर्वसन तसवीरों पर रोक लगी तो जाने कितनी लड़कियां बेरोजगार हो जाएंगी."

ब्रिस्टल (इंगलैंड) में पैदा हुई लिंजी पेंटहाउस की पहली महिला संपादक है. वेतन है 50,000 पौंड प्रतिवर्ष, यानी लगभग एक लाख रुपए प्रतिमाह और क्यों न हो? 15 माह पूर्व जब उस ने संपादन शुरू किया तब से पत्रिका की बिक्री दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ती जा रही है.

जब से लिंजी ने संपादक का कार्यभार संभाला है, हर क्षेत्र के नामीगिरामी लोगों से साक्षात्कार प्रमुखता से छपने लगा है. कभी सिने निर्देशक केन रसेल तो कभी नवनिर्वाचित अमरीकी उपराष्ट्रपति की महिला मित्र से साक्षात्कार.

ये बड़े लोग अपने यौन जीवन के बारे में बताना नहीं चाहते. पर लिंजी शब्दों के जाल में उलझा कर मतलब की बातें निकाल लेती है.

महिला पत्रिका 'क्लब इंटरनेशनल' की स्तंभकार लिंजी पहले 'पेंटहाउस' में तीन माह के अनुबंध पर रखी गई थी. अब संपादक के रूप में उस का अनुबंध 1990 तक का है.

आमतौर पर लिंजी की दिनचर्या बोर्ड की बैठक से शुरू होती है. इस के बाद पत्रिका के कर्मचारियों के साथ बैठक, साक्षात्कार, जनसंपर्क, पार्टियां आदि. फिर प्रति सप्ताह सौ से अधिक पत्रों को पढ़ना और उन के जवाब देना भी एक बड़ा काम है.

महिला आकर्षक लिंजी के विचार में महिला संपादक पुरुषों की कामेच्छा को बेहतर समझ सकती है. पुरुष पाठक महिला संपादक को बहुत कुछ लिख देते हैं, जो वे किसी पुरुष को नहीं लिखते. इन पत्रों को पढ़ कर लिंजी समझ जाती है कि आखिर पुरुष क्या चाहते हैं.

तभी तसवीरें लिए जाने के समय लिंजी बड़ी आसानी से तय कर पाती है कि अपेक्षित दृश्य पानी की सतह से नीचे के हों या फिर कोमल सजेधजे शयनकक्ष के.

पेंटहाउस के लिए मार्डलिंग करने वाली लड़कियां आमतौर पर 18 से 19 वर्ष की होती हैं. जो लड़कियां लिंजी के पदचिह्नों पर चलना चाहती हैं, उन के लिए वह सुझाव भी देती है. आमतौर पर ऐसी लड़कियां फोटोग्राफरों द्वारा ठगी जाती हैं. इसलिए लिंजी का सुझाव है कि वे किसी जमीजमाई मार्डलिंग एजेंसी के माध्यम से ही इस क्षेत्र में प्रवेश लें.

लिंजी कहती है, मार्डलिंग का काम आरंभ में कठिन अवश्य है. पर जो छः माह टिक गई, वह टिक गई समझो.

मार्डलिंग का धंधा महान मान कर इस से प्यार करने वाली लिंजी यह कहते भी नहीं हिचकती कि यदि उसे कोई बेटी हुई और वह मार्डलिंग करना चाहेगी तो वह सहर्ष इस की अनुमति देगी.

मार्डलिंग के प्रति इस अगाध प्रेम के विशेष कारण हैं. लिंजी की कुल पूंजी उस का सुगठित शरीर है जो पेंटहाउस के पृष्ठों पर आज भी अनावृत छपता है.

अन्यथा पिता डबलरोटी बेचते थे, मां नर्स थी और वह स्वयं मामूली क्लर्क. आय बढ़ाने के उद्देश्य से उस ने बिना किसी संकोच के अपनी कनकछरी सी कमनीय काया का अपेक्षित उपयोग किया. अब कहां मामूली क्लर्क और कहां पेंटहाउस की संपादिका? आखिर मार्डलिंग ही तो लिंजी को यहां तक लाई.

*लिंजी ने सोचा है जब खेल ही खेलना है तो जीत वाला क्यों न खेला जाए.*

लिंजी के व्यक्तिगत जीवन पर निगाह डालें, तो वहां भी रोचक घटनाएं मिलेंगी. अब यही देखिए, लिंजी अपने तीन कमरों वाले मकान में तीन पालतू कुत्तों और एक पुरुष मित्र के साथ रहती है.

वैसे लिंजी के और भी पुरुष मित्र हैं, पर साथ रहने वाले से दोस्ती पुरानी है. साथ ही, वह कुत्तों की देखभाल में भी हाथ बंटाता है.

लिंजी रात्रि क्लबों में भी जाती है और वहां चिपकाऊ किस्म के दोएक प्रशंसक मिल ही जाते हैं. पर यह जान कर कि जिस के पीछे वे दीवाने हो रहे हैं वह पेंटहाउस की संपादिका है, वे थोड़ा सहम जाते हैं पर पीछा नहीं छोड़ते.

लिंजी को यह बात बहुत पसंद है. वह रोजीरोटी के लिए क्या करती है, उस से किसी को क्या लेना देना? यह तो रात्रि क्लब है, जहां कोई पुरुष है और वह नारी, बस.

शायद वह शादी भी न करे. उसे बड़ा अजीब सा लगता है किसी गिरजाघर में जा कर रटेरटाए वादे करना. पर अगर कभी वह मां बन गई तो पूरे समय मां बनी रहना चाहेगी. और कोई काम नहीं करेगी.

पर तब उसे अपनी अभिलाषा पूरी करने का समय शायद मिल जाए. वह चाहती है उपन्यास लिखना. पुरुषों के पत्रिका व्यवसाय पर उपन्यास लिखना, क्योंकि इस का उस ने गहरा अध्ययन किया है.

लिंजी के साथ घटी दुर्घटनाएं भी रोचक हैं. एक बार वह सड़क पार कर रही थी. तभी उस के जांघों तक लंबे मोजे खुल कर गिर पड़े. अब अनावृत जंघाओं व पिंडलियों के बावजूद सड़क तो पार करनी ही थी. और सामने निर्माण कार्य में लगे कुछ मजदूर फिकरे कस रहे थे.

तो क्या वह घबरा गई या लजा गई? नहीं, ऐसा कुछ नहीं हुआ. जो सदा अनावृत अंगों की भीड़ से ही घिरी रहती हो, उसे अब क्या शर्म?

लिंजी जो कर रही है वह समाज को सही दिशा देगा, इस में संदेह है. पर यह हर समाज की विडंबना है कि एक ओर वह हर नारी में सतीसाध्वी का दर्शन करना चाहता है तो दूसरी ओर वेश्यावृत्ति, अश्लील साहित्य को भी बढ़ावा देता है.

पुरुष तो दोनों तरफ की वकालत कर के हाथ झाड़ कर स्वतंत्र हो जाते हैं, पर जो औरतें सतीसाध्वी का रूप धारण करती हैं, उन्हें जीवन भर घरों में कैद रहना पड़ता है और जो हर परदे झाड़ देती हैं उन्हें दुश्चरित्रा का खिताब दे कर हर कोई उस से खेलना चाहता है.

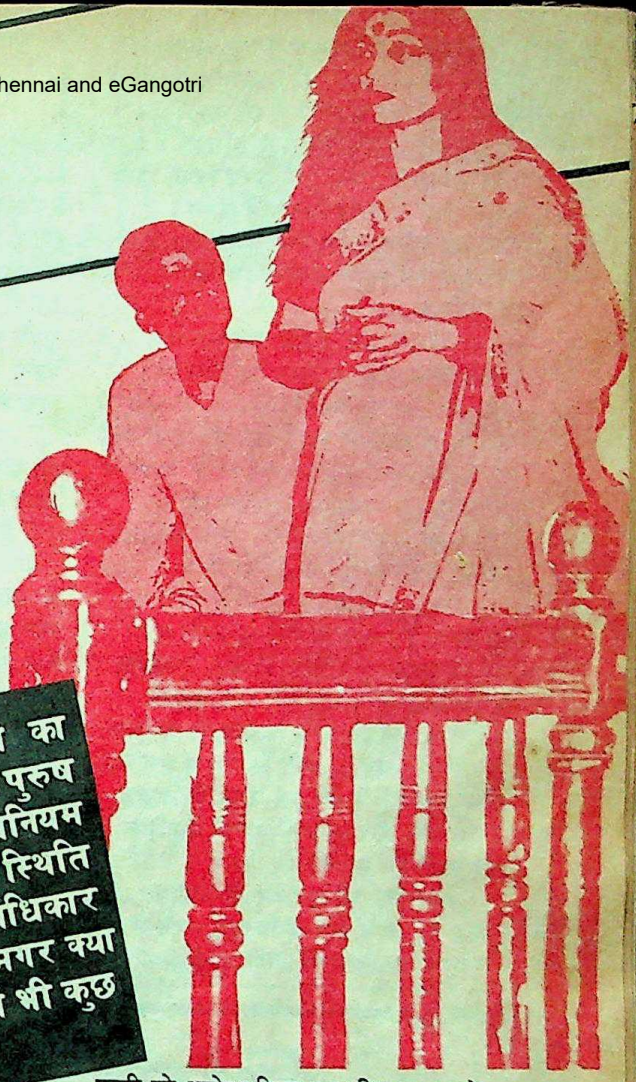
लिंजी ने सोचा है, जब खेल ही खेलना है तो जीत वाला क्यों न खेला जाए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वैवाहिक अधिकार की बहाली



● रामेश्वर दयाल उपाध्याय

**क्या तलाक पाने या देने का अधिकार सिर्फ पति अर्थात पुरुष का ही है. हिंदू विवाह अधिनियम के अंतर्गत पहली बार स्पष्ट हुई है, 'वैवाहिक अधिकार की बहाली के रूप में'. मगर क्या इस में होने वाली देरी में भी कुछ कमी होगी?**

1955 के हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 9 के अंतर्गत प्रावधान है कि यदि पति अथवा पत्नी बिना किसी वाजिब कारण के एक दूसरे से अलग रहने लगें तो इस से दुखी पक्ष जिला न्यायालय में 'वैवाहिक अधिकार की बहाली' के लिए आवेदन कर सकता है. यदि न्यायालय आवेदन में लिखी बातों से संतुष्ट हो, यदि अन्य कानूनी अड़चन न हो तो न्यायालय 'वैवाहिक अधिकार की बहाली' के लिए डिगरी दे सकता है.

इस प्रावधान का लाभ यह है कि यदि इस आदेश के बावजूद दूसरा पक्ष वैवाहिक अधिकार नहीं देता तो पीड़ित पक्ष अदालत में जा कर तलाक मांग सकता है.

पति के क्रूर व्यवहार से तंग आ कर कोई पत्नी यदि पति के साथ रहने की अनिच्छा प्रकट करे तो क्या हमारे न्यायालयों को पत्नी के खिलाफ फैसला दे देना चाहिए? इस प्रश्न पर एक मुकदमा जिला अदालत से उच्चतम न्यायालय तक लगातार वर्षों तक चलता रहा, और अंत में भारत के उच्चतम न्यायालय को यह कानून स्पष्ट करना पड़ा है. पहली बार न्यायालय ने पत्नी का यह अधिकार स्वीकारा है कि यदि पति क्रूरता से बरताव करे और यदि वैसी हालत में पत्नी अपने को असुरक्षित समझे तो वह पति के साथ रहने से इनकार कर सकती है और ऐसा करने का उसे कानूनी अधिकार प्राप्त है.

दांपत्य अधिकारों संबंधी इस मुकदमे का प्रभाव लाखों पत्नियों पर पड़ेगा. पति, खास तौर से क्रूर पति इसे खूब कोसेंगे. किंतु अनेकानेक अबलाओं के लिए यह निर्णय अत्यधिक महत्त्व का है, इस में कोई संदेह नहीं. अब कोई पति जबरदस्ती अपनी पत्नी को, केवल कानून का सहारा ले कर अपने साथ रहने को मजबूर नहीं कर सकता. कम से कम हिंदू पत्नी के लिए अब यही कानूनी स्थिति है.

वैसे एक रोचक पहलू यह भी है कि जिला अदालत, उच्च न्यायालय के एक न्यायाधीश तथा उच्च न्यायालय की खंडपीठ के फैसले इस मुकदमे में एकदम भिन्न और पृथक रहे हैं. जिला अदालत पत्नी के खिलाफ, उच्च न्यायालय के एक न्यायाधीश पति के खिलाफ तो खंडपीठ फिर से पत्नी के खिलाफ फैसला लेते रहे हैं. और अंत में 10 वर्ष बाद उच्चतम न्यायालय ने इस का अंतिम मगर आंशिक निबटारा किया है.

श्रीमती पुष्पा सिंह का विवाह 1966 में हुआ था. पति गुरजीत सिंह ने अगले वर्ष यानी अपनी बेटी के जन्म लेते ही पुष्पा को अपने घर से निकाल दिया. आरोप था कि उस ने अपनी पत्नी को छोड़ दिया. दो साल बाद, मार्च 1969 में पत्नी ने तत्कालीन दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 488 (अब दंड प्रक्रिया संहिता 1973 की धारा 125) के अंतर्गत गुजारा भत्ता पाने हेतु याचिका दायर की. इस के तीन दिन बाद पति की ओर से भी एक याचिका आ गई. इस में हिंदू विवाह अधिनियम की धारा 9 के अंतर्गत 'वैवाहिक अधिकार की बहाली' की मांग की गई. अर्थात पत्नी को आदेश दिए जाएं कि वह पति के साथ रहे. जिला अदालत ने पत्नी की बात नहीं मानी. पत्नी का कथन था कि पति क्रूरता करता है और उस के बरताव को देखते हुए मेरा उस के साथ न रहना उचित और युक्तियुक्त है. अपने इस कथन की पुष्टि में पत्नी ने जो प्रमाण दिए, उन्हें अदालत ने विश्वसनीय नहीं माना और इसी पृष्ठभूमि में पत्नी के विरुद्ध फैसला हुआ. पत्नी को आदेश दिया गया कि वह अपने पति के साथ रहे.

जिला अदालत के इस निर्णय के विरुद्ध पत्नी ने उच्च न्यायालय में अपील की. इस प्रथम अपील को वहां एक न्यायाधीश ने सुना. विद्वान न्यायाधीश ने सारे मुकदमे और गवाही आदि को ध्यान से देखापरखा. दोनों पक्षों के प्रमाण देखे. एकल न्यायाधीश इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि पति द्वारा पेश किए गए गवाह विश्वास करने योग्य नहीं हैं, अतः उस की सारी गवाही अस्वीकार करने योग्य है.बल्कि इस के विपरीत पत्नी द्वारा पेश की गई गवाहियां तथा प्रमाण विश्वास करने के लायक प्रतीक होते हैं.अतः अपने निर्णय में उन्होंने पति को निर्दय व्यवहार और क्रूरता का दोषी पाया. न्यायाधीश महोदय ने पति की वैवाहिक अधिकारों की बहाली की याचिका खारिज कर दी.

एकल न्यायाधीश के निर्णय के खिलाफ, पति ने उच्च न्यायालय की खंडपीठ के समक्ष अपील की. इसे लेटर्स पेटेंट अपील (यानी राज दया अपील) कहा जाता है. खंडपीठ का फैसला पति के पक्ष में रहा. तब पत्नी ने उच्चतम न्यायालय के द्वार पर गुहार की.

गृहशोभा (जुलाई, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उच्चतम न्यायालय में श्री न्यायमूर्ति एम.पी. ठक्कर तथा श्री न्यायमूर्ति बी.सी. रे की दो सदस्यीय खंडपीठ ने इसे सुना और अपने युगांतरकारी निर्णय में भविष्य के लिए एक सुस्थापित कानून को जन्म दिया. दोनों न्यायाधीशों ने अपने निर्णय में उच्च न्यायालय की खंडपीठ वाले फैसले का अंश ही उद्धृत करते हुए उस का विवेचन इस प्रकार किया.

"बाद में पति ने एक हलफनामा (शपथ पत्र) दाखिल किया कि निर्धारित तिथि को मैं अपनी पत्नी को लेने उस के गांव गया, मगर वह मेरे साथ आने को राजी नहीं हुई. बल्कि साफ इनकार कर दिया. पत्नी के वकील का भी कहना है कि उस की मुवक्किला अपने पति के घर जाने को राजी नहीं है, क्योंकि वह उस से डरती है.

उपर्युक्त तथ्य को ध्यान में रखते हुए यह स्पष्ट हो जाता है कि यह पत्नी अपने पति के साथ रहने को राजी नहीं है यद्यपि उस की यह शर्त, कि पति द्वारा अच्छा व्यवहार करने की कोई जिम्मेवारी ले, भी पूरी कर दी गई है. ऐसी स्थिति में हम यही उचित समझते हैं कि हम पत्नी के विरुद्ध डिगरी करें और पति के पक्ष में वैवाहिक अधिकारों की बहाली का निर्णय दें."

हाई कोर्ट की खंडपीठ के उपर्युक्त निर्णय पर खास तौर से विचार करने के बाद उच्चतम न्यायालय के दोनों न्यायाधीशों ने

एक खास निष्कर्ष निकाला. उन्होंने कहा कि हाई कोर्ट खंडपीठ का निर्णय इसी बात पर आधारित है, यानी पत्नी द्वारा पति के साथ रहने से अनिच्छा प्रदर्शित करना और वह अपने पति से डरती है, इसलिए उस के साथ रहना नहीं चाहती या साथ रहना फिर से शुरू नहीं करना चाहती.

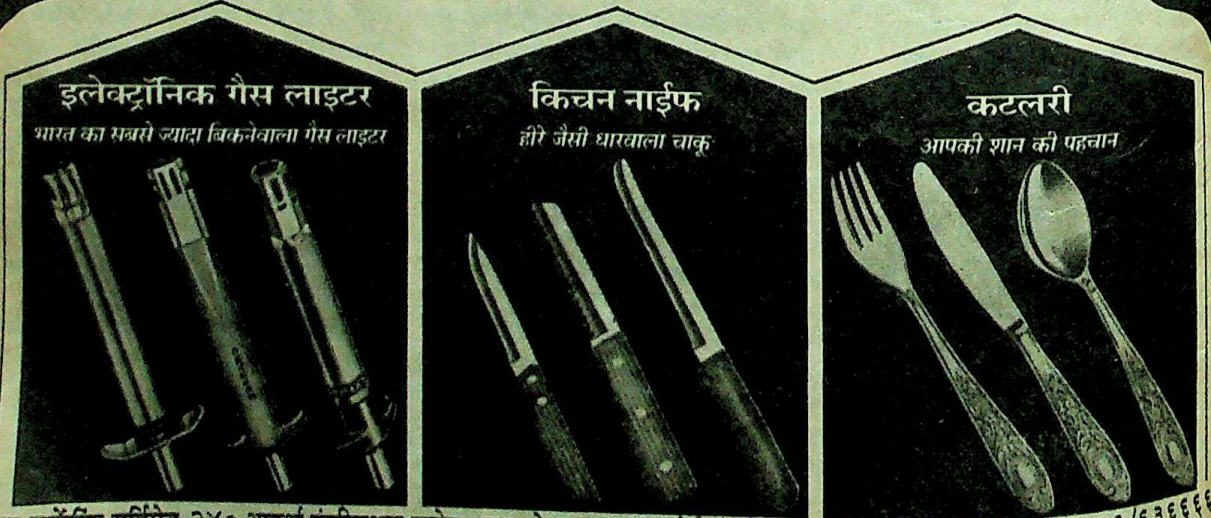
उच्चतम न्यायालय की राय में हाई कोर्ट की खंडपीठ को इस तथ्य की ओर खास ध्यान देना चाहिए था कि वह ऐसा क्यों कर रही है और क्या उस का ऐसा करना उचित तथा युक्तियुक्त है. खास तौर से उस हालत में जबकि उस का पति उस के साथ निर्दयता और क्रूरता का बरताव करता रहा है और इसी लिए पति के साथ रहना वह असुरक्षित समझती है.

उच्चतम न्यायालय ने आगे कहा कि यदि खंडपीठ ऐसे निष्कर्ष पर पहुंचती कि इस प्रकार इनकार करना या अनिच्छा दिखाना युक्तियुक्त नहीं है अथवा यह कि पत्नी द्वारा इस प्रकार डरना तथा पति से भयभीत होना निराधार है अथवा गलत तथ्यों पर आधारित है, तब तो पत्नी के विरुद्ध फैसला देना सही होता. इस आधार पर कि वह पति के साथ फिर से रहने को राजी नहीं है. पत्नी के विरुद्ध फैसला हाई कोर्ट को नहीं देना चाहिए था, क्योंकि वास्तव में पत्नी को यह अधिकार है, कि यदि उस के साथ निर्दयता या क्रूरता का बरताव किया जाए और ऐसे में वह पति के साथ बसना असुरक्षित समझे तो वह पति के साथ फिर से बसने से इनकार कर सकती है. कानून यह अधिकार पत्नी को देता है.

"अतः वादी पुष्पा सिंह की अपील मंजूर की जाती है तथा हाई कोर्ट खंडपीठ का निर्णय निरस्त किया जाता है. यह मुकदमा फिर से हाई कोर्ट की खंडपीठ को भेजा जाता है ताकि वह गुणों के आधार पर कानूनसम्मत ढंग से इसे नए सिरे से सुने और निर्णय करे."

सुप्रीम कोर्ट के इस महत्त्वपूर्ण निर्णय की चर्चा तो सर्वत्र हो रही है. मगर प्रश्न यह है कि दस वर्ष बाद भी अभी मामला पूरी तरह सुलझा नहीं है. हां, इस के माध्यम से पीड़ित पत्नियों को एक कानूनी आधार जरूरी मिला है. अब पति द्वारा निर्दयतापूर्ण तथा क्रूर बरताव किए जाने पर और उस के साथ रहने में असुरक्षा महसूस करने पर एक पत्नी अपने पति के साथ फिर से बसने से इनकार कर सकती है. ऐसा करना अब कानूनसम्मत माना गया है. हिंदू विवाह कानून के अंतर्गत यह स्थिति पहली बार स्पष्ट हुई है.


क्रिस्टल® का सजीला संसार
सुंदर घर का सलोना सपना करे साकार




क्रिस्टल मार्केटिंग सर्विसेज़, २४० आदर्श इंडस्ट्रिअल इस्टेट, सहार रोड, चकाला, अंधेरी (पूर्व) बम्बई ४०० ०९९. फोन: ६३४९९१६/६३६६६६

वितरक : बंबई : प्रकाश ट्रेडर्स, फोन : ३६०५३२. पूणे : सर्व पुनिक, फोन : ३०८८२. नागपूर : पोरवाल प्लास्टिक्स, फोन : ४४६२७. दिल्ली : टैल्को एजेंसीज़, फोन : ५२०२३३. कलकत्ता : ऐडीगिफ्ट्स, फोन : २७६४२१. मद्रास : अल्युमिनियम और ग्लासवेयर इंपोरियम, फोन : ५८१७७६. अहमदाबाद : अर्काना इलेक्ट्रिकल्स, फोन-२०१५८. लखनऊ : सेठी एजेंसीज़, फोन : ४७५३२. जयपुर : ज्योति एजेंसीज़, फोन : ४६६०६, चंडीगढ़ : इलेक्ट्रॉनिक सेंटर, फोन : ४३९२४. रोहतक : प्रीमियर एजेंसीज़, फोन : ३१३६. इंदौर : हिंदुस्तान ट्रेडर्स, फोन : ४४६८९. रायपुर : मिलाप एंटरप्राइज़ेज़, फोन : २५६३४. श्रीनगर/जम्मू : सोनी ट्रेडर्स, फोन : ७७०९४/४९४७९. हैदराबाद : महावीर ट्रेडलाइन्स, फोन : २३११९८. बंगलौर : अलूग्लास, फोन : २५८९०५. केरल : ए.जी.ई. (इर्नाकुलम) फोन : ३६९७९५. गोवा : (पणजी) : प्रीमियर ट्रेडर्स, फोन : ५३३८. गुवाहाटी : मातेश्वरी मार्केटिंग अर्गेनाइज़ेशन और डिम्पल डिस्ट्रीब्यूटर

3 Brothers/CL/9868


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विश्व सुलभ साहित्य

## आप के पूरे परिवार के मनोरंजन के लिए उत्कृष्ट उपन्यास

**एकलिंग का दीवान** इस ऐतिहासिक उपन्यास में हिंदू धर्म के विभिन्न सप्रदायों का विवेचन और विस्तृत जानकारी. रु. 4.50

**नीली आंखों के दायरे** रहस्यपूर्ण शौकत महल मालिक की हत्या और फिर ? —आनंदसागर श्रेष्ठ रु. 3.00

**काला पहाड़** हिंदू समाज के रुढ़िवाद के कारण हिंदू से मुसलमान बनकर बदला लेने की वीभत्स व खूंखार कहानी. रु. 3.00

**अजंता** अजंता के ऐतिहासिक भित्तिचित्रों के निर्माण का अविश्वसनीय किंतु सच्चा विवरण. —ई. थियोडोरकिंग रु. 3.00

**दिवास्वप्न** डाकुओं लुटेरों को फिर से बसाने का स्वप्न किस प्रकार पूर्ण हुआ. संघर्षरता की मार्मिक कहानी. —काशीनाथ रु. 3.00

**अनाम अनुभूति** एक संघर्षरत कलाकार के बाह्य संघर्ष व आंतरिक द्वंद्व का लेखा जोखा. — किशन विक्रम रु. 5.00

**ईर्ष्या का ज्वालामुखी** देशपांडे रहस्यपूर्ण हत्याओं को सुलझाने में कैसे उलझता गया. रहस्य रोमांच से भरपूर उपन्यास. रु. 3.00

**खाई** यौन स्वच्छंदता के मुलम्मे के नीचे जिंदगी और उस से अंतर्द्वंद्व का मनोवैज्ञानिक उपन्यास. रु. 2.50

**एक संबंध की मौत** आशू एवं अर्चना दोनों वृंदावन को आराध्य मानती हैं. लंबे मानसिक संघर्ष के पश्चात् वृंदावन किस को अपनाता है? रु. 10.00 —कुसुम गुप्ता

**मकड़ी का जाल** सुरक्षा का पूरा प्रबंध होने पर भी मीरा शाहिद ने जवाहरात लूट लिए. मगर कैसे? रु. 3.00

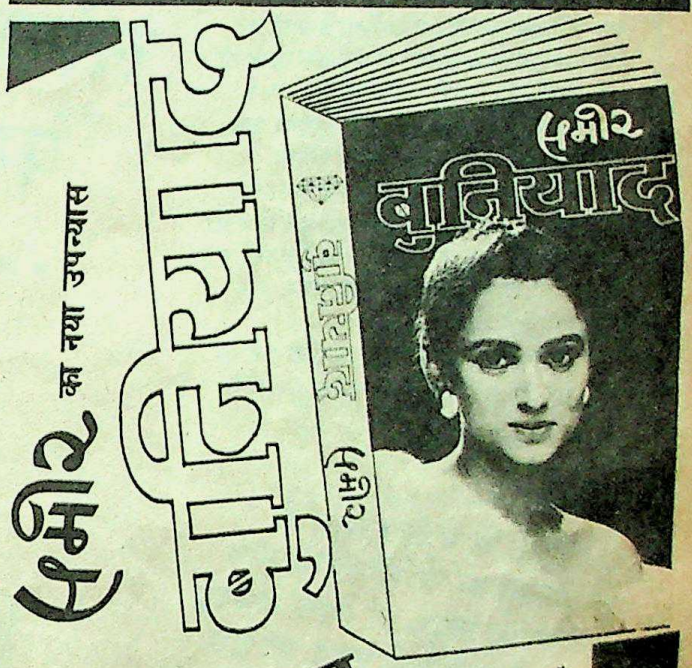
**अंतरिक्ष के पार** कंप्यूटर हेरोकोल्ट-7 एक दिन दास से स्वामी बन बैठा. क्या मानव हार गया? —कैलाश शाह रु. 3.00

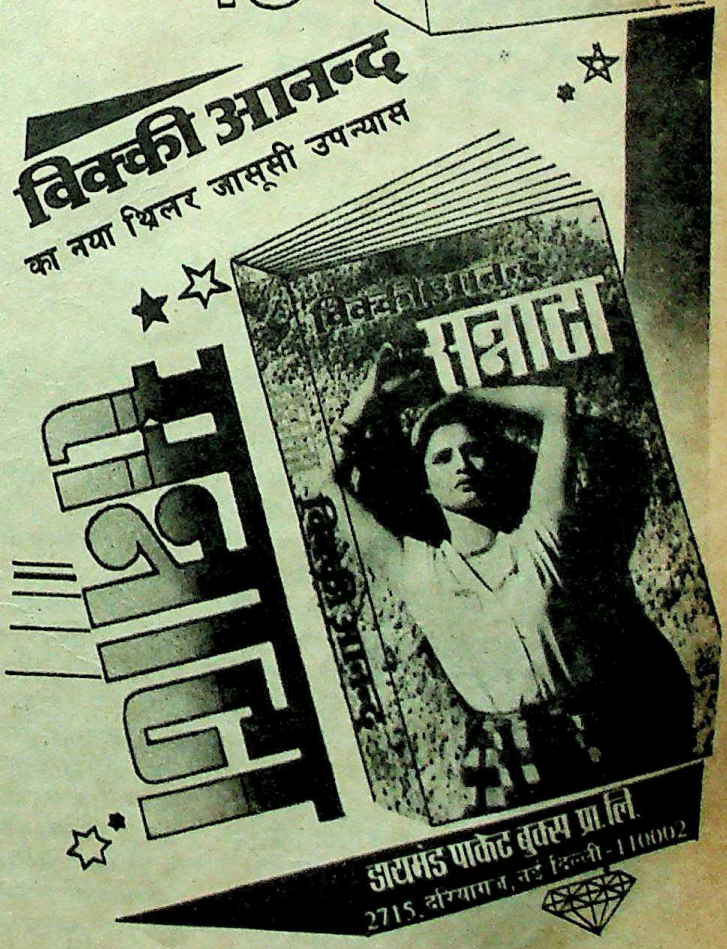
**प्रतिहिंसा** प्रतिहिंसा से जलते हुए लोगों की ऐसी कहानी, जिस की शुरूआत रहस्यों से होती हैं. —जनमित्र रु. 2.50

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :
दिल्ली बुक कंपनी, एम- 12 कनाट सरकस, नई दिल्ली- 110001 फोन : 332131.
दिल्ली प्रकाशन, 111 आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना- 800001. फोन : 55286
पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113, पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता- 700016 फोन : 298981.

वी.पी.पी. से मंगवाने पर आदेश की 15 प्रतिशत राशि मनीआर्डर/ड्राफ्ट/पोस्टल आर्डर द्वारा भेजें ● 20 रुपए के आदेश पर अग्रिम राशि आने पर डाक खर्च केवल दो रुपए, तथा तीन रुपए की एक पुस्तक मुफ्त.

# डायमंड पाकेट बुक्स में


समीर का नया उपन्यास
समीर
बुनियाद


विक्की आनन्द
का नया थ्रिलर जासूसी उपन्यास

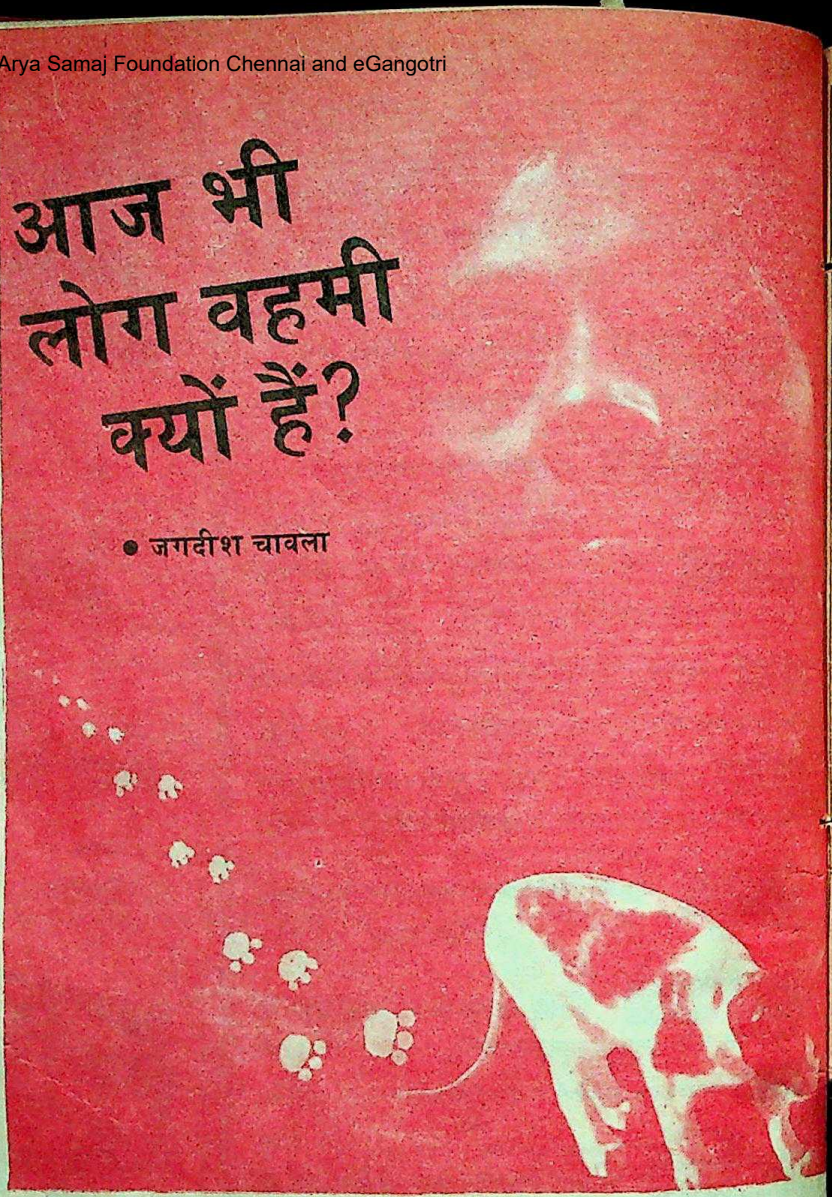

डायमंड पाकेट बुक्स प्रा. लि.
2715, दरियागंज, नई दिल्ली - 110002

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आज भी लोग वहमी क्यों हैं?

• जगदीश चावला



**घटनाओं के संयोग मात्र से विचलित हो जाना वहमी होने का पक्का सबूत है. सिर्फ अनपढ़ ही नहीं, पढ़ेलिखे लोग भी इस बीमारी से दूर क्यों नहीं रह पाते?**

अजय बाबू शुरू से ही योग्य, समझदार और खुले विचारों के व्यक्ति माने जाते रहे हैं. उस दिन जब वह अपने स्थानांतरण के बाद सहारनपुर से लखनऊ पहुंचे तो यहां अपने विभाग में फोम की गद्देदार कुरसी पर बैठते ही उन्हें लगा कि वह अब सही मानी में 'बड़े बाबू' बने हैं.

वह अभी ऐसा सोच ही रहे थे कि चपरासी वीर बहादुर ने उन्हें ताजे फूलों का एक महकता हुआ गुलदस्ता भेंट कर पहले तो अपना संक्षिप्त सा परिचय दिया और फिर कहा, "हुजूर, आप की तो बहुत प्रशंसा सुनी थी. मगर आप से पूर्व यहां जो बड़े बाबू विनोदजी थे न, वह भी बहुत भलेमानस थे. पता नहीं, उस रोज उन्हें कैसे अचानक दिल का दौरा पड़ा कि कुछ ही मिनटों में इसी कुरसी पर बैठेबैठे ढ़ेर हो गए, जिस पर इस समय आप विराजमान हैं."

चपरासी द्वारा सहजतापूर्ण कही गई यह बात सुन कर अजय बाबू का वहमी मन चौंक उठा और वह तत्काल ही उस कुरसी पर से ऐसे उठ खड़े हुए, जैसे उन्हें किसी ततैए ने काट खाया हो. उन्होंने चपरासी से कहा, "बहादुर, इस कुरसी को अभी और इसी क्षण यहां से बदल दो. मैं किसी मृतक की कुरसी पर बैठ कर काम नहीं कर सकता."

"मगर, साहब, कुरसी तो बिलकुल ठीक है. दूसरे, इस तरह की आरामदेह कुरसी आप को पूरे विभाग में मिलेगी भी नहीं."

"कोई बात नहीं. इस के बदले जो भी और जैसी भी कुरसी तुम्हें मिले, वही ले आओ. मगर इस कुरसी को तुरंत यहां से हटवा दो."

बहादुर ने अजय बाबू की आज्ञानुसार वह कुरसी तो बदल दी, लेकिन तभी से वह जान गया कि उस के यह पढ़ेलिखे बड़े बाबू भी बड़े वहमी आदमी हैं. आदमी को जब किसी बात का वहम हो जाता है तो वह अपने मन की संतुष्टि के लिए ऐसा ही आचरण करने लगता है, जैसा कि यहां अजय बाबू ने किया. जब तक उन के मन में वहम नहीं था तब तक तो वह विनोद वाली कुरसी पर बड़े मजे से बैठे रहे. मगर जब उन्हें वहम हो गया तो वही कुरसी उन के लिए उलझन बन गई.

आज के इस वैज्ञानिक युग में भी अनेक लोग वहम के रोग से ग्रस्त हैं. वहम की यह बीमारी केवल रूढ़िग्रस्त, अशिक्षित और कमजोर इच्छाशक्ति वाले लोगों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि कई शिक्षित और समझदार व्यक्ति भी यहां तक कि डाक्टर, इंजीनियर, जज, वकील, नेता व अभिनेता और अध्यापक आदि तक भी वहम के मायाजाल से मुक्त नहीं देखे गए. विश्व में हजारों तरह के वहम प्रचलित हैं. मगर उन का इलाज आज तक बड़े से बड़ा डाक्टर भी नहीं कर पाया है.

वहम एक तरह से कमजोर दिमाग के लोगों का रोग है, जो उन की विचारशक्ति को और अधिक कमजोर ही नहीं करता, बल्कि उन की सफलता पर भी प्रश्नचिह्न लगा देता है. इस विषय के विद्वानों का मत है कि कोई भी व्यक्ति अपने जन्मकाल से वहम ले कर पैदा नहीं होता, बल्कि यह रोग तो बाद में आसपास के माहौल और दुर्बल इच्छाशक्ति के कारण ही उस से चिपट जाता है.

वैसे वहम की फसल रूढ़ियों और अंधविश्वासों की जमीन पर बड़ी तेजी से उगती है. वहमों को गंभीरता से लेने का नतीजा यही होता है कि बाद में व्यक्ति पूरी तरह से इन्हीं के भरोसे रहने लगता है. हर बात में वहमी होना भविष्य के प्रति सशंकित व आतंकित भी बना सकता है, बिलकुल उसी व्यक्ति की तरह, जिसे वहम हो जाए कि उस के कपड़े से कोई जहरीला कीड़ा गुजर गया है और वह उसे बारबार धोता रहे.

बिल्ली द्वारा रास्ता काटे जाने, छींक आ जाने या किसी व्यक्ति द्वारा पीछे से पुकारे जाने इत्यादि पर मन में जो शकुनअपशकुन की शंकाएं उठने लगती हैं, वह सब हमारा वहम ही तो हैं. कुछ घटनाओं के संयोग भर से विचलित हो जाना तो हमारे वहमी होने का पक्का सबूत है.

उस दिन शीला को प्रधानाचार्या के पद



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर,जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं,अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है. इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती है. क़ीमती है न!"

**अब १ किलो के आकर्षक पॉलीजार में भी उपलब्ध.**

क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/254 HIN – R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

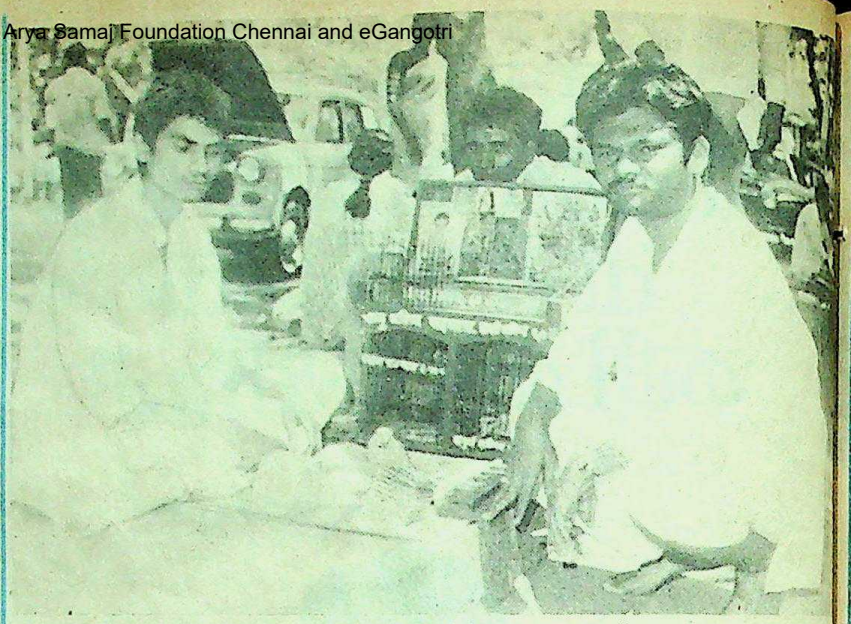
साक्षात्कार के लिए गाजियाबाद जाना था. इस के लिए वह सुबह से ही काफी तैयारी कर रही थी. ज्योंही शीला अपनी अटैची रख कर रिकशा में बैठने लगी, त्योंही पता नहीं कहां से आ कर एक बिल्ली रिकशे के आगे से भागती हुई गली के दूसरे मोड़ की ओर भाग गई. बस, कमजोर मन की इस पढ़ीलिखी महिला के मन में ही वहम समा गया और वह रिकशा से उतर कर अपने घर लौट आई. निश्चित समय पर साक्षात्कार के लिए प्रस्तुत न रहने पर वह पद किसी और महिला को मिल गया और शीला उस वहम भरे क्षण की अपनी मूर्खता पर आज तक पछता रही है.

एक जमाने में काली बिल्ली मिस्र के लोगों के लिए बहुत ही पवित्र मानी जाती थी, लेकिन बाद में ईसा मसीह के अनुयायियों का मानना था कि बिल्ली में शैतान का वास है. बस, यही विश्वास बाद में कुछ इस तरह से प्रचलित हो गया कि हम आज ईसाई धर्म के विषय में कुछ अधिक जानें या न जानें, मगर बिल्ली के रास्ता काट जाने से फौरन बिदक उठते हैं. ऐसे में अपना सहज विवेक ताक पर रख कर हम जो वहम भरी शंकाएं व्यक्त करते हैं, उस से हमारे सुशिक्षित होने का दर्प भी चूरचूर होता दिखाई देता है.

कौन नहीं जानता कि समाचारपत्रों में छपने वाली भविष्यवाणियां सिर्फ अंदेशों के आधार पर ही छपती हैं. इस लिहाज से कई बार एक अखबार की भविष्यवाणी दूसरे अखबार की भविष्यवाणी से मेल भी नहीं खाती. मगर वहमी लोग भविष्यवाणियों को ही सच मान कर इन्हीं के अनुसार अपनी दिनचर्या तक तय करते हैं. भविष्यवाणी में यदि लिखा है कि उत्तर दिशा में जाने से हानि होगी तो वे उत्तर दिशा की यात्रा कदापि नहीं करेंगे. यदि भविष्यवाणी में यह लिखा हो कि आज कहीं से लाभ होगा तो वे सारे दिन अपनी खरीदी गई लाटरी टिकटों को ही उलटतेपलटते रहेंगे.

एक विधवा महिला को यह वहम हो गया कि अमुक समाचारपत्र का भविष्यफल उस के दैनिक जीवन का आईना है. बस, इसी उत्सुकता में वह अपने दैनिक राशिफल को सब से पहले देखती. मगर एक दिन जब उस ने अपने राशिफल में यह छपा पाया कि इस वर्ष पति से भरपूर प्रेम मिलेगा तथा संतान योग भी लिखा है तो भविष्यवाणियों की सत्यता पर से उस का सारा विश्वास उठ गया.

अमरीका, यूरोप और कनाडा तक के वहमी लोग 13 के अंक को अशुभ मानते हैं और इस के लिए बताया जाता है कि ईसा मसीह ने अपना आखिरी भोजन 12 अनुयायियों के साथ किया था. वे तेरहवें थे और तेरहवां होना ही उन के अंत का कारण बना. बस, इसी से लोगों में वहम पैदा हो गया कि 13 का अंक अशुभ है. अब यदि सच में ही 13 का अंक अशुभ है, जैसा कि कुछ वहमी मानते हैं, तो क्या कोई व्यापारी ऐसा होने से पहले निजी



*किसी अंक विशेष को अशुभ मानने वाले भी वसूली के समय इस वहम को नजरअंदाज कर देते हैं.*

ग्राहक से 13 सौ, 13 हजार, 13 लाख रुपए की वसूली इस आधार पर छोड़ देगा कि इस वसूली में 13 अशुभ है. जी नहीं, बड़े से बड़े वहमी भी रुपएपैसे के मामले में किसी पर अपना धेला तक नहीं छोड़ते.

कंप्यूटर पर यदि 13 का अंक दिखाई दे तो क्या इस से आगे का काम रोक देना चाहिए? ऐसा करना आज के युग में पहले दरजे की मूर्खता होगी. अशुभ कह कर यदि अंकों की शृंखला में 13 अंक को निकाल दें तो गणित के सारे सूत्र ही गड़बड़ा जाएंगे. इसलिए इस तरह के वहम को पालना या तो बुद्धिहीनों का काम है या सट्टेबाजों का, जो रोजाना ही किसी न किसी अंक को अशुभ मान कर सट्टा लगाते रहते हैं.

रूढ़ियों से ग्रस्त, धर्मभीरु और सशंकित मन के लोगों को वहम का नाग बहुत तेजी से डसता है. वहमों को पालनेपोसने में जहां हमारा कमजोर मन दोषी माना जाता है, वहीं पर परंपरागत माहौल और कुछ स्वार्थी किस्म के धंधेबाज भी विभिन्न तरीकों से वहमों को फैलाने में अपनी विशेष भूमिका अदा करते हैं. गांवों की महिलाएं तो विशेष रूप से वहमों की बहुत जल्दी शिकार हो जाती है.

वहम घरों में किस तरह से अपनी घुसपैठ करता है, जरा यह भी देखिए.

अभी कुछ ही समय पहले की बात है कि दिल्ली की कुछ गंदी बस्तियों में अधिकांश घरों के प्रवेशद्वार की दीवार पर मेहंदी लगी हथेलियों के दो बड़ेबड़े छापे प्रायः सभी मकानों पर लगे देखे गए थे.

पूछने पर यह तो पता नहीं चला कि यह हिमाकत किस के घर से शुरू हुई थी, मगर अधिकांश घरों की महिलाओं ने बताया कि घर के बाहर मेहंदी के छापे इस कारण से लगाए गए हैं, ताकि कोई चुड़ैल यहां आ कर हमारा या हमारे बच्चों का कोई अनिष्ट न करे. जबकि इस से पूर्व यह अफवाह घरघर में फैल चुकी थी कि जिस के घर के बाहर मेहंदी के छापे नहीं लगे होंगे चुड़ैल उसी घर का सत्यानास कर देगी.

बस, एक औरत की देखादेखी तब दिल्ली के अनेक घरों के बाहर मेहंदी के छापे अंकित हो गए थे. ऐसा करने से चुड़ैल के घर आने का वहम तो महिलाओं में समाप्त हुआ, मगर मेहंदी के छापों से घर की सफेदी और सुंदरता को बदरंग करना भी एक अजीब अनुभव था.

कई बार धार्मिक पुस्तकों, ज्योतिषशास्त्रों तथा जंत्री और पंचांगों में वर्णित कुछ बातों को पढ़ कर भी धर्मभीरु लोगों का मन वहमी हो जाता है.

उस दिन एक पंडितजी अपने श्रद्धालुओं को समझा रहे थे कि छींक आ जाने से बनता हुआ काम भी बिगड़ जाता है. जब इस पर उन से पूछा गया कि इस बात का आधार क्या है? तो वे तुरंत पंचांग खोल कर बताने लगे कि यहां तो ऐसा ही लिखा है कि गाय का छींकना मृत्युदायक माना गया है. यदि यह छींक बाईं ओर अथवा पीछे की ओर हो तो दोषकारक नहीं है. मगर दाहिनी व सामने की ओर की छींक सदैव अशुभ होती है.

औषधि खाते समय, वाहन पर सवार होते समय, शयन के समय अथवा भोजन करते हुए छींक का आना शुभ फलदायक कहा गया है.

जबकि बच्चे तथा वृद्ध की छींक को निष्फल कहा गया है.

ज्योतिषशास्त्रों के अनुसार पुरुष का दायां तथा स्त्री का बायां अंग फड़कना शुभ है. इस से अच्छी खबर मिलती है, जबकि पुरुष के बाएं तथा स्त्री के दाएं अंग का फड़कना अशुभ कहा गया है. इतना ही नहीं उन शास्त्रों में यह भी लिखा है कि माथा फड़के तो स्थान लाभ,


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

नेत्र फड़के तो प्रिय के दर्शन, भृकुटियां फड़कें तो धनप्राप्ति, नासा फड़के तो गंध सुख, ऊपर का होंठ फड़के तो स्त्री चुंबन का सुख, ग्रीवा फड़के तो शत्रु भय; छाती फड़के तो विजय और चरण फड़कें तो लाभ होगा.

पता नहीं अंगों के फड़कने का यह वहम किस आधार पर ईजाद हुआ है, जबकि शरीर विज्ञान के विशेषज्ञ डाक्टरों का कहना है कि अंगों का फड़कना केवल स्नायु उत्तेजनाओं से हमारी शारीरिक क्रियाओं पर होने वाला एक प्रभाव है और इस से ऊपर वर्णित लाभहानि बिलकुल ही नहीं होती.

इसी तरह स्वप्नों के बारे में भी कुछ वहम ईजाद किए गए हैं, जिन के अनुसार यदि व्यक्ति स्वप्न में स्वयं को मारता है तो इस का अर्थ यह निकाला गया है कि वह दीर्घायु होगा.

इसी तरह स्वप्न फल के जो अर्थ गड़ गए हैं, उन के अनुसार आग उठाने का अर्थ है, कष्ट उठाना, इमारत बनाना-तरक्की पाना, ऊंट देखना-लाभ कमाना, कुत्ते का काटना-शत्रुभय, खून करना-सेहत पाना, जहाज देखना-स्त्री क्लेश, तख्त देखना-तरक्की पाना, दरिया में नहाना-रोग का नाश, बंदर देखना-धन पाना , बारात देखना-रोग पाना. वर्षा देखना-चिंता होना, सोना पाना-परेशानी उठाना और शत्रु देखने का अर्थ है सफलता हासिल करना.

अब स्वप्न तो प्रायः सभी लोग देखते हैं और उन्हें ये चीजें दिखाई भी देती होंगी. मगर क्या ऐसे सपनों का फल यही होता है जो ज्योतिषी लोग बताते हैं?

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहते हैं कि कमजोर मन का रूढ़िवादी व्यक्ति तर्क का जरा सा बोझ भले ही सहन न करे, परंतु वहम का भारी गट्ठर वह तुरंत अपने सिर पर लाद लेता है.

यदि कोई धर्म या व्यक्ति किसी को किसी बात की मनाही करता है तो उस के पीछे उस का कोई उपयुक्त तर्क तो होना ही चाहिए. बिना तर्क की बातों पर अमल करना क्या हमें समाज में हास्यास्पद नहीं बना देता? वहमों को जो लोग गंभीरता से लेते हैं वे अंततः इसी के भरोसे जीने भी लगते हैं. नतीजा यह होता है कि वे बाद में अपने विवेक और पुरुषार्थ की क्षमता भी खो बैठते हैं.

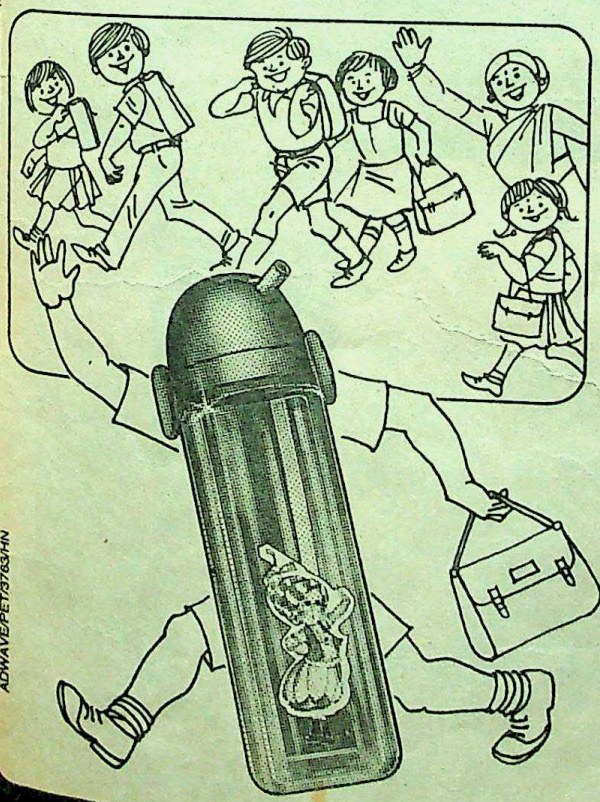
बच्चों को प्रतिरोधक टीके न लगवा कर उन्हें बीमारी में पीरोंफकीरों के दिए गंडेतावीज और काले धागे बांधना भी एक वहम है. फूलवती की सास ने अपनी बांझ बहू को किसी पीर का दिया एक काला धागा देते हुए कहा, "बेटी, इस धागे को अपनी कमर में बांध लेना. इस से निश्चय ही तुम पुत्रवती हो जाओगी." लेकिन उस धागे के प्रभाव से भी अब तक फूलवती को कोई संतान पैदा नहीं हुई.

जाहिर है कि गंडे और तावीजों में अपनी समस्या का हल ढूंढना एक अंधविश्वास या वहम के अतिरिक्त कुछ भी नहीं है. यदि भूचाल से कोई मकान गिरने लगे तो वहां लटकी हुई काली हंडिया क्या कर लेगी? या यदि किसी वाहन को दुर्घटनाग्रस्त होना ही है तो उस पर बंधा पुराना जूता, घोड़े की नाल अथवा लटकी हुई काली चुटिया भी उसे कहां तक बचा लेगी?

जाहिर है कि वहम पालना मूर्खता के सिवा कुछ भी नहीं है और आज भी जो लोग वहमी हैं या वहमों के सहारे जी रहे हैं, उन्हें भी यह बात सदा स्मरण रखनी चाहिए कि यदि वे इस खतरनाक बीमारी पर शीघ्र काबू नहीं पाएंगे तो बाद में यही बीमारी उन्हें तनाव का शिकार बना सकती है.

वहम भाग्यवादियों के लिए बचाव का कवच भले ही हो, परंतु विचारशील लोगों के लिए यह पांव में पड़ी बेड़ियों जैसा ही है. मनोवैज्ञानिक तौर पर जो कमजोर व्यक्ति अजीबोगरीब घटनाओं से भयग्रस्त हो जाते हैं और घटना पर काबू पाने के लिए वहमों पर यकीन रखते हैं या वहमों को पाल लेते हैं. उन्हें भी सोचना चाहिए कि जीवन वहमों के जरिए नहीं चल सकता और न ही वहमों के धरातल पर खड़ा हो कर कोई व्यक्ति अपने व्यक्तित्व को संवार सकता है.

वहमों की बेड़ियां काटने में व्यक्ति को हमेशा तर्क और संयम के हथौड़ेछेनी से ही काम लेना चाहिए. वहमों का अंधेरा मिटाने के लिए विचारों का दीपक जलाना जरूरी है और विनोबा भावे के शब्दों में कहें तो "विचार का चिराग बुझ जाने से आचार भी अंधा हो जाता है."

ADWAVE/PET/3763/HN

श्रीपेट

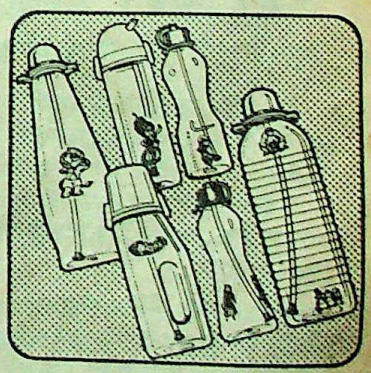
बच्चों के साथ हर दिन जाए स्कूल!

सुविधाजनक और अरोग्यकारी वॉटर बॉटल.

स्कूल जाने का वक़्त यानी श्रीपेट साथ ले जाने का वक़्त.

जी हां, अब आपके नन्हें-मुन्नें स्कूल में साथ ले जा सकते हैं एक बेहद आरोग्यकर वॉटर बॉटल. जिन्हें शुद्ध, निर्मल सामग्री द्वारा अर्न्तराष्ट्रीय स्तर के अनुरूप तैयार किया गया है. गंध-रहित, साफ़-सफ़ाई में आसान और बेहद मज़बूत श्रीपेट वॉटर बॉटल अनोखे और अद्‌भुत ढक्कनों तथा आकर्षक स्टिकरों सहित ६ डिज़ाइनों और ३ रंगों में उपलब्ध हैं.

भरने के लिए अधिकतम तापमान केवल ६०° सें.



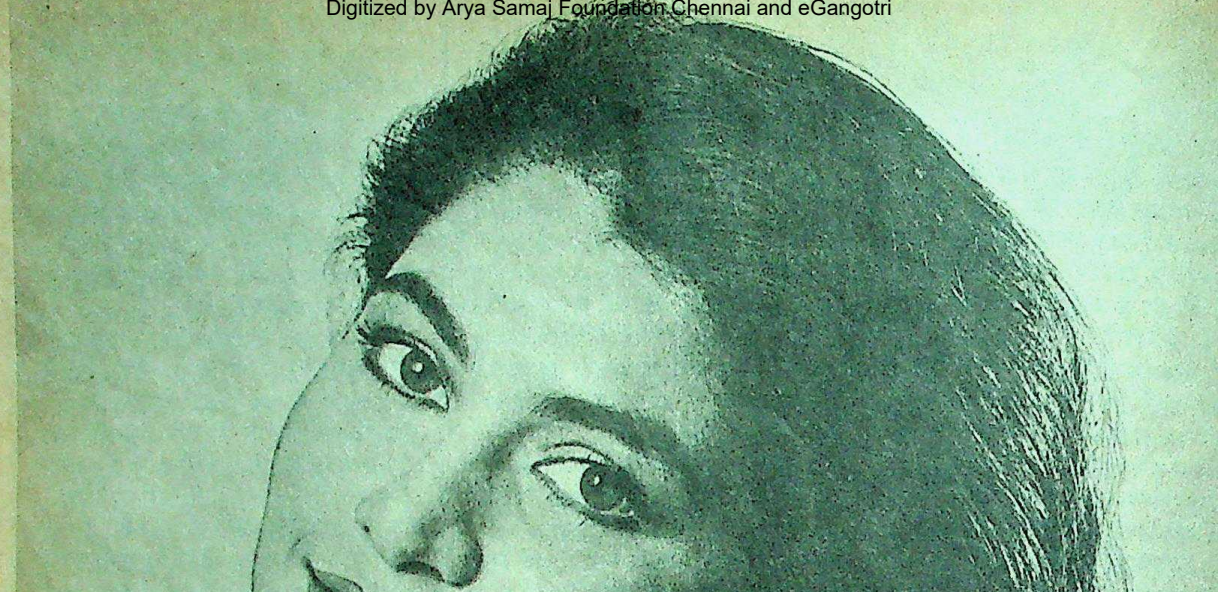
पेट इंडस्ट्रियल कंज्यूमर पैकेज प्रा. लि.

(श्रीराम ग्रुप कंपनीज़ की एक इकाई),
तीसरी मंज़िल, मूकाम्बिका कॉम्पलैक्स,
४, लेडी देसिकाचारी रोड,
मैलापुर, मद्रास-४. फ़ोनः ७३७६८/७४९६०/७३०३८.

श्रीपेट - नन्हें-मुन्नों के स्वास्थ्य का रखवाला.


CC-0. In Public Domain.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# सनी आर्निका शैम्पू
## एक्स्ट्रा कंडिशनर्स सहित

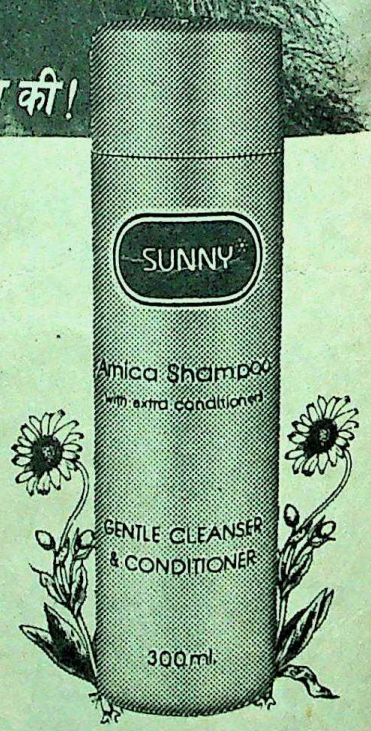
### आपके बालों की सफाई ही नहीं और भी बहुत कुछ करती है

सनी आर्निका शैम्पू एकमात्र प्रमुख शैम्पू है जो आपके बालों की सुन्दरता और कायाकल्प के लिए शुद्ध सार तत्व के संतुलन गुणों का उपयोग करती है – कुदरती ढंग से। यह अद्‌भुत विशेषता सौंदर्य को स्वास्थ्य के साथ सफलतापूर्वक सम्मिश्रित करने में सहायता देती है।

आर्निका का यह औषधीय पौधा चायना और कैंथरिस के साथ होम्योपैथी में बहुत इस्तेमाल किया जाता है और यही सनी आर्निका शैम्पू के लिए विशिष्ट और विलक्षण फार्मूला प्रदान करता है।

- इसमें हेयर टॉनिक के पोषक गुण मौजूद हैं।
- यह बालों का झड़ना रोकती है और रूसी दूर करती है।
- यह सिर की खाल को उद्दीपित करती है।
- वास्तव में यह नर्मी, चमक और मुलायमियत कायम रखने में मदद देती है।

सनी आर्निका शैम्पू शुद्ध और सौम्य है। यह आपके बालों को रेशमी-मुलायम, चमकदार और पुष्ट बनाती है, साथ ही एक सुगंध प्रदान करती है जो फ्रांसीसी है। अपने बालों को सनी आर्निका शैम्पू से खूबसूरती के साथ, आसानी से संवारिए।




**सनी आर्निका की विवेकता**
**बालों की कुदरती देखभाल—अद्वितीय विशेषता**

*निर्माता :*
**बेकसन होम्यो फ़ार्मेसी प्राइवेट लिमिटेड**
121, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज़-I नई दिल्ली-110 020

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मासिक धर्म एवं शारीरिक सौंदर्य

● सुनीति रावत

नारी जीवन का एक प्रमुख लक्षण मासिक धर्म है, जो नारी संरचना को पूर्णता प्रदान करता है. पूर्णता का अर्थ उत्पादकता से भी जुड़ा है. उत्पादकता का सीधा संबंध मासिक स्राव से होता है. अतः मासिक स्राव को मासिक धर्म के नाम से भी जाना जाता है.

यह वास्तव में जननांगों की आंतरिक क्रिया है, जिसे अंडाशय की दीवारें जन्म देती हैं. और दो प्रकार के हारमोंस मिल कर इस प्रक्रिया को पूर्णता प्रदान करते हैं.

मासिक धर्म के लिए कोई विशेष निर्धारित वयसंधि नहीं है. यह साढ़े ग्यारह वर्ष से 19-20 तक की उम्र में कभी भी शुरू और जारी रह सकता है, जिस के कारण शारीरिक रचना में कुछ परिवर्तन व विकास होते हैं. इस के साथ ही कुछ मानसिक प्रतिक्रियाएं भी होती हैं जैसे भय, संकोच, निराशा आदि.

परंतु इस क्रिया पर खानपान और जलवायु का भी प्रभाव होता है, जिस से गरम प्रदेशों में मासिक धर्म की शुरुआत कम उम्र में होती है. फिर भी मासिक स्राव किशोरी की आंतरिक संरचना की पुष्टता का प्रमाण है. उम्र का यद्यपि इस क्रिया से विशेष संबंध नहीं होता, फिर भी 19-20 वर्ष की वय तक भी लक्षण न उत्पन्न होने पर किसी निपुण महिला चिकित्सक द्वारा जांच अवश्य करवा लेनी चाहिए, क्योंकि मासिक स्राव नारी जीवन का एक अनिवार्य प्राकृतिक नियम है, जो शरीर के गुप्तांगों की पुष्टि करता है और निरोग प्रजनन की अनिवार्यता भी है.

मासिक धर्म का शब्दिक अर्थ प्रतिमाह लगभग 28-30 दिन का क्रम चक्र है. फिर भी इस स्राव का कोई निरंतर क्रम ही हो, यह भी अनिवार्य नहीं, क्योंकि यह सर्वथा जननांगों की आंतरिक क्रिया है, जो 'थायराइड ग्रंथि' को भी थोड़ा सा प्रभावित करती है. इस का क्रम परिवर्तन (पहले या बाद में) कुछ दिनों का अंतर, आंतरिक व्यवधान, हारमोंस की रचना शक्ति पर निर्भर करता है.

हारमोंस हमारी स्वस्थ शारीरिक रचना के अतिरिक्त, मानसिक स्वास्थ्य रचना से भी प्रभावित होते हैं. भय, चिंता, संकोच अथवा पारिवारिक कलह इस क्रिया के अंतर के मनोवैज्ञानिक कारण बन जाते हैं. शारीरिक दुर्बलता और अधिक मोटापा इस में अंतर पड़ने के बाहरी कारण हो जाते हैं.

मनोवैज्ञानिक रूप से इस क्रिया को बहुधा सहजता से न लेने के कारण अनिद्रा, तनाव व खिन्नता पैदा होती है, जिस से झगड़े, चिड़चिड़ाहट व असहजता की मानसिक स्थिति स्त्री के व्यवहार में पैदा हो जाती है.

इस के कारण नारी का सलोनापन कुछ कम हो सकता है. पेड़ू व निचले भाग में पीड़ा की स्थिति भी खिन्नता को जन्म देती है. थकान, सिरदर्द और बेचैनी की स्थिति भी पाई जाती है, क्योंकि इस क्रिया का जितना संबंध शरीर से है, उतना ही मन से भी होता है. मन की स्वस्थता इस बात पर निर्भर करती है कि हम जीवन के प्रत्येक पहलू को कितनी सहजता से स्वीकार करते हैं.

यदि हमारा मस्तिष्क इस क्रिया को एक सहज प्राकृतिक क्रिया के रूप में स्वीकार करने से इनकार करता है तो उस का सीधा संबंध हमारे स्वभाव पर पड़ता है. हमारी मानसिक ग्रंथियों पर पड़ता है. हमारी पेशियों को तनाव सहना पड़ता है और सहजता कम हो जाती है. नारी का सौंदर्य उस के चेहरे की सहज मुसकान है. चेहरे पर चिड़चिड़ाहट के भाव मांसपेशियों के तनाव या संकोच का कारण बन जाते हैं, जिस से सौंदर्य में स्वाभाविक अंतर आ जाता है.

नारी सौंदर्य और मासिक स्राव का सीधा संबंध है. अति सहज रूप से मासिक स्राव झेलने वाली किशोरी अथवा युवती के चेहरे पर लज्जामिश्रित स्वाभाविकता स्पष्ट हो जाती है और मासिक स्राव की पूर्णता पर एक विशेष प्रकार की स्निग्धता आ जाती है. यह चमक और शरीर का हलकापन नारी को शारीरिक रूप से प्राकृतिक स्वच्छता प्रदान करता है, जिस से जननांगों को रक्तभार से मुक्ति मिलती है और आंतरिक सफाई होती है.

मनोवैज्ञानिक रूप से इस क्रिया की समाप्ति का सीधा संबंध हमारी मानसिक गति पर पड़ता है. हलकेपन की भावना और एक नियत समय तक निश्चित रहने का भाव मांसपेशियों की सिकुड़न या तनाव कम कर देता है. वास्तव में यह एक बहुत ही सहज प्राकृतिक क्रिया है.

वैज्ञानिकों की नई खोज के अनुसार, मासिक स्राव, भूख, प्यास या अन्य स्वैच्छिक क्रियाओं का ही एक रूप है. यदि नारी किसी विशेष पीड़ा या आंतरिक रचना से संबंधित किसी कठिनाई से ग्रसित न हो तो अपने घरेलू कार्यों के अतिरिक्त पेशे को भी सामान्य रूप से निभा सकती है. यहां तक कि कठिन श्रम करने वाली, तैराक, खिलाड़ी, घुड़सवार या धावक महिला को भी इस क्रिया से अंतर नहीं पड़ सकता है.

— शेष पृष्ठ 40 पर

**मासिक धर्म नारी के शरीर में संपूर्णता की ओर संकेत है. खानेपीने और सोने की तरह यह भी एक सामान्य प्रक्रिया है, लेकिन स्त्रियां इस अवधि को स्वाभाविक और सहज रूप में स्वीकार क्यों नहीं कर पातीं?**

*मासिक धर्म संबंधी किसी भी तरह की परेशानी हो तो डाक्टरी सलाह लेने में संकोच न करें.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विविधता से बढ़ता है जीवन में सुख व आनंद

• मंजु नागोरी

**जीवन के किसी भी क्षेत्र में एकरसता ऊब भर देती है, इसी लिए पतिपत्नी तक एकदूसरे से ऊबने लगते हैं किंतु जरा से चातुर्य से आप अपने दांपत्य में आने वाली एकरसता को दूर कर सकती हैं.**

दांपत्य जीवन में यदि विविधता का समावेश किया जाए तो समय के बहाव से इस में भर जाने वाली रसहीनता और ऊब कभी भी जम नहीं सकती. मनुष्य का सहज स्वभाव है, परिवर्तनप्रियता. एक ही ढंग से जीवन जीतेजीते वह संवेदनशीलता खो बैठता है और हर स्थिति से जल्दी ही ऊबने लगता है.

संस्कृत का एक श्लोक है– 'क्षणे क्षणे यन्नवतामुपैति, तदेव रूपं रमणीयतायाः' अर्थात् प्रतिपल, प्रतिक्षण जो रूप बदलती जाती है, यह ही वास्तविक सुंदरता है.

यह उक्ति वास्तव में मनुष्य के स्वभाव का सही विवेचन करती है. कितनी ही सुंदर वस्तु क्यों न हो, पर उसे भी रोजरोज उसी रूप में देखतेदेखते आंखें उस की इतनी अभ्यस्त हो जाती हैं कि फिर नएपन के अभाव में उस में सौंदर्य कहीं नजर ही नहीं आता. मनुष्य सदा नवीनता और परिवर्तन चाहता है. प्रकृति और जीवन का हर पल बदलता रूप ही उसे लुभाता है.

फिर दांपत्य जीवन के दायित्व भरे क्षेत्र में तो मनुष्य इस शुष्क जीवन के भारीपन से बहुत जल्दी उकता जाता है. इस से जीवन का रहा सहा उत्साह भी समाप्त हो जाता है. व्यक्ति जीवन जीता तो है, पर यंत्रचलित सा, महज मजबूरी के कारण.

दांपत्य जीवन में यदि वक्तबवक्त पर थोड़ा फेरबदल किया जाए तो जमी हुई सारी ऊब एक ही झटके में खत्म हो कर जीवन को नई उमंग व उत्साह से भर तनमन में एक नई प्रेरणा जगा देती है.

मुझे खूब याद है, गणगौर के उत्सव पर जब फैंसी ड्रेस का कार्यक्रम हुआ तो मैं ने अपनी पंजाबी सहेली की जिद पर उस का गोटा जड़ा हुआ सूट पहना और गहरा मेकअप कर जब मैं सिर पर पल्ला ढके खचाखच भरे हाल में पहुंची तो मुझे देख कितनी ही महिलाओं ने आश्चर्य से कहा, "तुम तो बिलकुल पंजाबी दुलहन लग रही हो."

किसी ने कहा, "भाभी, ऐसा लग रहा है, मानो अभीअभी तुम्हारा ब्याह हुआ है. कौन कहेगा कि तुम्हारे बड़ेबड़े बच्चे हैं."

इनाम ले कर जब मैं घर उसी वेश में आई तो बच्चे तो जैसे खिल उठे. बोले, "मां, आप तो कालिज की छात्रा लग रही हैं."

पति ने कहा, "कल ही बाजार जा कर ऐसे ही वो सूट खरीद लेता हूं. तुम तो लड़की सी लग रही हो."

यह दिन आज भी याद आता है तो पूरा तनमन पुलक उठता है. मुझे जब घर पर ही रहना होता है तो झट सलवारकमीज निकाल कर पहन लेती हूं. तब पति की शरारती मुद्रा रोमांचित कर देती है. वास्तव में मैं तो वही हूं पर मात्र पोशाक बदलने भर से जैसे पूरी बदल जाती हूं. यह परिवर्तन रोमांचित भी करता है व नयापन भी ला देता है.

यह वास्तविकता है कि गृहस्थी का एकरस जीवन मन में ऊब तो भरता ही है, उस में बासीपन व बेरौनकी भी ला देता है. पर यदि किसी दिन सुबह पत्नी अभी सो ही रही हो व पति जल्दी नींद टूट जाने के कारण खुद ही चाय ट्रे में सजा कर कमरे में ला कर पत्नी को प्यार व नाटकीयता से जगा कर कहे, "बेगम, बंदा हाजिर है. चाय पीजिए."

ऐसी स्थिति में पत्नी आश्चर्यमिश्रित हर्ष से चौंक उठेगी. और इस मामूली सी घटना से उस की दिनचर्या में अनजाने ही सुखद परिवर्तन आ जाएगा.

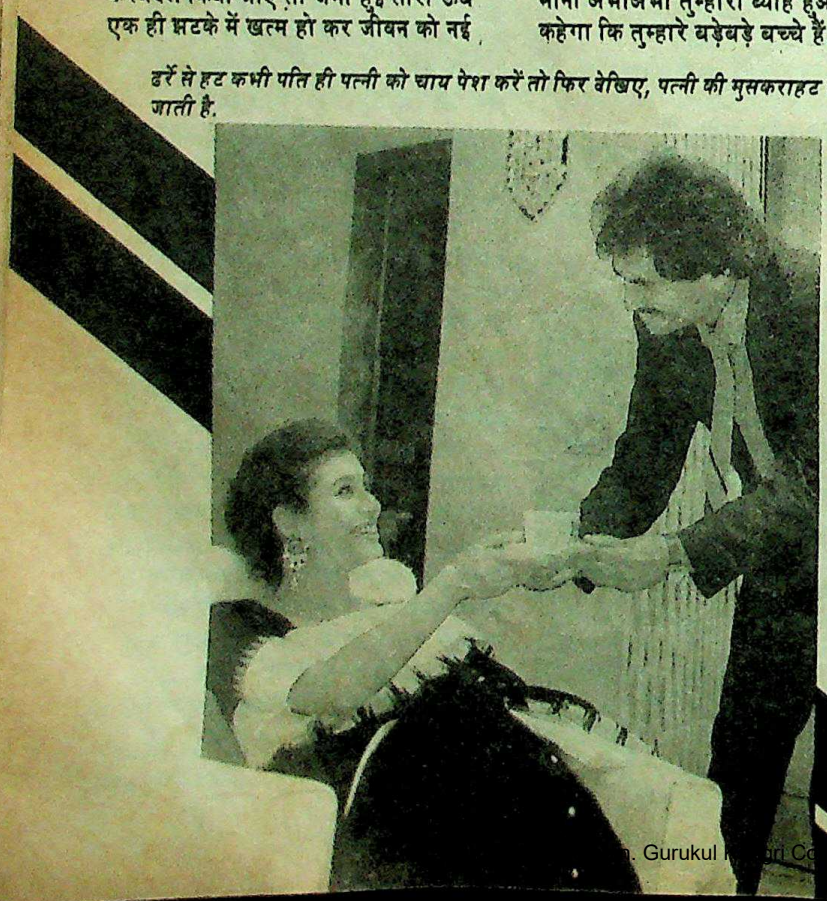
घर जा कर यदि पति, पत्नी को उसी रूप में देखे, जिस में रोज देखता है तो उस के मन में कोई उत्साह नहीं जगेगा. पर यदि किसी दिन घर आने पर पति घर के सामान में, पत्नी के वेश या व्यवहार में तबदीली देखे तो झट पूछेगा, "आज क्या खास बात है?"

बंधीबंधाई दिनचर्या में परिवर्तन करना कठिन नहीं है. यह मजेदार भी है व किसी को चौंका देने वाला भी. हां, इस के लिए जरा दिमाग दौड़ाना होगा. स्वयं ही निर्णय लेने होंगे. सामने वाले को आभास न होने पाए व जब एकाएक पता चले तो वह पुलकित हो उठे. यही विविधता लाने का महत्त्व है.

कक्षाओं इत्यादि की व्यस्तता के कारण मेरा मायके जाना कम ही होता है. एक बार छोटे भाई के संग बड़े भैया के यहां जाने का कार्यक्रम बना.

पति बोले, "मैं तुम्हें छोड़ने बस अड्डे पर आ कर क्या करूंगा? भाई तो साथ है ही और मुझे काम भी है."

मैं मान गई. इधर बस छूटने को हुई और उधर मैं ने देखा कि पति स्कूटर हवा में दौड़ाते हुए चले आ रहे हैं. उन्होंने बस रुकवाई व बोले, "जल्दी आ जाना, ज्यादा रुकने की



*ढर्रे से हट कभी पति ही पत्नी को चाय पेश करें तो फिर देखिए, पत्नी की मुसकराहट क्या कह जाती है.*

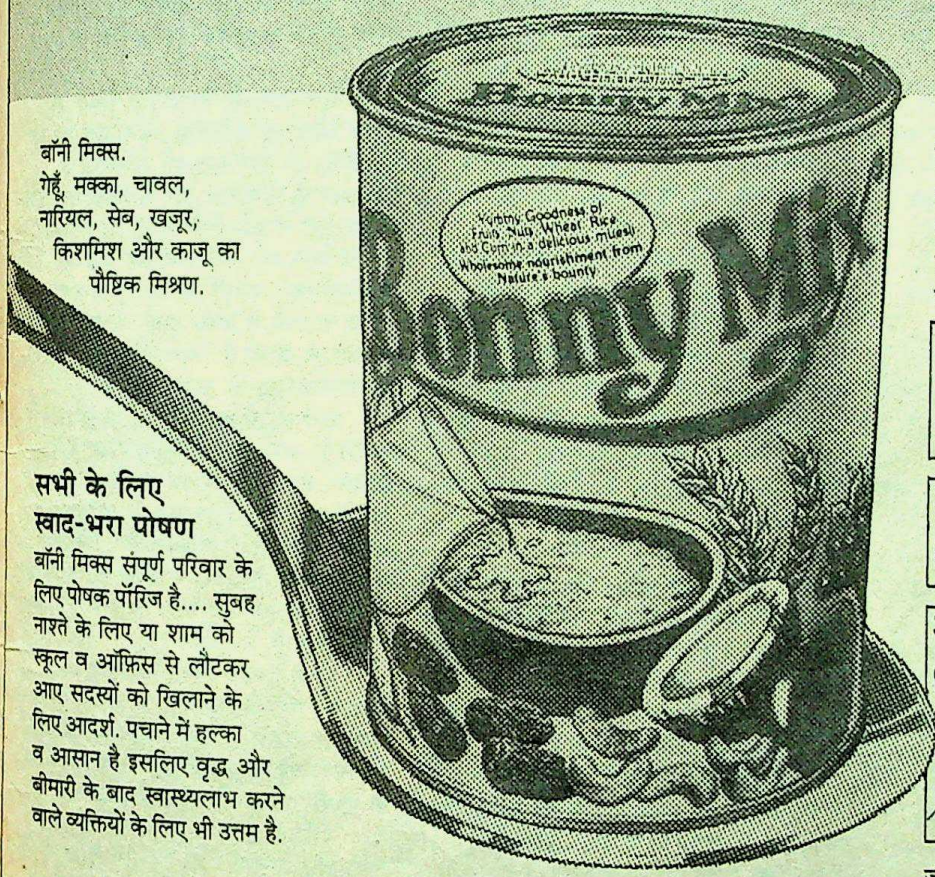


...n. Gurukul ...ri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बॉनी मिक्स®

## नया तत्काल तैयार पॉरिज.
## जो हैं अनाज, फल और मेवों की पौष्टिकता से भरा.




बॉनी मिक्स.
गेहूँ, मक्का, चावल,
नारियल, सेब, खजूर,
किशमिश और काजू का
पौष्टिक मिश्रण.

### सभी के लिए स्वाद-भरा पोषण

बॉनी मिक्स संपूर्ण परिवार के लिए पोषक पॉरिज है.... सुबह नाश्ते के लिए या शाम को स्कूल व ऑफ़िस से लौटकर आए सदस्यों को खिलाने के लिए आदर्श. पचाने में हल्का व आसान है इसलिए वृद्ध और बीमारी के बाद स्वास्थ्यलाभ करने वाले व्यक्तियों के लिए भी उत्तम है.

### मिनटों में तैयार

बॉनी मिक्स झटपट और आसानी से बनता है. व्यस्त गृहिणियों के लिए वरदान आपको सिर्फ़ इतना करना होगा –

1. एक कटोरे में आवश्यक मात्रा में बॉनी मिक्स डालिए.
2. उसमें धीरे-धीरे पहले से उबाला हुआ दूध मिलाइए.
3. इसे धीरे से फेंटिए. लीजिए पॉरिज तैयार है.
4. हर चम्मच खाने के बाद आपका परिवार इसके स्वाद की तारीफ़ करेगा.

जी हाँ, अपने परिवार को स्वाद और स्वास्थ्य की दुनिया में ले जाइए.... उन्हें बॉनी मिक्स दीजिए.

## बॉनी मिक्स®
### भारत में पहली बार!

प्रस्तुतकर्ता- ग्लिन्डिया लि.(पूर्वकालीन ग्लैक्सो)
परिवार के लिए पौष्टिक आहार में सबसे भरोसेमंद नाम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जरूरत नहीं." उन की बात सुन इधरउधर चोर नजरों से देख कर मैं यों शरमा गई, मानो पहली बार ससुराल से विदा हो कर मायके जा रही होऊं.

पूरे रास्ते मन में पति का वाक्य ही रस घोलता रहा. हृदय की वे भावनाएं जो रोजरोज संग रहने पर प्रायः दबी रहती हैं, दोतीन रोज को कहीं चले जाने पर उभर कर प्रकट हो जाती हैं. तब लगता है कि हमारी कीमत क्या है या कोई हमें कितना चाहता है. वास्तव में यह जुदाई सोए प्रेम को जगाती है.

मेरी सहेली विमलेश कालिज में पढ़ाती है. वह बताती है कि कालिज आनेजाने की उबाऊ दिनचर्या में सातआठ दिन बाद उसे एक अनजाना सा इंतजार रहने लगता है.

"किस का?" पूछने पर पता चला, उसे अपने ही पति का इंतजार रहता है. खुलासा कर के उस ने बताया कि रोजरोज वह बस से घर से कालिज आतीजाती है. एक शाम जैसे ही बस की भीड़ में घुसने की उस ने कोशिश की तो लगा जैसे किसी ने पीछे से उसे पकड़ लिया है. मुड़ कर जो देखा तो उस के पति खड़े थे. बोले, "चलिए, मैं आ गया."

विमलेश बोली, "उस दिन मुझे लगा कि पति मुझे कितना चाहते हैं. आज भी सातआठ दिन हो जाएं तो मुझे इंतजार रहता है कि पति कभी भी आ सकते हैं. यह रोमांच खत्म नहीं होता, क्योंकि वह बता कर नहीं आते. कभी भी अचानक आ जाते हैं."

घर पर ही रोजमर्रा के कार्यों के समय में फेरबदल करना, कभी मेहमानों के लिए लाई विशेष क्राकरी में पति व बच्चों को विशेष भोज करने का सुअवसर देना तो कभी स्वयं ही सिनेमा के टिकट मंगा लेना, रात को अपने कमरे में सोने के बजाय कभीकभी बच्चों के कमरे में सोने का आयोजन इत्यादि से जीवन का बासीपन दूर हो जाता है.

वातावरण में परिवर्तन से ऊब प्रेम में बदल जाती है व पत्नी घर की मुरगी नहीं, प्रेमिका सी लगने लगती है. यदि एकदूसरे को चौंका देने की खातिर पतिपत्नी कुछ गोपनीय आयोजन करें तो उन के मनमस्तिष्क में नया उत्साह व स्फूर्ति भर जाएगी. एक छोटा सा बदलाव कई दिनों की उकताहट खत्म कर देगा व जीवन में नए रंग भर देगा.

दांपत्य जीवन में विविधता लाना आप के अपने हाथ में है. अपनी कल्पनाशीलता के घोड़े दौड़ा कर जीवन में रंग, रस व भरपूर उत्साह भर सकती हैं.

कमरे का फर्नीचर ही जरा अदलबदल कर लगाने से कमरा व फर्नीचर दोनों ही नई रौनक पा लेते हैं. यदि नए ढंग व सलीके को अपना कर जीवन में परिवर्तन के रंग भरे जाएं व इस प्रयास को जीवनपर्यंत जारी रखा जाए तो जीवन में कभी बासीपन नहीं आएगा और इसे आजमाना हर किसी के लिए अपने सीमित साधनों में बिलकुल सहज है. •

बहुधा मासिक स्राव में अधिक भारी कार्यों को करने की सलाह नहीं दी जाती है. इस से अति रक्त स्राव होने का खतरा रहता है. लेकिन रक्त स्राव यदि मासिक धर्म का ही है तो अति और न्यून का कोई महत्त्व नहीं होता है. यह अंडाशय की एक निषेचन क्रिया है जो एक रजःस्राव से दूसरे रजःस्राव की अवधि में जमा हुए रक्त का निषेचन है. इसे प्रकृति द्वारा प्रवाहित किया जाता है.

अधिक श्रम, मात्रा में प्रथम व द्वितीय दिन के हिसाब से अंतर ला देता है. तीसरे व चौथे दिन स्राव में कमी आ जाती है. वास्तव में रजःस्राव एक औसत रक्त के स्राव का नाम है, जिस की स्वच्छता अनिवार्य होती है. प्रायः वैज्ञानिकों ने लगभग 50 मि.ग्राम से 200 मि. ग्राम तक स्वस्थ स्राव बताया है. यह प्रक्रिया 5 दिनों की मानी जाती है. किंतु 7-8 दिन का क्रम भी बहुधा पाया जाता है.

वास्तव में दिनों का क्रम अंडाशय द्वारा जमा रक्त के स्राव की मात्रा पर निर्भर करता है, जिस से शारीरिक तापमान में भी प्रायः आधा डिग्री का अंतर आ जाता है.

प्रायः मासिक स्राव में कुछ स्त्रियों को वक्ष के भारीपन, गांठ का अनुभव व दर्द की शिकायत होती है. यद्यपि इस का कोई ठोस कारण नहीं मिला है. फिर भी नारीत्व से संबंधित संपूर्ण अंगों को प्रभावित करने की प्रक्रिया मान कर इन कारणों को भी सहज रूप से लेना चाहिए.

बढ़ती हुई वय और मासिक धर्म का निरंतर प्रवाह नारी जीवन की सहजता को अधिक प्रभावित करता है. मनोवैज्ञानिक रूप से नारी का वर्षों से लगातार चलने वाली इस क्रिया से ऊबना स्वाभाविक है. कुछ शरीर के छरहरेपन का समाप्त होना भी इस क्रिया की सहजता को कम कर देता है.

पेडू के दाएंबाएं चर्बी का जमना, गर्भाशय व अन्य प्रजनन अंगों पर चर्बी के जमने से अंडाशय आदि का संकुचित हो जाना, इस क्रिया की स्वाभाविकता को कम करते हैं, जिस से स्त्रियों को पेडू व कमर में दर्द की शिकायत रहने लगती है. इस दर्द का एहसास आने वाले रजःस्राव के प्रति मनोवैज्ञानिक रूप से नारी को प्रभावित करता है, जिस से तनाव, अनिद्रा व क्रोध की स्थिति पैदा हो जाती है.

वास्तव में यह स्थिति हमारे मनोबल पर शारीरिक क्रिया का हावी होना है. इस प्रकार की मानसिक स्थिति से बचना चाहिए. इस के लिए सामाजिक या मनोरंजक कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखना चाहिए.

कभीकभी वजन बढ़ने अथवा शरीर में पानी तथा सोडियम की मात्रा बढ़ने से भी मासिक धर्म से पूर्व खिंचाव की स्थिति आ जाती है, जिस से रक्तस्राव की मात्रा पर भी प्रभाव पड़ता है. अति स्राव या न्यून स्राव शारीरिक अस्वस्थता के कारण बनते हैं.

शारीरिक सौंदर्य के लिए मासिक स्राव का नियमित व समुचित होना अनिवार्य है. इस से अतिभार और बेडौल होने की स्थिति नहीं आती है. अतः बढ़ती वय के साथ कभीकभी किसी कुशल महिला चिकित्सक से जांच व तत्संबंधी सुझाव भी लेते रहना चाहिए.

अति स्राव शरीर की अतिरिक्त रक्त मात्रा को निषेचित कर (बहा कर) कमजोरी का कारण बनता है जिस से सिर दर्द, चक्कर, घबराहट, चेहरे का पीला पड़ना, आंखों के निचले भागों पर काले दायरों का खिंचना, आदि सौंदर्य के घातक दुश्मन पैदा हो जाते हैं.

न्यून स्राव भी शारीरिक सौंदर्य को सीधा प्रभावित करता है. न्यून स्राव का अर्थ है, शरीर के स्राव क्रम की अपूर्णता या स्वच्छता के प्राकृतिक क्रम में व्यवधान. इस से भी मुख सौंदर्य सीधा प्रभावित होता है. इस से चेहरे पर दागधब्बों का उभरना, दानों का निकलना, चमड़ी का सिकुड़ना तथा सहज लावण्य में कमी आना, जैसी शिकायतें उत्पन्न हो जाती हैं. न्यून स्राव प्रायः शरीर के भारीपन का भी कारण बनता है.

स्राव की मात्रा स्वच्छता पर भी निर्भर करती है. अतः स्वच्छ नेपकिन अपनाने चाहिए. ऋतु के अनुसार (अधिक अथवा कम मात्रा में) नेपकिन बदलने चाहिए. अच्छी कंपनियों के नेपकिन (पैड) योनिद्वार की स्वच्छता के अच्छे सहायक हैं. घरेलू रूप से स्वच्छ रुई और स्वच्छ वस्त्र के पैड भी उत्तम होते हैं.

इन से प्रवाहित रक्त योनिद्वार को प्रभावित नहीं करता है और यौनांग रोगों से सुरक्षित रखता है. इस प्रकार की स्वच्छता भी नारी को मनोवैज्ञानिक संबल प्रदान कर के शारीरिक सौंदर्य की सहायक बनती है.

मासिक स्राव के संबंध में प्रायः कुछ रूढ़िवादी धारणाएं भी मिलती हैं. चूल्हेचौके से 3-4 दिन बाहर रहना, वस्त्र, भोजन व अन्य कार्यों में छुआछूत मानना, ये पुरातन धारणाएं उचित नहीं हैं. क्योंकि रजःस्राव भी भोजन, शयन जैसी ही एक सहज शारीरिक व प्राकृतिक क्रिया है.

संभवतः इस रूढ़ि के मूल में वैज्ञानिक रूप से आराम का भाव निहित है, जिस से अत्यधिक कार्य या थकान द्वारा नारी की स्राव क्रिया को प्रभावित होने से बचा कर सहज रखा जा सके.

सौंदर्य को अक्षुण्ण रखने के लिए रजःस्राव की निरंतरता, मात्रा और स्वच्छता आदि का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है. क्योंकि सहज स्राव, सहज जीवन का परिचायक है जो नारीत्व की सहज गरिमा और सौंदर्य को सुरक्षित रखने में सहायक होता है.

गृहशोभा (जुलाई, 19



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हैण्डीप्लास्ट ज़िन्दाबाद!

**अपने नटखट बच्चों की सुरक्षा का दोस्ताना तरीका**

आप तो ममतामयी मां है, अच्छी तरह जानती है किस तरह लाडलों का दुस्साहस उनकी नटखट क्रीडा आसानी से दुर्घटना का कारण बन सकती है... और फिर घाव-जख्म होना, कटना, चोट-खरोंच लगना और भी जाने क्या क्या.... यही वक्त है, याद आए हैण्डीप्लास्ट-दोस्ती भरी पट्टी. हैण्डीप्लास्ट आपके नन्हों के सतही घावों को जल्द ठीक करता है. क्योंकि इसमें वही जीवाणुनाशक दवा है जिसका इस्तेमाल डॉक्टर करते है और घाव के ठीक होते ही हैण्डीप्लास्ट की न चिपकनेवाली पट्टी, बिना दाग छोडे, आसानी से निकल आती है. इसलिए हैण्डीप्लास्ट सदा साथ रखें ये आपके नन्हों की नटखट शैतानियों से तो निपटेगा ही, आपकी चिन्ता भी दूर करेगा.

HTA 1422

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## मेरी व्यथा

**कदमकदम पर कठिनाइयों के पहाड़ टूटें और औरत यदि किसी का सहारा लेना चाहे, तो क्यों बौखला उठता है समाज?**

# काश, मुझे दूसरी पत्नी का दर्जा मिला होता

यह मेरे मन की उलझन है या परेशानी—कुछ समझ नहीं आता. मैं अकसर सोचती हूं कि लड़की होने से अच्छा है, मैं आत्महत्या ही कर लूं या फिर प्रकृति ने मुझे लड़की ही बनाना था तो किसी मुसलिम परिवार में पैदा कर देती. अगर हिंदू परिवार में ही जन्म देना था तो मुझे इतने दुख क्यों दिए. कम से कम दो दिन का सुख तो मिलता.

मेरी व्यथा यह है कि मैं गरीबी के माहौल में पलीबढ़ी और जैसेतैसे बी.ए. की डिगरी ले ली. बीएड. करते ही मैं एक प्राइवेट स्कूल में अध्यापिका हो गई. हां, मुझे थोड़ाबहुत खेलों का भी ज्ञान था.

एक दिन प्रधानाध्यापिका ने मुझे कक्षा से बुला कर कहा कि कोई सज्जन अपने स्कूल की कबड्डी की टीम को मुकाबलों में प्रवेश दिलाना चाहते हैं. वह सज्जन कबड्डी की टीम को प्रवेश दिलातेदिलाते मेरी जिंदगी में प्रवेश कर गए. पर हम दोनों का प्यार बहुत खामोश रहा. बस, एकदूसरे को देखते रहते. एक दिन भी एकदूसरे को देखे बिना न रह पाते. परंतु हम दोनों ने अपने प्यार का इजहार कभी न किया. न तो वह कुछ बोलते और न ही मैं.

वास्तव में मैं अपने परिवार को देखते हुए अपने प्यार का इजहार न कर पाई क्योंकि वह बनिए थे और मैं पंजाबी. जैसा सर्वविदित है कि बनियों में दहेज का काफी चक्कर रहता है. मैं ने सोचा, 'मेरे परिवार वालों के पास इतना धन तो है नहीं जो दहेज दे पाएंगे. अतः मौन रहना ही उचित है.'

आखिर, हमारी हैसियत के अनुसार मेरी शादी कर दी गई. परंतु मन से अपने प्यार को न भुला पाई.

धीरेधीरे वक्त निकलता गया और मैं दो बच्चों की मां बन गई. हालांकि मैं वक्त के अनुसार अपने परिवार में ढल गई. जो पति महोदय मिले थे, वह प्यार करना तो जानते ही न थे. प्यार के बदले तिरस्कार, लातें, घूंसे देते थे. रोज शराब पी कर आते और परिवार पर कोई ध्यान न देते. मेरी तनख्वाह पर जैसेतैसे घर की गाड़ी चलती रही.

हालात को यह भी मंजूर न था. शादी के ठीक छः साल बाद मेरे पति महोदय का देहांत हो गया और मैं दो बच्चों के साथ अकेली रह गई. हां, मेरी नियुक्ति वहीं रही, जहां मेरे प्रेमी रहते थे. इस बीच 'उन की' भी शादी हो गई थी और वह भी दो बच्चों के बाप हो गए थे. मेरी त्रासदी का पता चलने के बाद वह अकसर मेरा घर संभालने चले आते.

छुट्टियों में मैं बच्चों को ले कर घूमने के लिए कश्मीर गई तो वह (प्रेमी) मुझे वहां मिले. अब उन्होंने मुझ से खुल कर मन की बातें कीं. वह मुझे एक नजर में ही चाहने लगे थे, परंतु खामोश रहे. अब वह मुझे अपनाना चाहते हैं. अतः उन्होंने वहीं मुझ से शादी कर ली और मुझे अपनी पत्नी का स्थान दे दिया.

अब वह मेरे घर रोज आते और घर व बच्चों को संभालते. बच्चों को खूब प्यार देते. इस बीच उन के घर वालों को भी पता चल गया था कि उन्होंने मुझ से शादी कर ली है. हालांकि उन के घर वाले मेरे यहां आने से उन्हें मना करते, परंतु वह अपने फर्ज से पीछे नहीं हटे.

मैं जानती हूं कि हमारी दूसरी शादी को न तो कानून मानता है और न ही हिंदू समाज. इन्हीं दबावों में आ कर आजकल वह एकदो दिन छोड़ कर मेरे पास आते हैं. मुझे उन से शिकायत रहती है, "आखिर, मैं भी आप की बीवी हूं. मेरे भी कुछ अरमान हैं, अधिकार हैं."

वह अपनी जगह सही हैं और मैं अपनी जगह. उन की पहली बीवी को भी शिकायत रहती है कि उन्होंने दूसरी शादी क्यों की. परंतु यह कोई नहीं समझता कि उन्होंने एक निराश्रय नारी को ऊपर उठाया है. फिर से एक नया जन्म दिया है. समाज में अकेली औरत का रहना बहुत कठिन है. मेरे लिए वह मसीहा का रूप हैं. कई तूफान आने पर भी उन्होंने मेरा साथ नहीं छोड़ा, हालांकि 24 घंटों में वह एक घंटा भी मुझे नहीं दे पाते. सोचती हूं, 'शिकायत करूं भी तो किस से.'

मैं उन की पहली बीवी को छोटी बहन की तरह मानती हूं. उन के बच्चों को अपने बच्चों जैसा समझती हूं. कभी उन की बीवी के बारे में न बुरा कहा है, न ही सोचा है. पति महोदय भी उन्हें किसी बात की तकलीफ नहीं देते. हर खुशी उन के लिए जुटाने की कोशिश करते हैं. फिर उन की पहली बीवी मुझे एक घंटा वक्त देने में क्यों कतराती है. वही मुझे सौतन का दर्जा दिए है. क्या एक प्यार को हम दोनों पत्नियां बांट कर नहीं रख सकतीं. हिंदू समाज में ऐसा नियम क्यों नहीं है कि एक मर्द दो पत्नियां रख सके. जबकि शुरू से ऐसा होता आ रहा है. राजा दशरथ की तीन रानियां थीं. कृष्ण से पहले राधा का नाम जोड़ा जाता है, जबकि रुक्मिणी उन की परिणीता थी. फिर वर्तमान में भी कई फिल्म अभिनेता दोदो बीवियां रखते हैं. उन्हें क्यों नहीं रोकाटोका जाता. काश, हिंदू समाज में भी मुसलिमों जैसी यह छूट मिल जाए कि एक पुरुष दोदो बीवियां रख सके. इस से हम जैसी हालात की शिकार और विधवा औरतों की जिंदगी संवर सकती है. हमारा प्यार भी जिंदा रह सकता है. मैं इतना तनाव झेल रही हूं. समाज मुझे क्या नाम देगा? क्या विधवा अब भी विवाह नहीं कर सकती? मैं अपने प्रेमी का नाम समाज के सामने अपने साथ क्यों नहीं जोड़ सकती?

मेरी परेशानियां इतनी बढ़ गई हैं कि

अगर वह मुझे छोड़ दें तो मैं आत्महत्या कर लूं. मेरे मन में उन के प्रति अटूट प्यार और असीम श्रद्धा है. परंतु इस दोराहे पर न तो जीते बनता है, न ही मरते. काश, हम दोनों किसी मुसलिम परिवार में पैदा होते तो शायद इस घुटन भरी जिंदगी से बच जाते.

गृहशोभा (जुलाई, 19



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शुद्ध शिकाकाई का पुरस्कार

"यूं तो शिकाकाई साबुन हैं कई, पर मेरे बालों को सुंदर बनाए रखने के लिए सिर्फ विप्रो शिकाकाई. क्योंकि इसमें है भरपूर शुद्ध शिकाकाई. जो बालों में लाए ऐसी बहार कि आप पाएं खूबसूरती का पुरस्कार. यही तो चाहती हैं आप!"

अनुराधा पटेल

**विप्रो शिकाकाई साबुन**

शुद्ध शिकाकाई से भरपूर

everest/89/WIL/163 hn

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

र की चकाचौंध की तुलना में विभा को घर की
सादी जिंदगी बहुत नीरस लगने लगी थी किंतु जब
असलियत सामने आई तो क्या वह उस स्थिति से उबर पाई?

# ग्लैमर

कहानी • आदर्श मलगूरिया

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वीडियो पर बरसों पुरानी राज कपूर और नरगिस की प्रसिद्ध रोमांटिक फिल्म चल रही थी. साथ ही विभा को अपना बचपन भी याद आ रहा था. बच्चे गली, रास्तों पर इस फिल्म के गीत गाया करते थे.

मध्यवर्गीय घर का ऐसा माहौल था कि बच्चों का फिल्में देखना लगभग वर्जित ही था. उन दिनों फिल्मों की कहानियां सुनने का कितना शौक था. जो लड़की जितनी अधिक फिल्में देखती, उस की उतनी ही ज्यादा धाक मानी जाती थी.

अरुणा के पिता का सिनेमाहाल था. दोपहर की छुट्टी में वह लड़कियों का झुंड अपने इर्दगिर्द जमा कर मीना कुमारी व आशा पारेख जैसा अभिनय कर के दिखाती थी. साथ ही सब के लिए चना, मूंगफली भी अपनी जेब से मंगवाती. बेचारी मैट्रिक तक रोरो कर पहुंची. फिर सुना, उस की शादी किसी बड़े व्यापारी से हो गई.

अपना सादा सा बचपन इन फिल्मों के जरिए ही कभीकभी विभा की आंखों के आगे आ खड़ा होता था. तब खूब पढ़ने की धुन उस के मन में सवार थी, ताकि अपने पैरों पर खड़े हो कर बाबूजी के सिर का बोझ थोड़ा हलका कर सके. उस ने साहित्य में एम.ए. कर के स्थानीय कालिज में नौकरी कर ली.

तब नौकरी करने पर विभा को कितनी बातें सुननी पड़ी थीं. एक सहेली की शादी में दिनेश से उस का परिचय हुआ. परिचय प्यार में बदलता गया और समाज, जाति व वर्गों का अंतर लांघ कर दोनों ने विवाह कर लिया.

पति की अच्छी नौकरी थी. इस महानगर की आधुनिक कालोनी में सुखसुविधाओं से संपन्न अपना फ्लैट था. दो बच्चे थे, जो अब स्कूल जाते थे. विभा ने नौकरी करनी चाही. पर दिनेश कभी इस के लिए राजी नहीं हुआ. घर व बच्चे आया अथवा नौकर के सहारे छोड़ने की बात पर ही वह भड़क उठता था.

फिल्म समाप्त हो गई थी. दरवाजे की घंटी बजने पर विभा का ध्यान भंग हुआ. डाकिया पत्र डाल गया था. लिफाफे पर भारत सरकार की मुहर देख कर ही वह समझ गई कि आकाशवाणी से अनुबंध आया है



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

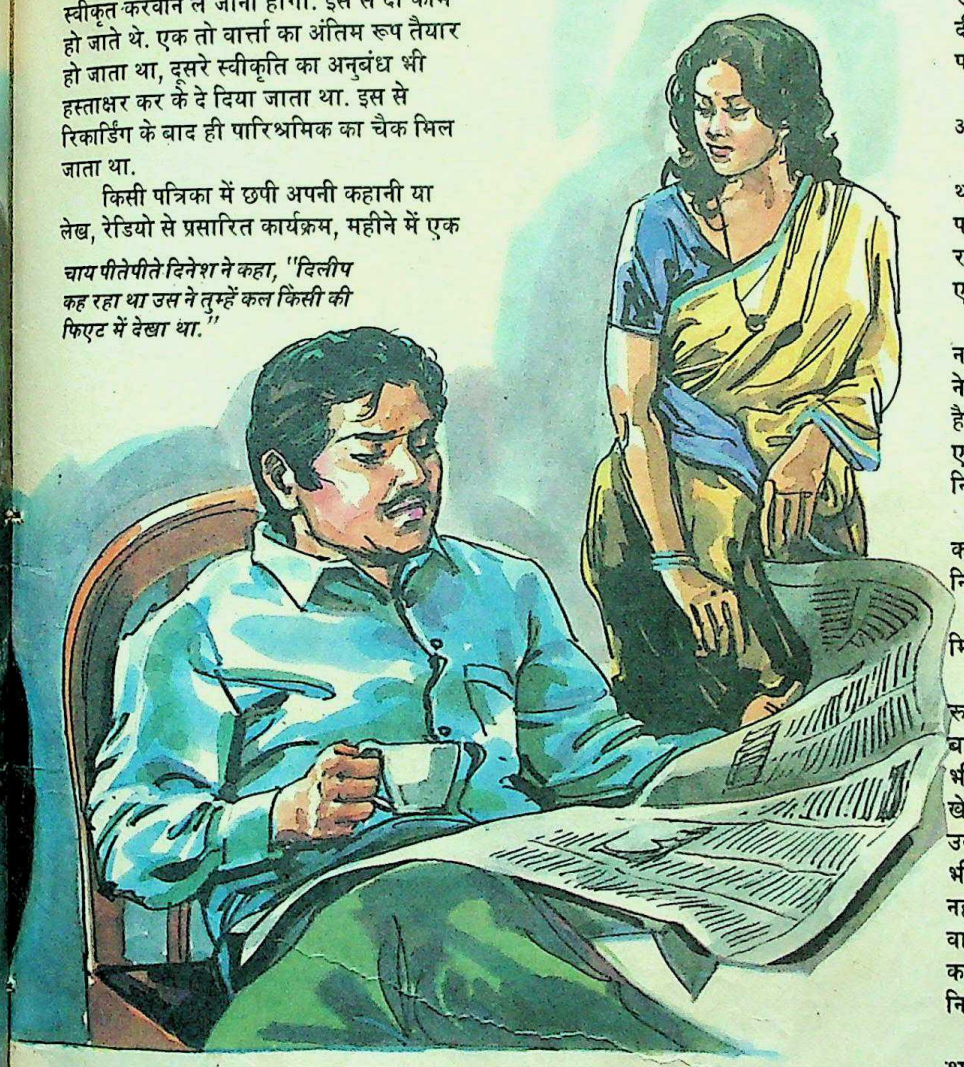
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वहां की अनुमोदित सूची में उस का नाम था और कभीकभार कहानी या वार्त्ता के लिए इसी प्रकार के अनुबंध आया करते थे. लिफाफा खोल कर देखा, सामयिक विषय पर एक वार्त्ता की दो दिन बाद ही रिकार्डिंग थी.

पिछले दिनों के अखबार व पत्रिकाएं खोल कर विभा ने देखीं. सोचा, आठ मिनट की वार्त्ता तैयार कर कल विभागीय निदेशक के पास स्वीकृत करवाने ले जानी होगी. इस से दो काम हो जाते थे. एक तो वार्त्ता का अंतिम रूप तैयार हो जाता था, दूसरे स्वीकृति का अनुबंध भी हस्ताक्षर कर के दे दिया जाता था. इस से रिकार्डिंग के बाद ही पारिश्रमिक का चैक मिल जाता था.

किसी पत्रिका में छपी अपनी कहानी या लेख, रेडियो से प्रसारित कार्यक्रम, महीने में एक

*चाय पीतेपीते दिनेश ने कहा, "दिलीप कह रहा था उस ने तुम्हें कल किसी की फिएट में देखा था."*



बार महिला क्लब गोष्ठी या किटी पार्टी आदि ये छोटीछोटी खुशियां विभा को इतना व्यस्त रखती थीं कि दिनेश के कई दिन तक दौरे पर बाहर रहने पर भी वह परेशान नहीं होती थी.

दूसरे दिन वार्त्ता की फाइल ले कर वह आकाशवाणी केंद्र गई. विभागीय निदेशक रमानाथ अपने कमरे में नहीं थे. एक सज्जन पहले से ही वहां बैठे थे. काफी देर बाद रमानाथ आए. उन्होंने विभा से उस सज्जन का परिचय कराया, "वीरेंद्रजी विज्ञापन एजेंसी चलाते हैं. इसी सिलसिले में यहां आए हैं."

विभा ने वीरेंद्र को नमस्कार किया. घड़ी देखी तो तीन बज रहे थे.

"पहले मेरी वार्त्ता सुन लीजिए तो मुझे सुविधा रहेगी."

रमानाथ ने वीरेंद्र से पूछा, "आप को परेशानी न हो तो इन की वार्त्ता पहले सुन लें."

"कोई बात नहीं." वीरेंद्र ने कहा और विभा से आज्ञा ले कर सिगरेट सुलगा ली.

विभा वार्त्ता पढ़ने लगी. विषय अच्छा था. फिर आवाज में सधापन तो था ही. वक्तव्य समाप्त कर उस ने देखा कि वीरेंद्र के हाथ की सिगरेट बिना पिए अभी तक सुलग रही थी. उंगलियां जलने लगीं तो उसे होश आया. हाथ झटक कर बोला, "वाह आप कहीं पढ़ाती हैं क्या?"

"नहीं."

"कमाल है, एक गृहिणी हो कर आप यह सब लिख लेती हैं."

"धन्यवाद, गृहिणी ही नौकरीपेशा स्त्री से अधिक अपने शौक को समय दे सकती है."

रमानाथ ने दोतीन स्थानों पर कुछ परिवर्तन करने को कह कर वार्त्ता को पास कर दिया. अपने कागज समेट कर वह उठ खड़ी हुई.

नीचे आ कर विभा ने देखा, कोई टैक्सी, टैंपो नजर नहीं आ रहा था. पता चला कि शहर के दूसरे भाग में एक प्राइवेट बस के साथ किसी विद्यार्थी की दुर्घटना हो गई थी. तोड़फोड़ व आगजनी के डर से सारा यातायात ठप्प पड़ गया था. कोई इक्कादुक्का बस दिखती भी तो ठसाठस भरी हुई.

विभा परेशान सी काफी देर तक खड़ी रही. दिनेश भी बाहर गया हुआ था, नहीं तो उसी को फोन कर देती. फिर वह पैदल ही चल दी. अभी कुछ कदम ही चली थी कि उस के पास एक फिएट कार रुकी.

वीरेंद्र ने दरवाजा खोल दिया, "आइए, आप को छोड़ दूं."

विभा हिचकिचाई पर और कोई चारा न था. सोचा, 'कहीं विद्यार्थियों की हिंसक भीड़ में फंस गई तो?' डर के मारे वह कार में बैठ गई. रास्ते में वीरेंद्र ने सुझाव दिया कि वह विज्ञापन एजेंसियों के लिए क्यों नहीं लिखती.

विभा की तो नौकरी करने में दिलचस्पी नहीं थी. इसलिए उस ने मना कर दिया. वीरेंद्र ने बताया कि स्वतंत्र लेखन भी किया जा सकता है. उस ने विभा को अपना कार्ड दिया, "आप एक दिन हमारे यहां आ कर देखिए, काम तो निकलता ही रहता है."

विभा ने कार्ड अपने पर्स में रख लिया. कार अब शहर के व्यस्त इलाके से बाहर निकल आई थी. कई वाहन आजा रहे थे.

"मुझे यहीं उतार दीजिए. यहां से टैक्सी मिल जाएगी." विभा ने नम्रतापूर्वक कहा.

वीरेंद्र ने स्वयं उस के लिए एक टैक्सी रुकवाई. विभा घर पहुंची तो छः बज रहे थे. बच्चे उस की राह देख रहे थे. पिंकी तो नाराज भी हुई कि उस के देरी से आने के कारण वह खेलने न जा सकी थी. जैसेतैसे चाकलेट दे कर उसे मनाया, फिर भी वह भुनभुनाती रही. गुड्डू भी गुस्से में था. उस की स्कूल की वर्दी आज भी नहीं खरीदी जा सकी थी. कल बाजार जाने का वादा कर विभा ने महरी से चाय बनाने को कहा और रात का खाना बनाने का सामान निकालने लगी.

दूसरे दिन सवेरे दिनेश दौरे से लौट आया. शाम को दफ्तर से आते ही उस ने विभा से पूछा, "कल तुम कहीं बाहर गई थीं?"

"हां, रेडियो स्टेशन गई थी. एक वार्त्ता का अनुबंध आया था."

"जितना रुपया तुम्हें पारिश्रमिक का मिलता है, उतना तो आनेजाने में खर्च कर देती हो." कह कर दिनेश ने अखबार उठा लिया. चाय पीतेपीते उस ने फिर कहा, "और हां, दिलीप कह रहा था, कल तुम्हें किसी की सफेद फिएट में उस ने देखा था."

विभा ने कल की हड़ताल व वीरेंद्र द्वारा कार में लिफ्ट देने की बात कही. साथ ही उस की एजेंसी के काम के विषय में भी बताया.

दिनेश कुछ देर चुप रहा फिर धीरेधीरे बोला, "ठीक है, बाहर जाती हो तो ध्यान रखा करो. ऐरेगैरे की कार में बैठोगी तो देखने वाले



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बातें तो करेंगे ही."

"और अगर मैं उस पागल भीड़ में फंस जाती तो शायद वह देखने वाला सहायता करने भी न आता." विभा को गुस्सा आ गया.

"नाराज क्यों हो रही हो. मैं ने तो जो सुना, वही पूछा. फिर किसी के मन का क्या पता."

विभा भन्ना कर वहां से उठ गई. सोचने लगी, 'पुरुष कितनेकितने दिन घर से बाहर रहते हैं. महिला सहकर्मियों के साथ सफर भी करते हैं. हंसीमजाक तो चलता ही है. परंतु स्त्री के लिए ही बातों के बतंगड़ बन जाते हैं.'

अगले सोमवार विभा वीरेंद्र के आफिस में गई. उस ने उसे एक नई कंपनी का काम दिया. उस कंपनी ने एक नया वैक्यूम क्लीनर निकाला था. और वह चाहते थे कि व्यवसायियों को जो पत्र भेजे जाएं उन में उपकरण की खूबियां इस प्रकार से लिखी जाएं कि वे आधा पत्र पढ़ कर ही फेंक न दें, बल्कि अंत तक दिलचस्पी से पढ़ें.

इसलिए विभा ने पत्र को नए ढंग से लिखा ताकि पढ़ने वाले की उत्सुकता अंत तक बनी रहे.

तीनचार दिन बाद पत्र टाइप करवा कर वह दोपहर के समय वीरेंद्र के दफ्तर गई. साधारण पत्रों की भाषा से अलग वीरेंद्र को पत्र लिखने का यह नया ढंग बहुत पसंद आया.

अब विभा को सप्ताह में दोतीन इसी प्रकार के काम अन्य एजेंसियों से भी मिलने लगे. अपनी सुविधा के अनुसार वह सप्ताह में एक या दो से ज्यादा एजेंसी नहीं लेती. पारिश्रमिक भी उचित था.

वीरेंद्र ने विभा का परिचय एक ऐसी एजेंसी के प्रबंधक से भी करवाया जो अकसर बड़ी कपड़ा मिलों के लिए फैशन शो आयोजित करवाते थे. प्रबंधक की पत्नी शो तैयार करवाती. वह स्वयं भी माडल रह चुकी थी.

इस एजेंसी का काम आराम का था और नियत समय पर आनेजाने का बंधन भी न था. सो घर व बच्चों की उपेक्षा का भी प्रश्न नहीं उठता था. इसी लिए दिनेश ने कभी शिकायत न की थी.

एजेंसी का एक फैशन शो बंबई में होना तय हुआ था. एक प्रसिद्ध मिल के सिलेसिलाए कपड़ों के शो का अनुबंध था, जिन्हें निर्यात का बड़ा आर्डर मिलने की आशा थी. इसलिए प्रबंधक चाहता था कि यह शो खूब प्रभावशाली हो. इस बार वह विभा को भी साथ ले जाना चाहता था.

माडल, संयोजक, सहायकों व तकनीशियनों को मिला कर करीब 30 लोगों का दल बंबई जा रहा था. विभा भी जाना चाहती थी. फिर भी दिनेश से तो पूछना ही था. वैसे जाने में कोई विशेष अड़चन न थी. शुक्रवार की शाम को हवाई जहाज से जाना था व सोमवार तक लौट आने की बात थी.

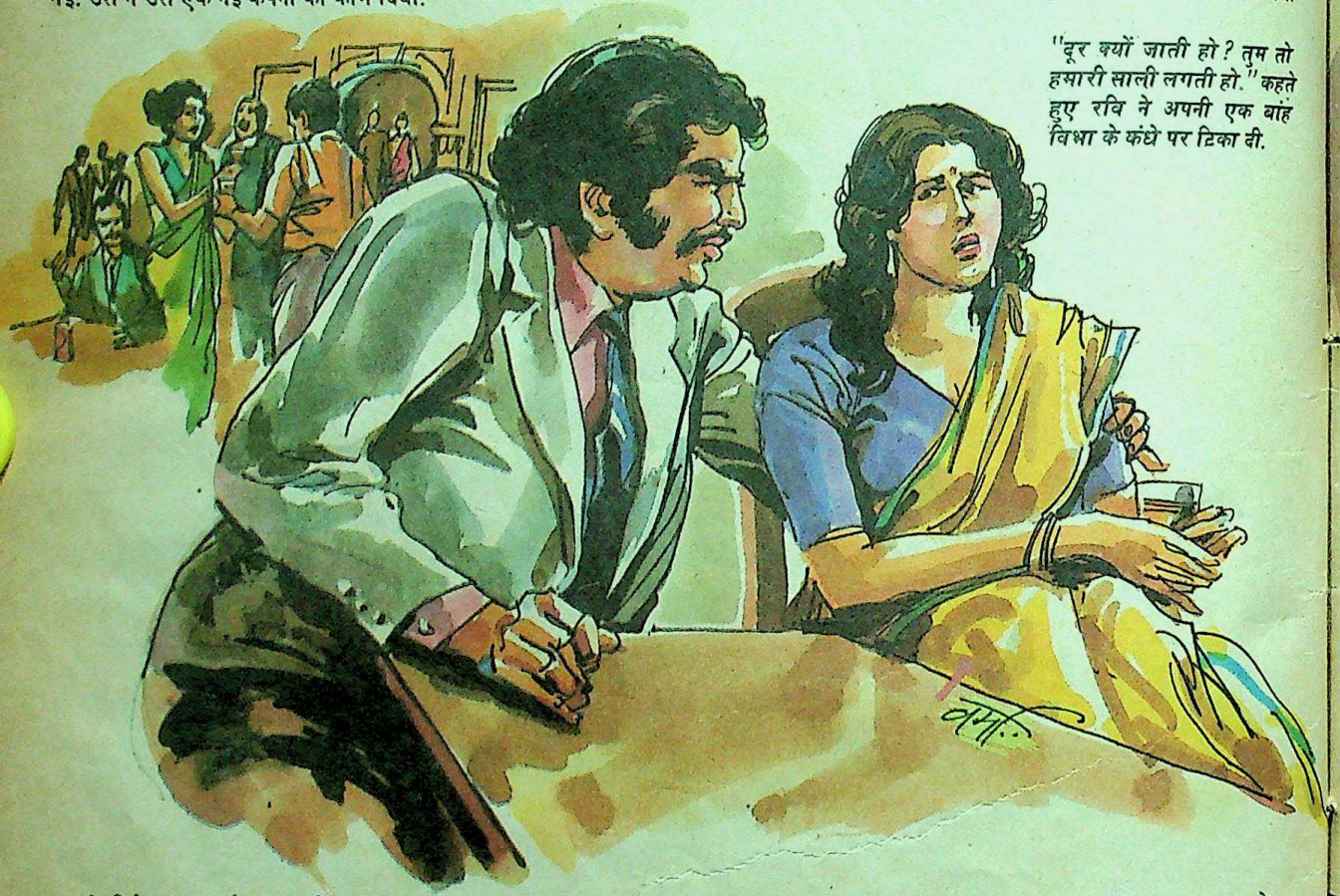
घर आ कर विभा ने दिनेश से पूछा. सुन कर वह गंभीर हो गया, "जब तक तुम घर में ही रह कर काम करती रहीं, तब तक कोई परेशानी नहीं थी. पर बाहर जाना क्या ठीक रहेगा?"

"दो दिन की छुट्टी तो है ही. आप भी घर पर ही हैं और इतनी लड़कियां जा रही हैं, डर की क्या बात है? मैं अकेली तो नहीं हूं."

दिनेश ने चेहरे के आगे अखबार फैला लिया. "आखिर आप भी तो दौरे पर जाते हैं. मैं ने कभी शिकायत नहीं की. एक बार मेरी बात ही सही."

दिनेश चुप हो गया पर जाहिर था कि उसे यह बात पसंद नहीं आई थी.

विभा प्रसन्न थी. इस तरह के शो के साथ कितना ग्लैमर जुड़ा रहता है. बंबई से क्याक्या



*"दूर क्यों जाती हो? तुम तो हमारी साली लगती हो." कहते हुए रवि ने अपनी एक बांह विभा के कंधे पर टिका दी.*

खरीदारी करनी होगी, इस बात की उस ने लंबी सूची बना ली थी.

बंबई आ कर सारा दल खूब व्यस्त रहा. पोशाकों का चयन व कमेंटरी को अंतिम रूप यहीं दिया गया. खरीदारी के लिए विभा बाजार जाने ही वाली थी कि प्रबंधक ने बताया कि अभी दो दिन और रुकना पड़ेगा क्योंकि आयोजक एकदो शो शहर के दूसरे भागों में भी करवाना चाहते थे. सुन कर विभा परेशान हो गई. "मेरा रुकना तो मुश्किल है."

"दो दिन की ही तो बात है. आप चाहें तो घर में ट्रंककाल कर दीजिए." प्रबंधक ने कहा.

न चाहते हुए भी विभा को प्रबंधक की बात माननी पड़ी. फोन तो उस ने बुक करवा दिया पर पता चला कि लाइन खराब है. काफी


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नया!

# सिबाका सुप्रीम टूथब्रश

## बेबी और जूनियर

दुनिया भर में
सबसे कोमल,
सबसे मुलायम
ब्रिसल्स.

आपके
दोनों प्यारे-दुलारे
नन्हें मुन्नों के लिए

सिबाका सुप्रीम. बेबी और जूनियर टूथब्रश. मुलायम गोलाकार ब्रिसल्स जो ड्यूपॉण्ट (अमेरीका) से विशेष रूप से आयात किए गए टायनेक्स नायलॉन से बनाए जाते हैं. विशेष कोण पर मुड़े हुए हैंडल ताकि ब्रश करना आसान हो.

सिबाका सुप्रीम विश्व कोटि के टूथब्रश. क्योंकि जो जमाने में सबसे बेहतरीन है वही चाहिए आपके लाडलों के लिए.

Cibaca*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देर लग जाएगी.

शाम को होटल में पार्टी थी. सभी मॉडल, मिल के प्रतिनिधि व बड़ेबड़े व्यापारियों को निमंत्रित किया गया था. न चाहते हुए भी विभा को वहां जाना पड़ा.

अजीब संयोग था कि स्कूल की पुरानी सहपाठिनी अरुणा भी विभा को यहीं मिल गई. मोटी व बेडौल बिलकुल पहचानी ही न जाती थी. उस के पति का आयातनिर्यात का व्यवसाय था. अरुणा ने विभा से पूछा, "तुम्हारे मियां किधर हैं, क्या वह भी व्यवसायी हैं?"

"नहीं, मैं इस एजेंसी के साथ काम करती हूं. अकेली ही आई हूं."

"अच्छा, नौकरी करती हो? और अकेली आतीजाती भी हो?" अरुणा ने उस लगभग हेय दृष्टि से ताका. तेज रोशनियों में उस के जगमगाते हीरे मानो विभा का उपहास उड़ा रहे थे.

विभा पार्टी से ऊब रही थी. एक कोने में फलों के रस का गिलास लिए वह बैठी रही. जबकि अन्य बहुत सी स्त्रियां मद्यपान कर रही थीं. थोड़ी देर बाद अरुणा का पति विभा के पास आ कर बैठ गया. उस के मुंह से शराब के भभके छूट रहे थे. विभा थोड़ा हट कर बैठ गई. क्योंकि अभीअभी वह उसे लड़कियों से भद्दे मजाक करते देख चुकी थी.

"दूर क्यों जाती हो? तुम तो हमारी साली आती हो?" अपने मोटे, काले होंठ वह लगभग विभा के मुख के पास ले आया था. विभा ने घृणा से उस की ओर देखा और उठ कर वह हाल के दूसरे कोने में खड़ी अरुणा के पास जा खड़ी हुई. सोचा अब शायद वह भैंसा उस का पीछा छोड़ दे. वह वहीं बैठा देर तक उसे घूरता रहा. फिर बार में जा कर जम गया. तभी प्रबंधक ने आ कर विभा से धीमे से पूछा, "आप रवि साहब को जानती हैं?"

"हां, उन की पत्नी और मैं स्कूल में एकसाथ पढ़ती थीं."

"तब तो हमारा काम और भी आसान हो गया. उन से कंपनी को बहुत बड़ा आर्डर मिलने की आशा है."

"लेकिन मैं आप की कोई सिफारिश करने वाली नहीं." विभा ने टका सा उत्तर दिया. उसी क्षण रवि ने आ कर एक बांह विभा के कंधे पर टिका दी. "यह तो हमारी आधी घरवाली हैं."

काला भुजंग, गठरी सा वह आदमी विभा को असह्य हो उठा.

"आप होश में रहिए. आप की पत्नी उधर खड़ी हैं."

गुस्से में उफनती विभा बाहर बालकनी में आ खड़ी हुई. सागर की लहरें किनारों की चट्टानों से टकरा रही थीं.

एजेंसी का प्रबंधक उस के पास आ कर खड़ा हुआ, "विभाजी, कृपया आप रवि साहब को नाराज मत कीजिए. जरा सा हंसबोल लेने में क्या हर्ज है?"

तभी बैरे ने आ कर बताया कि उस की 'काल' मिल गई है. प्रबंधक से पीछा छुड़ा कर विभा बाहर आ गई. गुस्से से उस का शरीर कांप रहा था. उस ने स्वयं को किसी प्रकार संभाला और फोन उठाया. दिनेश की 'हैलो' का स्वर आज विभा को दुनिया भर के संगीत से अधिक मधुर लग रहा था.

"क्या बात है विभा. खैरियत तो है? इतनी रात में फोन?"

वह तो भूल ही गई थी कि उस ने सवेरे काल बुक करवाई थी. दो दिन और रुकने की बात उस के दिमाग से एकदम निकल चुकी थी. बरबस उस के मुख से निकल पड़ा, "दिनेश, तुम्हारे ज़ो मित्र प्रकाश बांद्रा में रहते हैं न, उन्हें जरा फोन कर के कह दो कि मुझे होटल से ले जाएं. आज रात मैं उन के घर रहना चाहती हूं. उन से यह भी कहना कि मेरी कल की उड़ान में सीट बुक करवा दें. बाकी लोग अभी यहां कुछ दिन और रुकेंगे."

विभा ने फोन रख दिया. कमरे में आ कर उस ने अपना सामान अटैची में भरा और नीचे लाबी में आ कर प्रकाश की प्रतीक्षा करने लगी. स्त्री को घर की सुरक्षित चारदीवारी के बाहर कैसीकैसी अनचाही परिस्थितियों से दोचार होना पड़ता है, आज पहली बार ही उस ने जाना. ग्लैमर के परदे के पीछे का कड़वा सच उस के समक्ष उजागर हो चुका था.

गृहशोभा (जुलाई, 1989)


रसोई
गृहिणी का राजमहल

जहां उस का दिन में अधिकांश समय बीतता है
गृहिणियां अपने घर के इस सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण स्थान को व्यवस्थित कर अपने तथा परिवार के लिए उपयोगी कैसे बनाएं, इस विषय पर प्रस्तुत है:

सरिता
रसोई विशेषांक

प्रमुख आकर्षण
- कैसे व्यवस्थित करें रसोईघर के कामकाज
- रसोईघर को कबाड़घर न बनाएं
- रसोईघर और घरखर्च : सामंजस्य कैसे बिठाएं?
- रसोईघर बनाम सासबहू का युद्धस्थल
- सांबेटी की तकरार का कारण रसोईघर
- खाद्य पदार्थों में मिलावट की समस्या
- क्या आप तिलचिट्टों से परेशान हैं?
- घी या तेल, कौन सा कितना प्रयोग करें
- रसोईघर का सामान उधार न खरीदें
- रसोईघर में बनाए जा सकने वाले 10 नए व्यंजन

इन के अतिरिक्त पूरे परिवार का मनोरंजन करने वाली 9 कहानियां, कई अन्य लेख, मर्मस्पर्शी कविताएं, फिल्म समीक्षाएं व स्थायी स्तंभ.

शीघ्र प्रकाशित होने वाला


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जब कोई ज़ायका आईना बन जाए आपके अनोखे अंदाज़ का...

अनोखा ठाठ, अनोखी आन-बान, अनोखे ज़ायके की पहचान, आपकी शान. शान-औ-शौकत का वो अंदाज़ जो चलते-चलते बन जाए रिवाज.

जैसे लिएन ग्रीन लेबल चाय. १००% शुद्ध दार्जीलिंग का वो ज़ायका जो आईना कहलाए आपके अनोखे अंदाज़ का, शौक का.

लिएन ग्रीन लेबल. एक ऐसा ज़ायका जिसे संवारा है पहाड़ों की ठंडी हवा, रिमझिम वर्षा और सोंधी-सोंधी मिट्टी ने. जिसे संवारा गया है हिमालय की गोद में पले चाय के बागानों में.

अनोखे एहसास का ये ज़ायका, आईना है अनोखे अंदाज़ का. आपके अंदाज़ का.

लिप्टन ग्रीन लेबल चाय

दार्जीलिंग का 100% शुद्ध बीमसील ज़ायका...मधुर, मोहक, निराला.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एमेरेलिस : प्रकृति के अंगार

# पुष्प कंद : कितने मनपसंद

● डा.पी.एस. जैन

**आम पुष्पों से अलग पुष्प कंद के पौधे लगाने में न तो बीज की जरूरत है न कटिंग की. विशेष मौसम में लगने वाले इन पुष्प कंदों की जितनी निराली छटा है है उतनी ही रोचक हैं इन की विकास प्रक्रिया.**

प्रकृति ने अनेक प्रकार के फूल प्रदान किए हैं, जो मौसम के अनुसार खिलते हैं. ये अपनी सुंदर बनावट व नाना प्रकार के रंगों से सभी का मन मोह लेते हैं. फूलों की उपयोगिता का महत्त्व किसी से छिपा नहीं है. छोटेबड़े कीड़ों से ले कर सभी प्राणी किसी न किसी तरह इन से संबंधित हैं.

फूलों के पौधे आम तौर पर बीज अथवा कटिंग द्वारा तैयार किए जाते हैं. परंतु वनस्पति जगत में फूलों का एक समूह ऐसा भी है, जो न तो बीज द्वारा और न कटिंग द्वारा तैयार होता है. इन के फूल संसार के सर्वोत्तम फूलों में अपनी सुगंध तथा खूबसूरती के लिए जाने जाते हैं. इस प्रकार के फूल जब बीज से नहीं उगते तो इन की बढ़ोतरी किस प्रकार होती है? किस मौसम में ये खिलते हैं? इन के फूल किस तरह के होते हैं?

पुष्प कंदीय पौधों का वनस्पति जगत तथा बागबानी में एक अलग ही महत्व है. इस प्रकार के पौधों का विकास इन के कंद अथवा गांठ से होता है. जिसे कि बल्ब, राइजोम, ट्यूबर आदि नामों से भी जाना जाता है. इन पौधों में बीज नहीं बनते हैं. अगर बीज बनते भी हैं तो अपरिपक्व, जो कि नए पौधों को जन्म देने में अक्षम होते हैं.

इस प्रकार के सभी पौधे करीबकरीब वार्षिक हैं. इस कारण कटिंग जैसी विधि द्वारा नए पौधों के विकास का प्रावधान इन में नहीं है. कंद अथवा गांठ वाले पौधे ग्रीष्म या बरसात के पौधों के नाम से प्रसिद्ध हैं. इन में रजनीगंधा, लिली, एकिमनीस, केलोडियम, फुटबाल लिली, ग्लोरियोसा, जिफाईरेंथस अथवा छोटी लिली तथा नेराइन लिली बहुत ही महत्त्वपूर्ण हैं. इन सभी पौधों के फूल व पत्तियां अपनी बनावट से ग्रीष्म के सूनेपन में रंगीनी ला देते हैं. प्रत्येक उद्यान प्रेमी इन्हें अपने उद्यान में लगाना पसंद करता है. इन दिनों विभिन्न पौधशालाओं में इन्हीं पौधों की बिक्री का जोर रहता है.

कंद लगाने की विधि : पुष्प कंद को आवश्यकता के अनुसार जमीन की क्यारियों या गमलों में लगाया जा सकता है. इन्हें लगाने से पहले जमीन की खुदाई अच्छी तरह कर के उस में खाद मिला देनी चाहिए. गमलों में मिट्टी भरने से पहले इन के छिद्र पर गमलों के छोटे टुकड़े पानी के उचित निकास के लिए रख देने चाहिए. बाद में खाद व मिट्टी के मिश्रण को गमलों में भर देना चाहिए. ध्यान रखें, मिट्टी गमले के ऊपरी सिरे से कम से कम ढाई सेंटीमीटर नीचे रहे अन्यथा पानी देने में कठिनाई रहेगी. अब इन में कंद अथवा गांठ को लगा देना चाहिए. जमीन में लगाना हो तो दो कंद के बीच में एक फुट का फासला रखना चाहिए. कंद के आकार के अनुरूप ही सही आकार का गमला लेना चाहिए.

शुरू के कुछ दिन तो रुकरुक कर पानी देना चाहिए, पर जब कंद में से पत्तियां निकलनी शुरू हो जाएं तब दिन में एक बार तथा ज्यादा बढ़ोतरी एवं जरूरत हो तो दो बार पानी देना ठीक रहता है. बहुत ज्यादा पानी देने से कंद के गलने का डर रहता है. इसलिए कभी भी पानी की मात्रा जरूरत से ज्यादा नहीं बढ़ानी चाहिए.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "तन-मन पर बरसाइए, जस्मीन की शीतल फुहार"

– 'रामायण' की दीपिका कहती हैं.

जस्मीन की दुनिया से आया एक ऐसा साबुन जिसे भारत के अतिआधुनिक प्लांट में इटालियन की तकनीकी जानकारी से तैयार किया जाता है और जिसके साथ है उत्तम क्वालिटी का साबुन तैयार करने का बीसवी शताब्दी के प्रारंभसे अनुभव!

**तन-मन पर बरसाइए,**
**जस्मीन की शीतल फुहार**
**मैसूर जस्मीन**

FROM THE HOUSE OF MYSORE SANDAL SOAP

कर्नाटक सोप्स एंड डिटर्जेंट्स लिमिटेड बैंगलोर ५६० ०५५.

MAX. PRICE:
Rs. **3.87**
LT. EXTRA

MCA/MJS/59 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गरमियों में लगाए जाने वाले कंद की सब से बड़ी विशेषता यह है कि इन से शतप्रतिशत परिणाम मिलते हैं. इस के विपरीत सर्दियों में इतने अच्छे परिणाम नहीं मिलते. इन में नरगिस, आइरिस, ग्लोडियोलस, टार्च लिली इत्यादि पौधे प्रमुख हैं. इन पौधों की बढ़ोतरी हो जाती है, परंतु फूल बहुत मुशकिल से खिलते हैं.

गरमियों में लगाए जाने वाले पुष्प कंद बहुत आसानी से लग जाते हैं. जल्दी ही इन से सुंदर फूल निकलने शुरू हो जाते हैं. इन पौधों का रखरखाव भी सरल है. कठिनाई केवल इन्हें तेज धूप व लू से बचाने की है. इस के लिए थोड़ी सावधानी बरतें व समय पर पानी दें. पौधों को छाया वाले स्थान पर रखा जा सकता है. इन कंद वाले फूलों की छटा देखते ही बनती है. गरमियों में लगाए जाने वाले कुछ कंद या गांठ वाले पौधों का परिचय इस प्रकार है :

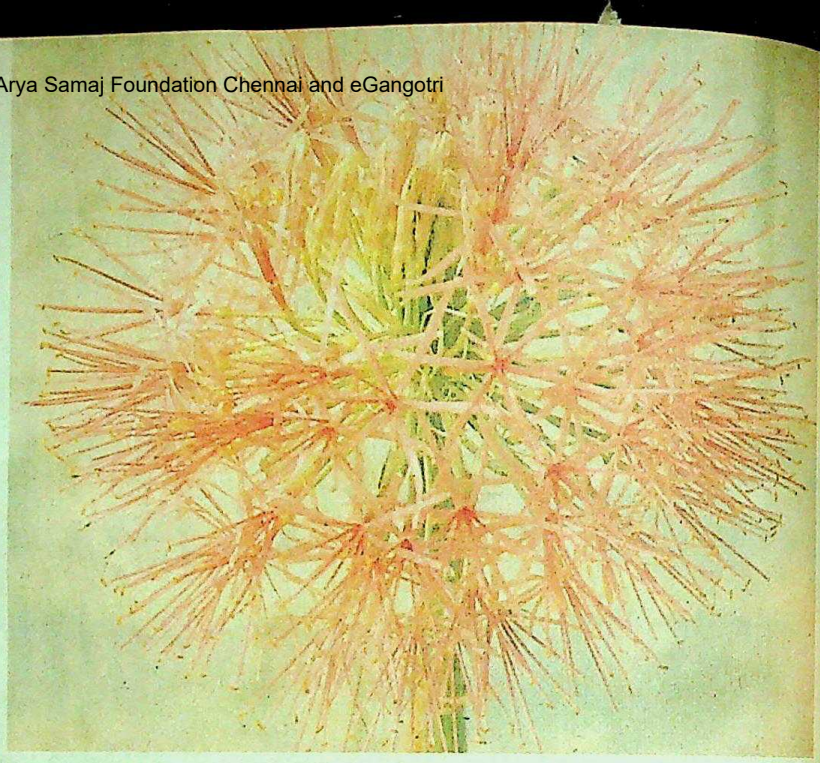
रजनीगंधा : रजनीगंधा एक कंद वाला बहुवार्षिक पौधा है. इस पौधे का जन्म स्थान मैक्सिको माना गया है. भारत में यह पौधा बहुत ही लोकप्रिय है. रजनीगंधा अथवा पोलीएंथस ट्यूबरोज एमेरिलीडिएसी परिवार का सदस्य है. अप्रैल माह में गमलों व क्यारियों में इन के कंद या गांठ को लगा कर इन का पौधा तैयार किया जा सकता है.

कंद को ढाई से पांच सेंटीमीटर गहरे लगाना चाहिए. पौधों की 10-15 सेंटीमीटर बढ़त हो जाने पर गुड़ाई की जानी चाहिए. रजनीगंधा साधारणतया 80-90 सेंटीमीटर तक बढ़ता है. इस पौधे की पत्तियां संकरी लंबी व गहरे हरे रंग की होती हैं. इस पौधे को अगर खाद व पानी बराबर समय पर मिलता रहे तो यह करीबकरीब बारहों महीने फूल देता रहता है. वैसे इस के सब से ज्यादा फूल गरमियों में एवं वर्षा ऋतु में मिलते हैं. इस के फूल का एक ही गुच्छा बाग को सुगंध से भर देता है.

फूल अकेले या दो की संख्या में पत्तियों के मध्य से निकलती डंठल के आखिरी हिस्से पर खिलते हैं. फूल का रंग सफेद अथवा क्रीम एवं कभीकभी हलका गुलाबीपन लिए होता है. रजनीगंधा को क्यारियों में एकसाथ लगा कर बहुत अच्छे परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं. इस पौधे को छाया वाले स्थान पर भी लगाया जा सकता है. फूल समाप्त होने पर इन के डंठल को काट देना चाहिए. इस से नए फूलों की डंडियां ज्यादा मात्रा में निकलेंगी.

रजनीगंधा के बल्ब अगर ज्यादा समय जमीन में पड़े रह जाएं तो भी कोई नुकसान नहीं होता. ऋतु आने पर पौधे निकलने लग जाते हैं. पौधे जब ज्यादा घने हो जाएं तब इन की गांठों को अलगअलग कर के लगाना चाहिए. इस पौधे की बढ़ोतरी तेजी से होती है. एक पौधा ही कुछ वर्षों में बहुत से पौधे बनाने में सक्षम होता है.

रजनीगंधा के फूल का उपयोग कटफ्लावर तथा बुके बनाने में होता है. खुशबू वाले फूलों में रजनीगंधा बहुत ही लोकप्रिय पौधा है. इस के फूल की भीनीभीनी खुशबू वातावरण में मदहोशी ला देती है.



*फुटबाल लिली : सुंदरता की अद्‌भुत बनावट.*

लिली (एमेरिलीज) : गरमियों एवं बरसात में खिलने वाला एमेरिलीडिएसी परिवार का यह जनसाधारण तक पहुंचने वाला जानामाना पौधा है. इस को वनस्पति जगत में हिपीएस्ट्रम के नाम से जाना जाता है. इस पौधे का जन्मस्थल दक्षिण अफ्रीका है.

इस पौधे के बल्ब को अप्रैल माह में जमीन अथवा गमलों में लगा देना चाहिए तथा बराबर पानी देते रहना चाहिए. पत्तियों की सड़ी खाद मिट्टी के साथ मिला कर काम में लेने से अच्छे परिणाम की आशा की जा सकती है. बल्ब से पहले हरे रंग का डंठल निकलता है, जिस के अंतिम सिरे पर कलियां विद्यमान रहती हैं. बल्ब लगाने के करीब 20-25 दिन के अंदर फूल निकलने शुरू हो जाते हैं. फूल डंठल के अंतिम ऊपरी हिस्से पर क्रास के रूप में खिलते हैं अर्थात एक डंठल पर चार फूल खिलते हैं.

लिली के फूल सामान्यतः लाल, सफेद, गुलाबी अथवा इन रंगों के मिश्रण वाले होते हैं. फूल का आकार बिगुल अथवा भोंपू की आकृति जैसा होता है, फूल पौधे पर लंबे समय तक टिके रहते हैं. लिली के फूल देखने में बहुत अच्छे लगते हैं. इन की मंद खुशबू सुंदरता में और बढ़ोतरी करती है.

लिली का पौधा 60 से 90 सेंटीमीटर ऊंचा होता है. इन की गहरे हरे रंग की चपटी पत्तियां प्रायः साल भर रहती हैं. बढ़ोतरी के समय तरल खाद पौधे के लिए लाभदायक रहती हैं. लिली की सब से बड़ी विशेषता यह है कि यह धूप व छाया दोनों ही स्थानों पर खिलती है. इस की बढ़ोतरी इस के बल्ब अथवा कंद द्वारा आसानी से की जा सकती है.

लिली क्यारियों व गमलों के लिए उपयुक्त पौधा है. इस के फूल कटफ्लावर तथा फूलदान में लगाने के लिए उपयोगी हैं.

एकिमनीस : इस पौधे को मैजिक फ्लावर अथवा नट ओर्किड भी कहा जाता है. इस का जन्मस्थल मैक्सिको है. यह जेसनिरीएसी परिवार का सदस्य है. एकिमनीस 20 से 30 सेंटीमीटर की ऊंचाई वाला छोटा पौधा है. इस की हरे रंग की पत्तियां होती हैं जिन पर मुलायम रेशे होते हैं.

इन के सफेद, गुलाबी, बैंगनी, पीले व लाल फूल बहुत ही सुंदर लगते हैं. पौधे पर फूल मई से जुलाई/अगस्त तक बहुत ज्यादा खिलते हैं. एकिमनीस गमलों तथा हैंगिंग बास्केट के लिए गरमियों में लगाया जाने वाला उपयुक्त पौधा है.

एकिमनीस के बल्ब बहुत छोटे आकार के होते हैं. सामान्यतया इन का रंग गुलाबी अथवा भूरा होता है. इन को किसी छिछले पात्र में लगाया जाए तो ठीक रहता है, क्योंकि इस की जड़ें ज्यादा गहरी नहीं जाती हैं. पौधे को छाया वाले स्थान पर रखने से पत्ती की सुंदरता यथावत रहती है. तेज धूप से पत्तियों के झुलसने का डर रहता है.

फूल समाप्त होने के बाद पानी देना बंद कर देना चाहिए तथा बाद में बल्ब को निकाल कर किसी गमले में रख कर ऊपर से सूखी मिट्टी से ढक देना चाहिए. जब वापस इन के लगाने का समय आए तब इन्हें गमले से निकाल कर दूसरे गमलों में लगाना चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/NC/7323.d

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*केलेडियम : प्रकृति की कला का रूप.*

एकिमनीस के लिए पत्तियों की सड़ी खाद व नमी की आवश्यकता रहती है. इस से बड़े एवं उच्चकोटि के फूल निकलते हैं.

फुटबाल लिली : इस वर्ग में ब्लडफ्लावर तथा रेडकेप लिली भी हैं. यह एमेरिलिडिएसी परिवार का सदस्य है. इस का जन्मस्थल अफ्रीका का समशीतोष्ण क्षेत्र माना गया है, इस पौधे को वनस्पति शास्त्र में हिमेंथस के नाम से जाना जाता है. इस के फूल का आकार बड़ी गेंद के बराबर होता है. तभी इस को फुटबाल लिली के नाम से लोकप्रियता मिली हुई है.

फुटबाल लिली के बल्ब को अप्रैल माह में गमलों में लगा देना चाहिए. इस के लिए आधी मिट्टी व आधी मात्रा में सड़ी खाद ठीक रहती है. लगाने के बाद पानी देते रहना चाहिए. इस में पहले बल्ब से सीधा डंठल निकलता है, जिस के अंतिम सिरे पर लाल रंग का फूल खिलता है.

फूल की बनावट बहुत ही सुंदर होती है. इस के पीले व केसरिया नर प्रजनन अंग फूल से बाहर निकले होते हैं जो कि फूल के लाल रंग के साथ मिल कर इस की सुंदरता में चार चांद लगा देते हैं. फूल पौधों पर ज्यादा समय नहीं टिकता है. परंतु जितने दिन भी रहता है, सभी का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किए रहता है.

फूल खिलने के बाद अथवा समाप्त होने पर गहरे हरे रंग की चौड़ी पत्तियां बल्ब से निकलती हैं. अगर फूल से पहले पत्तियां निकलने लग जाएं तो समझना चाहिए कि अब फूल निकलने की संभावना कम है.

केलेडियम : रंगबिरंगी पत्तियों का जहां वर्णन आता है, उस में केलेडियम पौधे को नहीं भुलाया जा सकता. यह एरेसी परिवार का सदस्य है. इस परिवार में सब से ज्यादा घरेलू उपयोगी पौधे सम्मिलित हैं. ये साधारणतया आंतरिक सजावट के काम में आते हैं.

केलेडियम तथा एरेसी परिवार की सब से बड़ी विशेषता इन की तिकोने आकार की पत्तियां हैं, जो कि गहरी हरी से ले कर अन्य रंगों से सजी रहती हैं. केलेडियम की पत्तियों में प्रायः सभी प्रकार के रंगों का मिश्रण रहता है. इस की पत्तियों की बनावट भी विभिन्न आकार की है जो कि इन्हें और भी खूबसूरत बनाने में मदद करती है.

केलेडियम के बल्ब को अप्रैल माह में लगा देना चाहिए. लगाने के 10-15 दिन बाद इन में से पत्तियां निकलनी शुरू हो जाती हैं. पत्तियां पहले सिमटी सी निकलती हैं. बाद में पूरे आकार में खुल कर फैल जाती हैं. तब इन की रंगों की छटा देखते ही बनती है. कुछ पत्तियां निकलने के बाद इस पौधे में से फूल निकलता है. परंतु इस के फूल की कोई उपयोगिता नहीं है. खूबसूरत नहीं होने के कारण उद्यान प्रेमी प्रायः इन्हें काट कर हटा देते हैं.

केलेडियम का पौधा सितंबर तक आराम से चल जाता है. जब सर्दियां शुरू होने लग जाएं तब इन का पानी रोक देना चाहिए. बाद में इस पौधे की गांठ या कंद को सूखने पर निकाल कर अगले साल के लिए सुरक्षित रख देना चाहिए. ऐसा करने पर इस पौधे की सुंदरता का सही समय पर आनंद उठाया जा सकता है.

यह गमलों में लगाने के लिए गरमियों का सब से सुंदर पौधा है.

छोटी लिली (जिफाइरस लिली) : बरसात व गरमियों के मौसम में खिलने वाला यह बहुत ही सुंदर पौधा है. इस पौधे का जन्मस्थान दक्षिण अमरीका बताया जाता है. परंतु संसार के अन्य देशों में यह बहुतायत से लगाया जाता है.

इस के गुलाबी, पीले व सफेद रंग के फूल जो कि आकारप्रकार में केसर के फूल से मिलतेजुलते हैं तथा इन की गहरे हरे रंग की पतली, चपटी, घास जैसी दिखने वाली पत्तियां इस को और सुंदर बना देती हैं. यह पौधा भी एमेरेलिडिएसी परिवार का सदस्य है, जिस में कि करीबकरीब सभी प्रकार की लिली को शामिल किया गया है. इसे जिफाइरेंथस के नाम से भी जाना जाता है.

इस पौधे के छोटे बल्ब प्याज जैसे होते हैं. इन को क्यारियों व गमलों में अप्रैल माह में लगा देना चाहिए. लगाने के बाद बराबर पानी देते रहना चाहिए. बल्ब से पहले पत्तियां निकलती हैं, बाद में फूल. इस के फूल बरसात में बहुत ज्यादा संख्या में खिलते हैं. पूरा गमला फूलों से भर जाता है.

परंतु इन सुंदर फूलों में एक कमी सभी को अखरती है. इन के फूल सायंकाल में बंद हो जाते हैं तथा वापस सुबह धूप निकलने पर खिलते हैं. जहां धूप छन कर आती है, ऐसी जगहों पर भी इसे आसानी से लगाया जा सकता है. फूल पौधे पर बहुत लंबे समय तक टिके रहते हैं.

कंद की सुरक्षा तथा रखरखाव : कंद या बल्ब की सब से महत्त्वपूर्ण बात इन के रखरखाव की है. अगर इन पर कभी कोई चोट या ज्यादा पानी रह गया तो ये सड़ कर या फफूंद लग कर खत्म हो जाते हैं. इसलिए सामान्यतया फूल समाप्त होने के कुछ दिन बाद पौधों में पानी बंद कर देना चाहिए. तथा गांठ सूखने पर इन्हें निकाल कर किसी दूसरे गमले में सूखी मिट्टी भर कर उस में दबा देना चाहिए. इस पर ऊपर से भी सूखी मिट्टी डाल कर अगले वर्ष के लिए संभाल कर रखना चाहिए.

अगर बल्ब ठीक प्रकार से रखे जाएं तो इन से बाद में अच्छे परिणाम की आशा की जा सकती है. जब इस का लगाने का मौसम आता है तब इन कंद में से अंकुर फूट आते हैं, जो कि इन के लगाने के समय का स्वतः एहसास करा देते हैं. वैसे अप्रैल माह ऊपर वर्णित सभी पौधों के लिए उपयुक्त है.

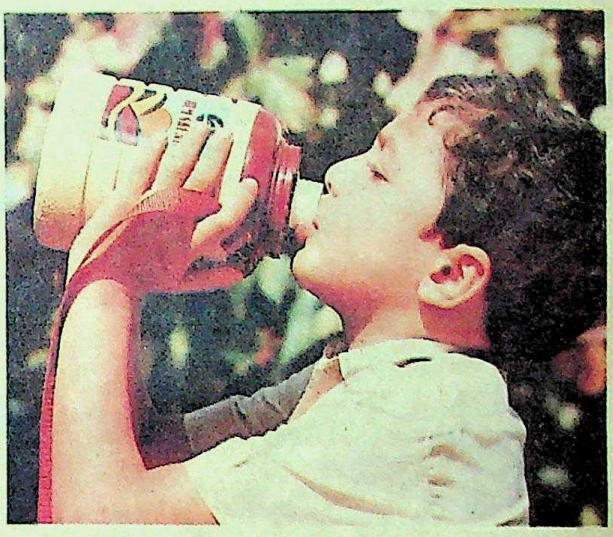
प्रकृति ने जितने अवसर हमें दे रखे हैं उन का सही ढंग से उपयोग कर हम अपने आसपास के वातावरण को सुंदर बना सकते हैं. कंद से बीज प्राप्त नहीं होते. केवल गांठें ही इतनी सक्षम हैं कि दूसरे वर्ष ये आप को और ज्यादा पौधे प्रदान कर सकें. बस कमी है तो इन के उचित लालनपालन की.

ये बोल तो सकते नहीं, पर अपनी मूक रंगीन भाषा में आप के दिल को जीत लेते हैं. आप इन का ध्यान रखिए तो बदले में ये आप को ही नहीं अपितु आप के पूरे परिवार को खुशियों से भर देंगे.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपको बच्चेकी पानी पिने की कौनसी रीत पसंद है?



## अर्थात् भारत इन्स्युलेटेड वॉटर बॉटलकी !

बच्चे के स्वास्थ्य की चिंता रखनेवाली माँ कि
हैसियतसे मै बरसात के दिनों में वह
कहिका भी पानी पी ले वो मुझे
पसंद नही. स्कूल खुलतेही बिमार होना तो
और भी बुरा. इसीलिये तो मै बच्चे को
स्वच्छ उबला हुआ पानी देती हूँ– भारत
इन्स्युलेटेड वॉटर बॉटलमें. वह
सुविधापूर्ण, स्वास्थ्यप्रद तो हैही और
उसे बास भी नही मारता.

स्कूल फेवरीट

**BHARAT**
**THERMOWARE**

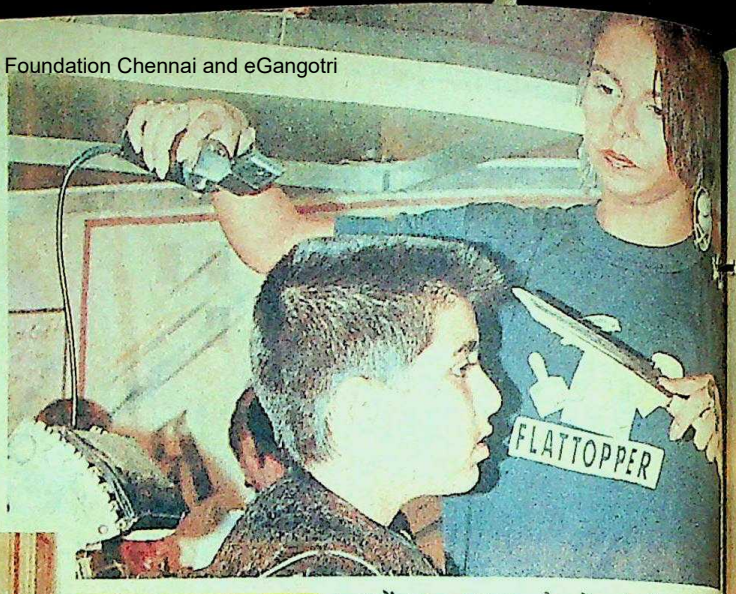
उत्पादक
**भारत कॉटेज इंडस्ट्रीज**
६०, सी डी
गव्हर्नमेंट इंडस्ट्रीयल इस्टेट,
कांदिवली (प.) मुंबई-४०० ०६७
फोन ६७३२४२१ • ६७३२२२७ • ६७३०७४२ ६०५३१९५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# केश संवारने की नई तकनीकें

• मरियम जावेरी



*अलेन इंटरनेशनल द्वारा बनाया गया मनचाहा केशविन्यास.*

केश हमारे व्यक्तित्व में विशेष निखार लाते हैं. बाल अगर लंबे और घने हों तो आप की खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं. बहुत सी महिलाएं अपने पतले और छोटे बालों की वजह से परेशान रहती हैं और इन्हें बढ़ाने के लिए अलगअलग तरीके ढूंढ़ती रहती हैं. इस समस्या का हल मौजूद है.

बालों को लंबा और घना बनाने के लिए 'मेगा हेयर एक्सटेंशन' नाम की नई विधि की शुरुआत की गई है. इस विधि के तहत विद्युत तापीय की सहायता से कृत्रिम या दूसरे वास्तविक बालों को आप के बालों के साथ जोड़ कर उन्हें लंबा और घना बनाया जाता है. इस नई तकनीक से कृत्रिम या वास्तविक बाल आप के बालों से इस प्रकार जुड़ जाएंगे कि कोई पहचान न सकेगा कि ये आप के अपने बाल नहीं. यह नई तकनीक फिल्म जगत के लोगों के लिए विशेष उपयोगी सिद्ध हुई है.

बालों के विस्तार की इस नई तकनीक ने बालों को लंबा, घना बनाने और गिरते, पतले, टूटे, कमजोर और शिथिल बालों को ठीक करने की बहुत पुरानी जरूरत को पूरा कर दिया है.

'मेगा हेयर एक्सटेंशन' विधि का उपयोग करने के लिए कृत्रिम या वास्तविक बाल, एक छोटी कंघी, बिजली से चलने वाली गोंद की ट्यूब (जिस में बिजली की सहायता से उपयुक्त रंग की गोंद भरी जाती है), तारों का स्टैंड इत्यादि उपकरणों की आवश्यकता पड़ती है.

इस विधि के तहत बालों को लंबा या घना करने से पहले पिन की सहायता से सभी छोटेछोटे और नए उगे बालों को पीछे कर लिया जाता है. फिर बालों के उस हिस्से को निश्चित कर लिया जाता है जहां पर विस्तार किया जाना है. यह भी पहले ही तय करना पड़ता है कि सिर के किस हिस्से में कितने बालों को कहां तक बढ़ाया जाना है.

सिर के एक हिस्से के कुछ बालों और लगाए जाने वाले बालों को अंगूठे और तर्जनी में पकड़ कर इस तरह मिला दिया जाता है कि वास्तविक और लगाए गए बालों का अंतर पता न चले. फिर गोंद की ट्यूब से गोलगोल घुमाते हुए गोंद लगाया जाता है. गोंद को गोलगोल घुमाते हुए बालों पर इसलिए लगाया जाता है ताकि बालों पर जाल न बन जाए. गोंद ठंडा हो जाने के पश्चात गोंद लगे बालों को दबा दिया जाता है.

जब बाल लगाने की विधि पूरी हो जाती है तो लगाए गए बालों को पहले वाली कटिंग और स्टाइल के अनुसार काट दिया जाता है. इस प्रकार जोड़े गए बालों से आप सुंदर घनी और लंबी केशराशि की स्वामिनी बन जाती हैं.

गोंद से जोड़े गए घने,लंबे बालों के रखरखाव में कुछ विशेष सावधानियां बरतनी पड़ती हैं. चूंकि यह गोंद गरमी से पिघलता है इसलिए हाट ब्लोअर से बाल न सुखाएं. कर्लर आदि का भी प्रयोग न करें क्योंकि जोड़ पर भार पड़ सकता है.

**यदि आप के बाल पतले, बेजान व छोटे हैं साथ ही झड़ते भी हैं तो निराश न हों, बिना 'विग' इत्यादि का झंझट उठाए ही आप सुंदर केशराशि की स्वामिनी बन सकती हैं. है न आश्चर्यजनक किंतु सत्य? जानिए कैसे...**

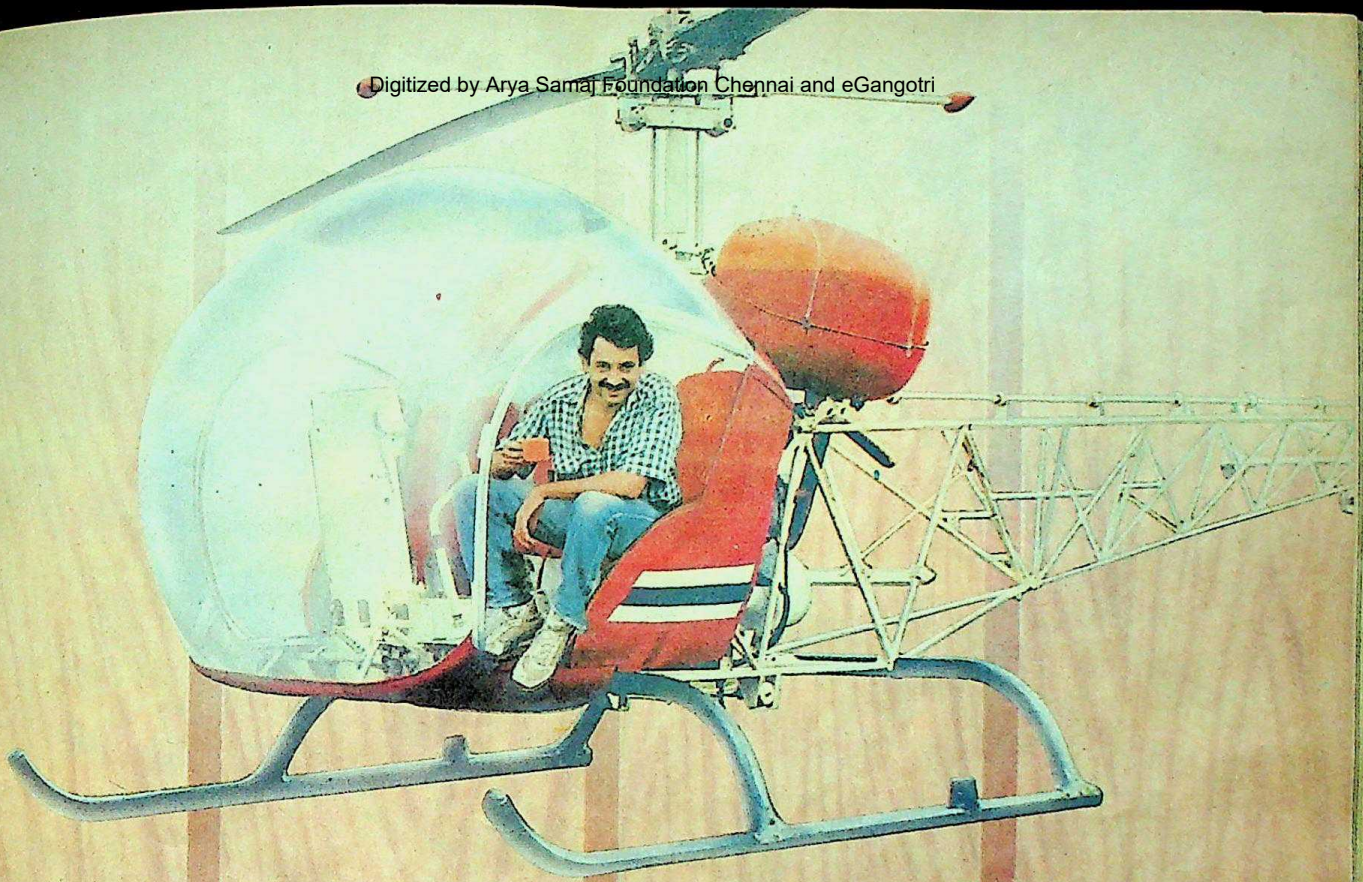
यदि समुचित ध्यान दिया जाए तो एक बार जोड़े गए बाल महीनों मनचाहा केशविन्यास करने में आप का साथ देंगे.

## नई केशसज्जा कैसी रहेगी, पहले ही देख लें

अधिकतर युवतियां भिन्नभिन्न अवसरों पर अपनी पोशाक के साथसाथ केशसज्जा भी


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

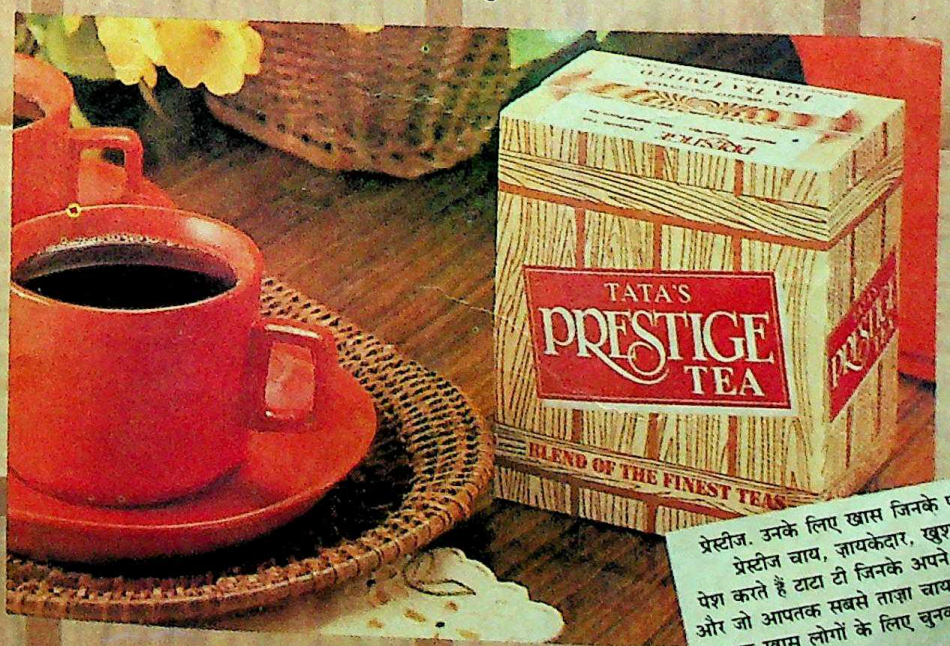
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



लो आ गयी!

# प्रेस्टीज

## टाटा की खास ज़ायकेदार चाय



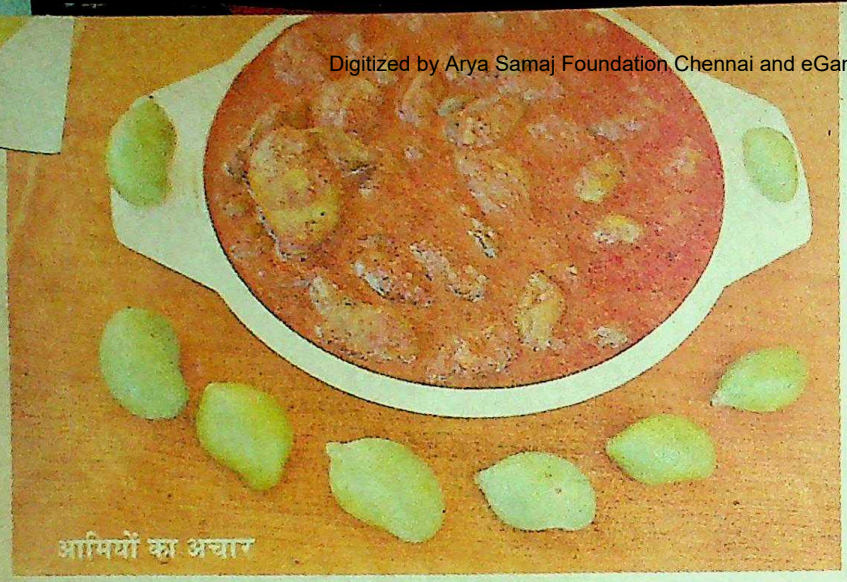

प्रेस्टीज. उनके लिए खास जिनके पास बाकी सब कुछ हो.
प्रेस्टीज चाय, ज़ायकेदार, खुशबूवाली कड़क चाय.
पेश करते हैं टाटा टी जिनके अपने ही प्रीमियम चाय बागान हैं
और जो आपतक सबसे ताज़ा चाय पहुंचाने में माहिर हैं. प्रेस्टीज.
कुछ खास लोगों के लिए चुनकर बनाया गया खास ब्लैंड

टाटा की
**प्रेस्टीज**
अनोखी चाय का अफलातून ब्लेन्ड

daCunha/TT/28/89 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


आमियों का अचार

पिसी सरसों, 25 ग्राम मेथीदाना भुना व पिसा, 75 से 100 ग्राम नमक.

विधि : आमियों को धो कर साफ कपड़े से अच्छी तरह पोंछ लें. आमियों में नमक मिला कर मरतबान में एक सप्ताह तक के लिए रख दें. बीचबीच में ऊपरनीचे हिलाती रहें ताकि आमियां ऊपरनीचे होती रहें. तेल गरम करें, आंच बंद कर दें. हींग, सरसों, मिर्च, मेथी दाना और नमक के पानी सहित आमियां डाल कर मिलाएं. ठंडा होने पर मतरबान में भर कर रखें.

यह अचार भी कई साल तक रख सकते हैं. यह अचार चावल के साथ खाया जाता है.

## नीबू के छिलकों का पानी वाला अचार

सामग्री : 1 किलो नीबू के छिलके, 1 लीटर पानी, 400 ग्राम चीनी, 400 ग्राम नमक, 50 ग्राम पिसा गरममसाला, 40 ग्राम ग्लेशियल एसिटिक एसिड (सिरका बनाने का केमिकल), 40 ग्राम पिसी लाल मिर्च.

विधि : नीबू के छिलकों को कैंची से महीनमहीन काट लें. अब इन छिलकों में नमक, मिर्च, चीनी, गरममसाला सब को आपस में अच्छी तरह मिला कर, कांच के मरतबान में या प्लास्टिक के डब्बे में भर लें. पानी में ग्लेशियल एसिटिक एसिड डाल कर मिला लें. फिर इस पानी को छिलकों पर डाल कर मिला दें. अचार को अच्छी तरह बंद कर के और महीन कपड़े से बांध कर रख दें. यह अचार, करीब 20-25 दिन में खाने लायक हो जाएगा. वैसे यह अचार जितना पुराना कर के खाया जाए उतना ही ज्यादा स्वादिष्ट लगेगा.

नीबू के छिलकों का पानी वाला अचार

## नीबू का छौंक वाला अचार

सामग्री : 2½ किलो मोटे छिलके वाले नीबू, 250 ग्राम तेज लाल मिर्च, 25 ग्राम हलदी पाउडर, 100 ग्राम मेथीदाना, 100 ग्राम राई, 1 छोटी चम्मच हींग पिसी हुई, 250 ग्राम नमक, 250 ग्राम रिफाइंड तेल.

छौंक के लिए सामग्री : 200 ग्राम रिफाइंड तेल, 20 ग्राम सरसों के दाने, ½ छोटी चम्मच हींग पिसी हुई.

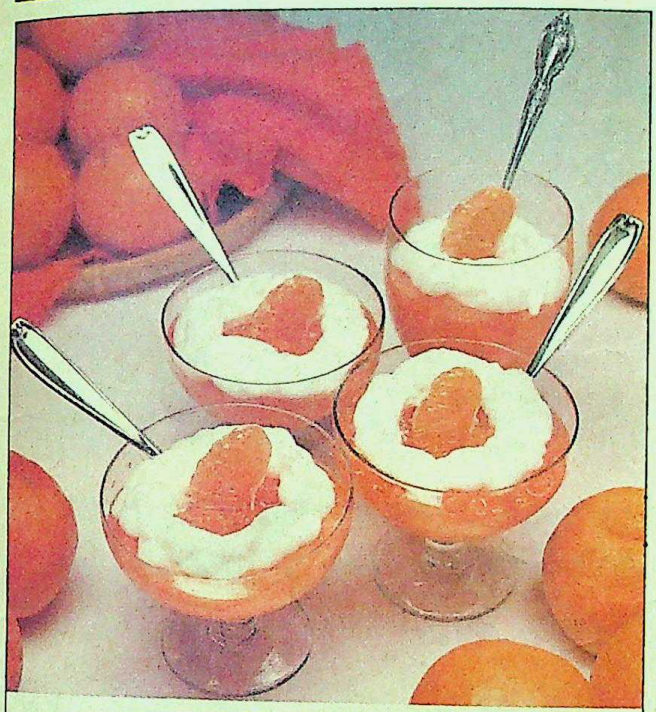
विधि : नीबूओं को धो कर पोंछ लें और पांच मिनट के लिए धूप में सूखा लें. हरेक नीबू की आठआठ फांकें कर लें. कड़ाही गरम कर के नमक को दोतीन मिनट भून लें. ऐसा करने से नमक में जो सीलन रहती है वह चली जाएगी. भुना नमक नीबूओं की फांकों में मिला कर एक सप्ताह के लिए ढक कर रख दें. राई व मेथी को हलका बादमी भून कर निकाल लें. हलदी, मिर्च, राई व मेथी सब को मिला कर मिक्सी में महीन पाउडर बना लें और नीबू की फांकों में मिला कर कांच के मरतबान में भर लें. तेल गरम करें. हींग डाल कर तेल को ठंडा होने के लिए रख दें. फिर इस हींग व तेल को नीबू की फांकों के ऊपर डाल कर लकड़ी के चम्मच से मिला दें.

छौंक लगाने का तरीका : इस पूरे अचार में एकसाथ छौंक लगा कर नहीं रखते. एक छोटी शीशी भर कर या आवश्यकतानुसार अचार निकालें. थोड़ा सा तेल गरम करें. उस में हींग और सरसों डाल कर चटकाएं और अचार में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ताज़गीभरा रसना रेसिपीज़



## ऑरेंज क्रश

*6 रस भरे ग्लास*

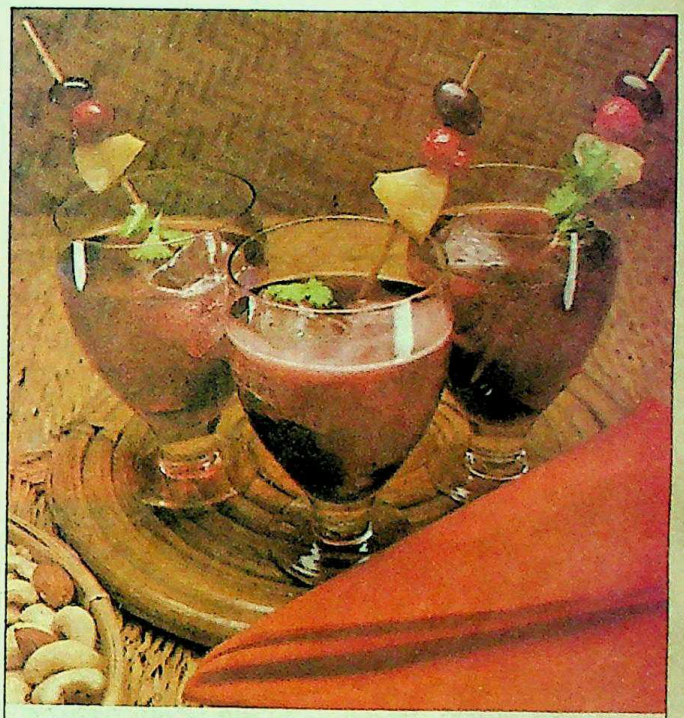
**संघटक**

9 संतरे
2 कप रसना ऑरेंज सीरप
(पैक पर दिये गये निर्देश अनुसार सीरप बनाएं.)
½ कप क्रीम

**विधि**

1. संतरे को छील लें व फ्रीज़र में 30 मिनट तक रखें.
2. संतरे की फाँकों को भी छील लें और फिर रसना ऑरेंज सीरप में डालकर रखें.
3. रेफ्रिजरेटर में अतिशीत होने के लिए कम से कम 1 घंटा रखें.
4. क्रीम से सजाकर परोसें.

टिप्पणी : 1 कप = 150 मिली लिटर



## फ्रूट पंच

*6 रस भरे ग्लास*

**संघटक**

½ कप रसना टूटी-फ्रूटी सीरप
½ कप रसना ग्रेप ग्लोरी सीरप
½ कप रसना लाइम सीरप
(पैक पर दिये गये निर्देश अनुसार सीरप बनाएं.)
5 बॉटल सोडा
30 अनन्नास के टुकड़े
(प्रति ग्लास 5 टुकड़े)
6 नींबू के टुकड़े
(प्रति ग्लास 1 टुकड़ा)
6 चेरी के टुकड़े
(प्रति ग्लास 1 टुकड़ा)
बारीक कटी हुई पुदीने की गड्डी

**विधि**

1. सभी सीरप को सोडे के साथ मिलाकर अच्छी तरह घोलें.
2. पंच बोउल या कॉकटेल ग्लास में डालें. अनन्नास के टुकड़ों को मिलाएं व कॉकटेल स्टिक में नींबू के टुकड़ों, पुदीने के पत्तों और चेरी को सजाएं.
3. बर्फ़ के टुकड़ों सहित डालकर परोसें.

टिप्पणी : 1 कप = 150 मिली लिटर

व्यंजन बनाने की विधि : द्वारा इंस्टिट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेन्ट, केटरिंग एण्ड न्यूट्रिशन, अहमदाबाद

11 प्यारे स्वाद, प्यारे दाम में.
Mudra A EAMR 4681 Hin
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

100 YEARS
DCM
1889-1989
GREAT IDEAS GROW WITH TRUST

# आपका हाथ और रथ का साथ

## शुद्ध

शुद्ध रथ, स्वच्छ और आधुनिक वातावरण में आधुनिक विधि से बनाया जाता है. तभी तो रथ आपके बनाए खाने में चार चाँद लगाता है.

## स्वादिष्ट

आपके परिवार के लिए आपके बनाए खाने की बात ही कुछ और है. स्वादिष्ट रथ आपके खाने में यूँ निखार लाए, जैसे सोने पे सुहागा.

## सेहतमंद

सेहतमंद रथ ऐसे वनस्पति तेलों से बनाया जाता है, जिनके अपने ही प्राकृतिक गुण होते हैं. साथ में, आपके परिवार के स्वास्थ्य के लिए, इसमें विटामिन ए और डी के भी गुण हैं.

रथ की तीन खूबियाँ रथ के तीन वादे हैं. और इन वादों को निभाने के लिए रथ ने 'रथ कस्टमर यूनिट' खोली है. आपको कोई भी तकलीफ़ हो, किसी भी तरह की असन्तुष्टि हो या आपके कोई भी सुझाव हों तो आप कृपया सम्पर्क करें :

रथ कस्टमर सर्विस यूनिट
श्रीराम फूड्स एण्ड फर्टिलाईज़र इण्डस्ट्रीज़,
शिवाजी मार्ग, नई दिल्ली-110 015. फ़ोन : 500134

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जैसे सोने पे सुहागा

# रथ वनस्पति

## शुद्ध · स्वादिष्ट · सेहतमन्द

O3M/103 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छौंक लगा कर लकड़ी के चम्मच से अच्छी तरह मिला लें. थोड़ा-थोड़ा अचार ले कर छौंक लगाने से अचार में छौंक की महक बनी रहेगी और अचार खाने में भी बढ़िया लगेगा.

यह अचार रोटी, पराठे, चावल, इडली, दोसा के साथ खाने में बहुत अच्छा लगता है. इसे भी कई साल तक रख सकते हैं.

## कटहल का तेल वाला अचार

सामग्री : 3 किलो कटहल, 50 ग्राम पिसी राई, 50 ग्राम पिसा गरममसाला, 25 ग्राम कलौंजी, ½ छोटा चम्मच हींग, 50 ग्राम पिसी लाल मिर्च, 200 ग्राम नमक, 500 ग्राम सरसों का तेल.

विधि : कटहल को छील कर छोटेछोटे टुकड़े कर लें. टुकड़ों को डूबने लायक पानी में थोड़ी सी हलदी डाल कर उबलने के लिए रखें. जब पानी में उबाल आ जाए तो कटहल के टुकड़े डाल कर कड़छी से टुकड़ों को ऊपरनीचे कर के एकदम छलनी में निथार कर धूप में सुखा लें. आधा तेल गरम कर के हींग डालें और आंच पर से उतार कर ठंडा करें. तेल ठंडा होने पर कटहल के टुकड़े, नमक, राई, कलौंजी, मिर्च, हलदी, गरममसाला डाल कर अच्छी तरह मिलाएं और कांच के मरतबान में भर कर रखें.

यह अचार काफी समय तक रखा जा सकता है.

कटहल का अचार

## आड़ू का अचार

सामग्री : 2 किलो हरे अधपके आड़ू, 25 ग्राम पिसी राई, 100 ग्राम नमक (कम या ज्यादा इच्छानुसार), 20 ग्राम पिसा गरम मसाला, 20 ग्राम पिसी लाल मिर्च, 10 ग्राम हलदी पाउडर, 150 ग्राम सरसों का तेल, 1 प्याला सिरका.

विधि : आड़ूओं को धो कर साफ कपड़े से अच्छी तरह पोंछ लें. चाकू से छोटेछोटे टुकड़े कर लें और गुठलियां फेंक दें. तेल गरम कर के ठंडा होने पर उस में आड़ू, राई, मिर्च, हलदी, नमक, गरममसाला डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. और कांच के मरतबान में भरें. ऊपर से सिरका डाल कर मरतबान हिला दें. दो दिन के बाद स्वादिष्ट आड़ू का अचार तैयार. खाने वाले खुश, खिलाने वाले खुश.

आड़ू का अचार ज्यादा समय तक नहीं रखा जा सकता.

आड़ू का अचार

## कच्चे पपीते का सिरके वाला अचार

सामग्री :2 किलो कच्चा पपीता, 200 ग्राम नमक, 20 ग्राम काली मिर्च (पिसी), 500 मिली. लीटर सिरका या इच्छानुसार कम ज्यादा भी डाल सकते हैं.

विधि : पपीते को छील कर दो इंच चौड़ी फांकें काट लें. प्रत्येक फांक में से बीज अच्छी तरह निकाल लें और ठंडे पानी में डालती जाएं. अब प्रत्येक फांक में से दो इंच लंबे, दो इंच चौड़े और हो सके तो दो इंच मोटे टुकड़े काट लें. पानी उबलने रखें. थोड़ा नमक भी डालें. उबाल आने पर पपीते के टुकड़े डाल कर एक उबाल आने तक पकाएं. ठंडा होने पर छलनी में निथार कर धूप में पानी सूखने तक रखें. कांच के मरतबान में सिरका, पपीतों के टुकड़े, नमक, काली मिर्च डाल कर अच्छी तरह मिला दें. एक बात का ध्यान रखें कि सिरका टुकड़ों के एक इंच ऊपर तक होना चाहिए.

यह पपीते का अचार जिगर और पेट के लिए बड़ा लाभदायक होता है. साथ में यह अचार काफी समय तक रखा भी जा सकता है.

—मधु गुप्ता



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

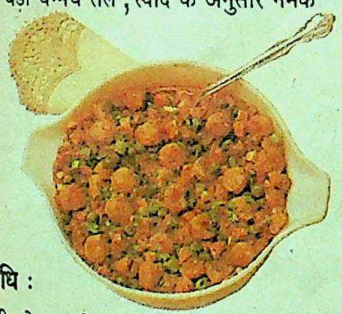
ब्रिटैनिया

# व्हाइटल फ़ीस्ट™ विधि समाचार

## नवरत्न करी

**सामग्री :** (६ लोगों के लिए)

२ कसे प्याज़
३ कटे टमाटर
१ कप व्हाइटल फ़ीस्ट गरम मसाला बड़ी
२ कप मिली-जुली उबली सब्ज़ियाँ
३ लहसुन के टुकड़े (इच्छानुसार)
१/२ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
२ छोटे चम्मच धनिया जीरा पाउडर
२ छोटे चम्मच मिर्च पाउडर
१ छोटा चम्मच गरम मसाला
१ कप दूध/दही
१ बड़ा चम्मच तेल , स्वाद के अनुसार नमक



**विधि :**

बड़ी को १० मिनट पानी में भिगोइए. हल्के से निचोड़कर अलग रख दीजिए. गरम तेल में कसे प्याज़ को कुछ मिनट भूनिए. लहसुन मिलाकर एक मिनट और भूनिए. कटे टमाटर डालकर, गाढ़ा मसाला तैयार हो जाने तक पकाइए. सब्ज़ियाँ, बड़ी, मसाले और दूध/दही मिला दीजिए. कुछ मिनट के लिए पकाइए—जब तक मसाला गाढ़ा न हो जाए.

पराठों के साथ इसे गरम-गरम खिलाइए.

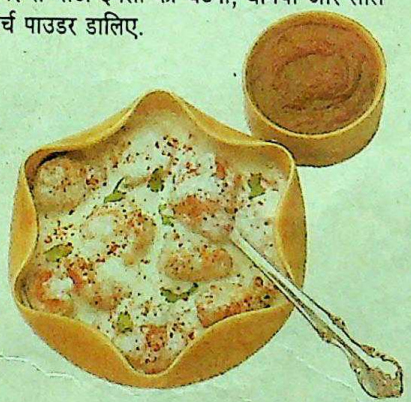
## दही बड़ा

**सामग्री :** (६ लोगों के लिए)

१ कप व्हाइटल फ़ीस्ट चूरा
१ १/२ कप मट्ठा
३ कप बेसन
२-३ कटी हरी मिर्च
४ बड़े चम्मच कटा धनिया
स्वाद के अनुसार नमक
तलने के लिए तेल
साथ में : १/२ लीटर दूध का दही, १ कप मीठी चटनी, कटा धनिया

**विधि :**

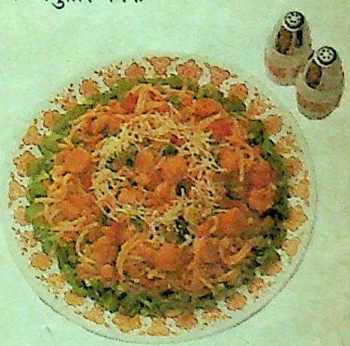
चूरा पानी में भिगोइए. निकाल कर १० मिनट मट्ठे में रखिए. चूरा निकाल कर बेसन में अच्छी तरह फेंट लीजिए. मिश्रण तैयार हो जाए तो हरी मिर्च, धनिया, नमक मिला दीजिए. छोटे-छोटे बड़े बना कर तल लीजिए. खाने के समय बड़े के ऊपर दही डालकर, ऊपर से मीठी इमली की चटनी, धनिया और लाल मिर्च पाउडर डालिए.



## बेक्ड स्पगेटी—बड़ी

**सामग्री :** (६ लोगों के लिए)

१ कॅन बेक्ड बीन्स
१ कप उबली स्पगेटी
१ बड़ा कटा प्याज़
१ कटा टमाटर
३/४ कप व्हाइटल फ़ीस्ट सादी बड़ी
१ छोटा चम्मच मिर्च पाउडर
१ बड़ा चम्मच तेल
१०० ग्राम कसा चीज़
१/४ कप टमाटर सौस
स्वाद के अनुसार नमक



**विधि :**

बड़ी को गुनगुने पानी में भिगोइए. निकाल कर हल्के से निचोड़िए. तेल गरम करके प्याज़ भूनिए. जब वो हल्का भूरा हो जाए तो टमाटर डाल कर एक मिनट के लिए पकाइए. स्पगेटी, बेक्ड बीन्स, चीज़, बड़ी और सब मसाले डालिए. गरम-गरम खिलाइए.

ब्रिटैनिया

व्हाइटल फ़ीस्ट

सोया बड़ी और चूरा

१०० % शाकाहारी

*ब्रिटैनिया की खूबियाँ—*
*तरह तरह के व्यंजनों में*

O&M:AT26/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# खूबसूरत और कोमल बाल केशनिखार सोप का कमाल

केश निखार साबुन-एकमात्र साबुन जो
आपके खूबसूरत बालों की संपूर्ण देखभाल
सावधानी से तो करता ही है, साथ ही
करी दूर करके बालों को झड़ने से रोकता
। बालों की जड़ों में भरी मैल को मिनटों
ही दूर करता है साथ ही देता है प्रत्येक
धुलाई में भरपूर झाग।

यही है सुरक्षा आपके कीमती बालों की
और कमाल है केशनिखार साबुन का।

निर्माता

**पेशावर सोप एण्ड केमिकल वर्क्स**

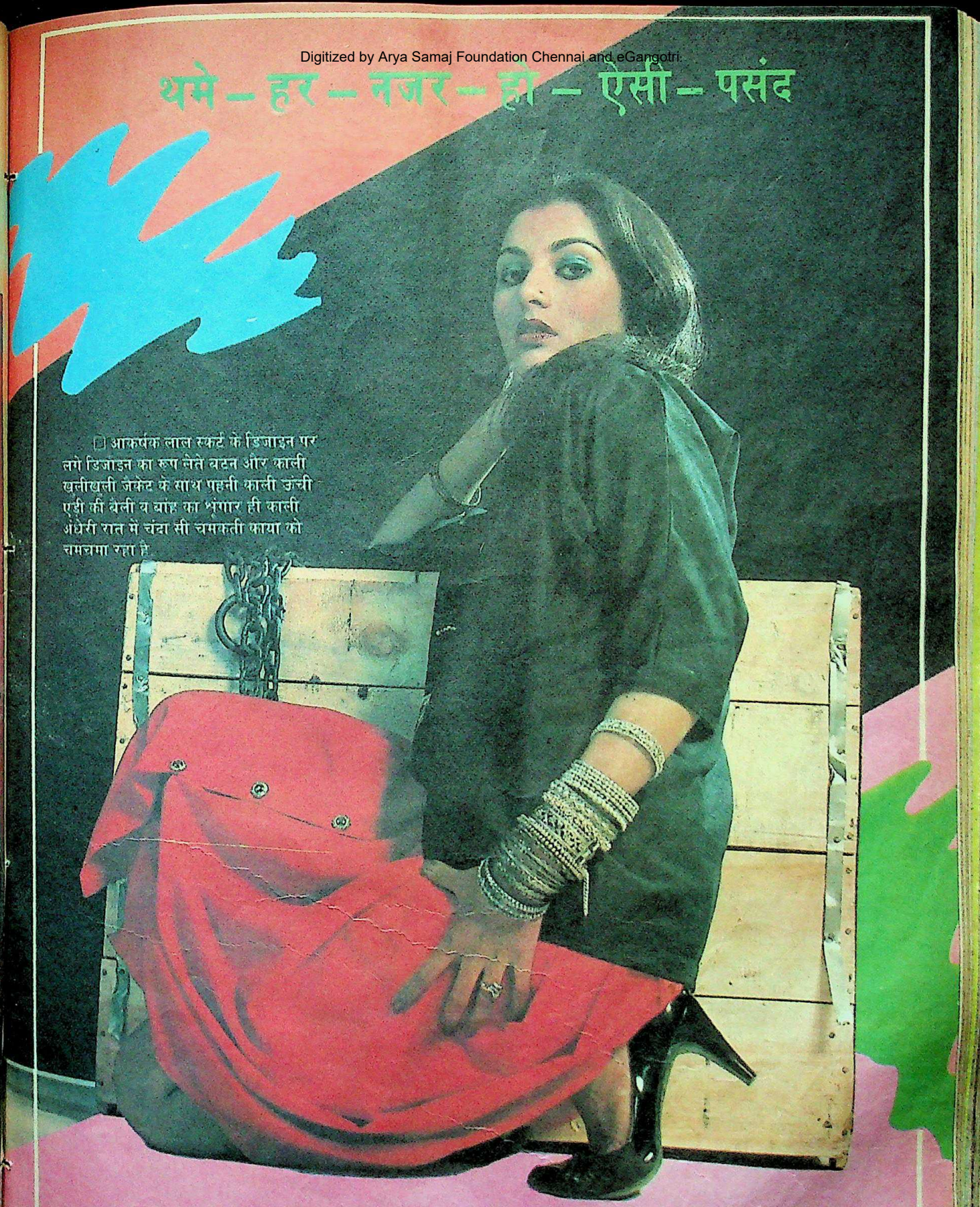
अदालत बाजार, पटियाला-147001

उपभोक्ताओं से निवेदन है कि यदि बाजार में साबुन उपलब्ध न हो तो कृपया उपरोक्त पते पर सम्पर्क करें।

CC-0 [illegible] Domain. Gurukul Kangri Collection,

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# थमे – हर – नजर – हो – ऐसी – पसंद



□ आकर्षक लाल स्कर्ट के डिजाइन पर लगे डिजाइन का रूप लेते बटन और काली खलीखली जकेट के साथ पहनी काली ऊंची एड़ी की बेली व बांह का श्रृंगार ही काली अंधेरी रात में चंदा सी चमकती काया को चमचमा रहा है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# थमे-हर-नजर हो-ऐसी-पसंद

□ नीली स्ट्रेट स्कर्ट के साथ हल्के प्रिंट की जैकेट जिसे स्कर्ट के कपड़े के रंग से डिजाइन में उतारा है और इतने सब के बाद भी हसीना बैठी है इंतजार में राहों पर मखमल बिछाए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

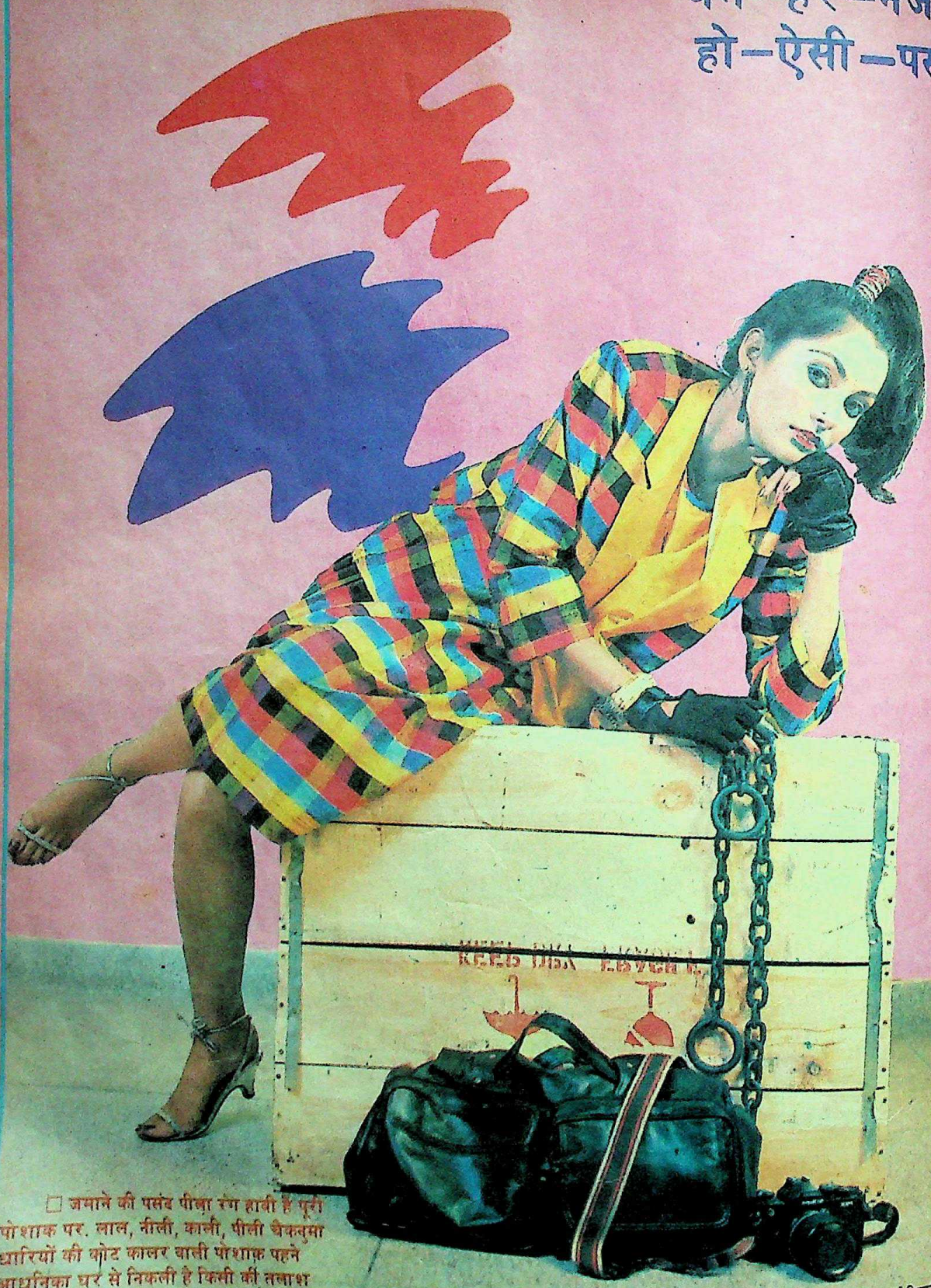
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

□ हलकी हरी सादी लंबी चुन्नटदार फ्रॉक की बांहों का नमूना, गुरु गला और सामने चौड़ी बेल्टनुमा सुनहरी कढ़ाई और चोली पर बोच व सुनहरी नमूने की फ्राक और यौवन की पहली किरण से चमकते मुखड़े का पोशाक से सुनहरा मिलन देखते ही उठेगी हर नजर, पर रह जाएंगे वहीं थम कर देखने वालों के कदम.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# थमे-हर-नजर-हो-ऐसी-पसंद



☐ जमाने की पसंद पीला रंग हावी है पूरी पोशाक पर. लाल, नीली, काली, पीली चैकदुमा धारियों की कोट कालर वाली पोशाक पहने आधुनिका घर से निकली है किसी की तलाश में पूरी तैयारी से.

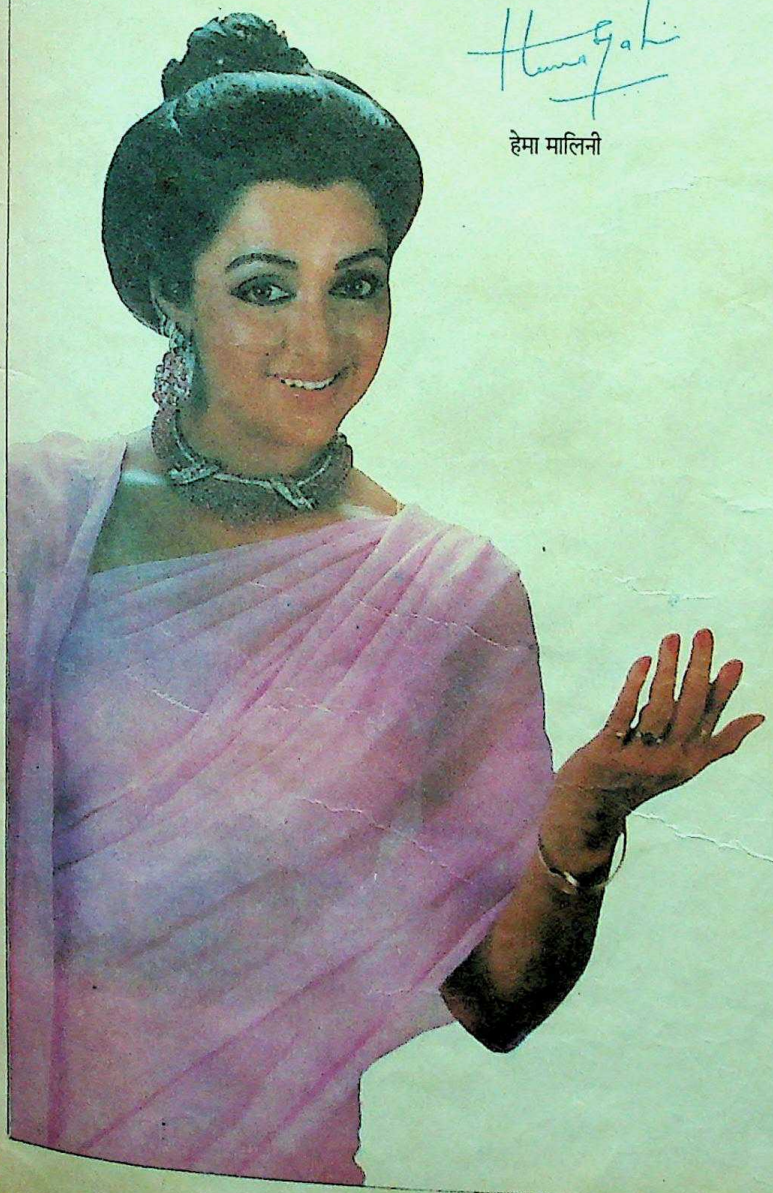
पोशाकें : साहिल इंपोरियम, करोलबाग, नई दिल्ली.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

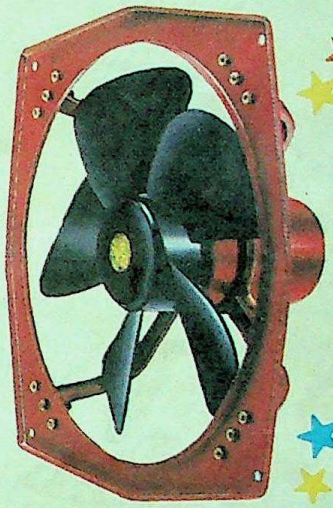
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेरा चहेता सितारा तो मेरे घर ही में है

## खेतान फ्रेशएयर पंखा अपनी भूमिका बखूबी निभा रहा है



हेमा मालिनी



खेतान फ्रेशएयर पंखा लगने पर रसोई और स्नान घर में घुटन अथवा सीलन का नामोनिशान नहीं । एक स्टार होने के नाते यह देखने में जितना सुन्दर है, उतना ही कार्यकुशल भी। तभी तो मैं खेतान फ़ैन हूँ।

### पॉलिप्रोपिलिन ब्लेड

खेतान के २३० और ३०० मि॰ मि॰ फ्रेशएयर पंखों में लगी हैं विश्वस्तर की पॉलिप्रोपिलिन पंखुड़ियाँ (ब्लेड) जिनमें न लगे ज़ंग, न मुड़े, न ऐंठे और साथ ही हल्की व आसानी से धुलने योग्य।

### उत्कृष्ट कार्यकुशल मोटर

खेतान फ्रेशएयर पंखों में कैपेसिटर युक्त शक्तिशाली मोटर लगी है जिससे बिजली खर्च कम लेकिन हवा का संचालन अधिक । ऐच्छिक रिवर्सिबल स्विच से इसकी मोटर हवा के निष्कासन या आगमन दोनों ही कार्य कर सकती है ।

### इपॉक्सी पाउडर कोटिंग

खेतान फ्रेशएयर पंखों को साधारण तरीके से नहीं रंगा जाता बल्कि इलेक्ट्रोस्टैटिक पद्धति से इपॉक्सी पाउडर की कोटिंग की जाती है जिससे ये नम जलवायु में भी ज़ंग और क्षय से सुरक्षित रहते हैं।

### अद्भुत रिप्लेसमेन्ट बॉंड

प्रत्येक खेतान फ्रेशएयर पंखे के साथ है एक अनोखा रिप्लेसमेन्ट बॉंड जिसमें यह वादा किया गया है कि अगर पंखे की खरीद के एक वर्ष में कोई सामान्य उत्पादकीय त्रुटि भी मिले तो हाथोंहाथ बदल कर बिल्कुल नया पंखा दिया जायेगा। यह आत्मविश्वास है एक अग्रणी निर्माता का जो दूसरों की क्षमता के बाहर है।

# खेतान

## फ्रेशएअर पंखा

इसके बिना आपका घर अधूरा

CLARION:C:KHFA-23

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दांपत्य में अप्राकृतिक शारीरिक संबंध

• डा. जगदीश शर्मा

रति अपनी सहेली सीमा से मिलने आई तो उस के शरीर पर जगहजगह नीले चकत्ते एवं खरोंचें देख कर सकते में पड़ गई. चार दिन के अहमदाबाद प्रवास से कल ही तो उस के पति कैलाश लौट कर आए हैं. उसे अंदेशा हुआ कि सीमा को कहीं शारीरिक यातनाएं तो नहीं भुगतनी पड़ रही हैं. सहज मानवीय भावनाओं के वशीभूत उसे भी सीमा से सहानुभूति हो आई. उस ने सीमा को इन अमानवीय कृत्यों से छुटकारा दिलवाने के लिए समस्या की तह में जाने का प्रयास किया.

रति के बहुत ही अनुनयविनय के बाद सीमा ने रहस्य खोला, "अत्याचार या मारपीट का तो प्रश्न ही नहीं उठता. वे तो मुझे बहुत प्यार करते हैं. पर क्या करूं. उत्तेजित क्षणों में इन को होश ही नहीं रहता. इस कदर जोर से चुंबन लेते हैं कि निशान उभर आते हैं. उंगलियों का दबाव इतना बढ़ जाता है कि चमड़ी छिल जाती है. रोमरोम को झंझोड़ कर रख देते हैं. बाद में तो इन को भी बहुत पछतावा होता है."

मानव वृत्ति हमेशा शोख एवं चंचल रही है. उत्तेजना के क्षणों में अपने पर नियंत्रण रख पाना अति दुष्कर कार्य है. दांपत्य में एकदूसरे को पूर्ण समर्पण की भावनाओं के वशीभूत नए आयाम खोजते रहना मानवीय स्वभाव है. जवानी के जोश में सहवास में भी कई बार भटकाव आ जाते हैं.

शादी के पहले काम पिपासा को शांत करने के लिए अपनाए गए तरीके प्रायः अप्राकृतिक ही होते हैं. शादी के बाद स्वतः इन का त्याग हो जाता है. दांपत्य में इन का बदस्तूर जारी रहना स्वस्थ परंपरा नहीं कही जा सकती. अगर यह आदत के रूप में विकसित हो जाए तो इसे मनोविकार ही कहा जा सकता है.

सहवास या क्रूर व्यवहार : सीमा का पति कैलाश उत्तेजित अवस्था में अनायास इतना क्रूर व्यवहार कर बैठा कि सीमा को चिकित्सक के पास जाना पड़ा. इसे भी एक मनोविकार माना गया है.

श्यामली ने बचपन से देखा था कि उस के शराबी पिता उस की भोली मां को पहले पीटते एवं बाद में नोचते खसोटते. हवस पूरी करने के उन के तरीके में हिंसा की भरमार रहती. उस के अचेतन मन में भी यह धारणा घर कर गई. सहवास के वक्त उसे भी इस प्रकार का क्रूर व्यवहार अच्छा लगने लगा. अंतर्मन में दबी भावनाएं मनोविकार का रूप धारण कर चुकी थीं. बड़ी मुशकिल से डाक्टरी परामर्श के बाद व प्यार से उस के पति ने उस की आदत पर नियंत्रण किया.

उत्तेजित क्षणों में भटकाव की भी एक सीमा होती है. अगर यह रोजमर्रा की आदत हो जाए तो मनोविकार बढ़ता ही जाता है. इस पर अंकुश लगाना श्रेयस्कर है.

मुंह का दुरुपयोग : अपूर्व प्यार व समर्पण की भावनाओं से ओतप्रोत रतिक्रिया में मग्न जोड़े को उचित एवं अनुचित का ज्ञान नहीं रह पाता है. स्पर्श क्रिया से मनोरंजन एवं आनंद की अनुभूति होती है. चुंबन क्रिया और भी उत्तेजक होती है. भावावेश में यही क्रिया यौन अंगों तक पहुंच जाती है. दोनों ही पक्षों के लिए यह क्रिया इतनी उत्तेजक व सनसनीदार होती है कि भटकाव स्वाभाविक है. यौन अंगों की पूर्ण सफाई के अभाव में इस से कई रोग फैलने का डर रहता है. जो कीटाणु यौन अंगों में निष्क्रिय होते हैं वे ही दूसरे रासायनिक वातावरण में सक्रिय हो कर नुकसानदायक हो सकते हैं. पेशाब में जलन, यौन अंगों में संक्रमण, बदबूदार रिसाव या किसी प्रकार के दानेफुंसी हों तो ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए और भी हानिकारक है.

गुदा प्रियता : इसे पुरुष प्रधान क्रिया कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं. माहवारी या किसी अन्य कारण से जब प्राकृतिक सहवास संभव न हो तो पुरुष उत्तेजना में इस क्रिया की ओर मुखातिब हो जाते हैं. पुरुष के लिए यह क्रिया भले ही सहवास का आनंद दे दे, लेकिन स्त्रियों के लिए यह न तो किसी प्रकार की तृप्ति का साधन है और न ही रुचिकर. पति की इच्छा पूर्ण करने की ललक में इसे अनिच्छा से अपनाना पड़ता है.

कुछ पुरुष समलैंगिकता के आदी हो जाने के कारण शादी के बाद अपनी पत्नी को शिकार बनाते हैं. स्त्री को ऐसा मौका आने पर प्यार लेकिन दृढ़ता से पति को समझाबुझा कर इस से दूर रखना चाहिए. इस से कई रोगों के फैलने का डर रहता है. पति को स्पष्ट शब्दों में बता दिया जाना चाहिए कि पत्नी के लिए न तो यह रुचिकर ही है और न ही सही.

**सहवास जीवन की मधुरतम अनुभूति है. जिस में भावनाओं से नियंत्रण खो बैठना स्वाभाविक है किंतु इस के लिए अप्राकृतिक हरकतें कर बैठना कहां तक उचित है?**

आत्मरति : दांपत्य में इस क्रिया का कोई औचित्य नजर नहीं आता. किसी कारणवश अविवाहित जीवन में पनपी इस आदत का दांपत्य जीवन में स्वयमेव लोप हो जाता है.

प्यार एवं सुखद क्षणों की अनुभूति में अपने अंतरंग अभिन्न हमसफर का साथ होना अति आवश्यक हैं. मन की शांति एवं सुख प्राकृतिक सहवास में ही निहित है. अपने ही अजीज से छिप कर किया गया कृत्य मन में एक डर एवं दुष्कर्म की भावना को जन्म देगा. इस से आपसी मनोमालिन्य पैदा होने का भी खतरा है.

इस के कारण मन में हीन भावना का जन्म होता है जो व्यक्तित्व के विकास में बाधक है. सेक्स ज्ञान से अनभिज्ञ इसे अनैतिक कृत्य या ब्रहमचर्य का ह्रास मान कर अपने आप को अयोग्य एवं नपुंसक मानने लग जाते हैं. इसी प्रकार लड़कियां भी इसे कौमार्य भंग का हौआ मान कर हीन भावना से ग्रस्त हो जाती हैं. दांपत्य जीवन में ये ही भ्रांतियां फिर कई



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्कूल में नम्बर आयें कम, तो भी क्या है ग़म?
अपना सारा प्यार लिये, हाज़िर है हमदम.
जब इससे गले मिले, भूले शिकवे और ग़िले.
क्या है खूब तूफ़ानी दोस्ती का आलम.

तूफ़ानी ठंडा

Artificially flavoured. Contains no fruit juice or fruit pulp

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जब असली हूबहू हीरे जैसे डायमंड - लेजंडाइट की मैंने बात छेड़ी तो पहले तो सभी ने मेरा मज़ाक उड़ाया. — लेकिन जब उस 'हीरे' को आंखों के सामने ही रख दिया तो हैरत से आंखें फटी की फटी रह गईं.

रेखा के घर किटी पार्टी खूब जमी. ताश के रोमांच के साथ-साथ बातों का सिलसिला भी जारी था. वीडियो मूवी, एरोबिक्स फ़ैशन... यहां तक कि 'पतिओं' को भी लपेटा जा रहा था बातों में!

अचानक ही रेखा अंदर के कमरे में गई और एक छोटे से बॉक्स के साथ वापस लौटी. "शौहर हो तो मेरे सुरेश जैसा. देखते ही जल जाओगी. सुरेश ने मुझे असली हीरे की अंगूठी भेंट दी है. पूरे ६०,००० रुपये दिए हैं" रेखाने बताया. जगमगाता हीरा देख ईर्ष्या तो सभी को हुई. लेकिन "सुन्दर है" कह कर रेखा की तसल्ली की. मुझ से रहा न गया. मैंने दिल की बात कह दी, "रेखा, हीरा और अंगूठी दोनों ही सुन्दर हैं. लेकिन, मैं समझती हूं कि यह फिजूल खर्च है." सब हैरत से मेरी ओर देखने लगीं.

मैंने हूबहू असली हीरे जैसे डायमंड के सृजन के बारे में जानकारी दी. यह भी बताया कि असली हीरे जैसा ही हूबहू दिखने के बावजूद क़ीमत में यह सस्ता भी है. रेखा ने मज़ाक करते कहा, "दिखने में असली हीरे जैसा और क़ीमत में सस्ता...." और सुनते ही सभी की हंसी फूट पड़ी.

## कुछ ही देर में सब की हंसी हैरत में बदल गई

"ठीक है. मान लेते हैं. इस के बारे में और कुछ बता पाओगी?" पल्लवी ने पूछा. अब भी सब मज़ाक के मूड में थी. मेरे उत्तर की प्रतीक्षा हो रही थी. मैं चूप रही.

विजय भरे स्मित के साथ मैंने हैण्ड बैग खोला और छोटा सा लाल बॉक्स निकाला. बॉक्स में २ कैरट का मेरा लेजंडाइट डायमंड जगमगा रहा था. (मैंने मेरी नई अंगूठी के लिए इसे खरीदा था)

देखते ही सब की हंसी बंद. बोलना बंद. मैंने एक के बाद एक सभी को लेजंडाइट डायमंड दिखाया. "वाह! है तो हूबहू असली हीरे जैसा ही!" सभी ने खुल कर प्रशंसा की.

"कहां से खरीदा यह बहुमूल्य 'हीरा'?" "भई सच-सच बताओ. यह रीअल डायमंड ही है!" लेजंडाइट डायमंड की चमकदमक से सब की आंखें चकाचौंध थीं. आगे कोई और पूछे इसके पहले मैंने बहुमूल्य रहस्य बता दिया.

## बहुमूल्य रहस्य

"लेजंड का नाम सूना है?" मैंने पूछा. "बम्बई के जाने माने ज्वेलर जो, सुहानी हूबहू असली जैसी-ज्वेलरी के प्रणेता हैं, वही ना!" रेखाने पूछा. "हां वही" मैंने कहा. "लेजंड ने क्षतिरहित शत प्रतिशत हीरे जैसा ही डायमंड बनाया है और नाम दिया है -'लेजंडाइट.' सर्वोत्तम क्वॉलिटी के क्यूबिक झिरकोनिया से बना लेजंडाइट हूबहू असली हीरे जैसा ही दिखता है. ज्वेलर भी धोखा खा जाएं ऐसा हूबहू! दिखने में जैसे हीरा है लेकिन क़ीमत बहुत क़म है..."

"तब भी कितना सस्ता है क़ीमत में?" रेखा ने पूछा. मैंने कहा, "यही तो दूसरा आश्चर्य है इसका. २ कैरट डायमंड की क़ीमत है सिर्फ़ १९५ रुपये और डिलिवरी आपके घर तक!"

"और साथ में इसके चमकते-दमकते और जगमगाते रहने की जीवनभर की वॉरंटी भी. और क्यों न हों... लेजंड का जानामाना नाम जो जुड़ा है लेजंडाइट के साथ!"

"हे भगवान", रेखा से अब रहा न गया. "सुरेश को ज़मीन का छोटा सा प्लॉट खरीदना था. मैं,ही हीरे की अंगूठी के लिए पिछे पड़ गई थी. अब क्या होगा? वो ज्वेलर सीधेसीधे हीरा वापस ले कर ६०,००० लौटा दे तो अच्छा होगा. मैं १९५ रुपये के लेजंडाइट डायमंड का ऑर्डर दे दूंगी. मुझे मिलेगी हीरे की अंगूठी और सुरेश को ज़मीन का प्लॉट!" "लेजंडाइट से दोनों ही बातें बनती हैं. सोसायटी में प्रतिष्ठा बनी रहे और खर्च क़म हो."

मूलभूत साईज़

## मुफ़्त!

**१० दिन की आज़मायशी**

**पैसे-वापसी की गॅरंटी!**

लेजंडाइट डायमंड ऑर्डर दे कर घर पर मंगवा लीजिए और अपने 'कारिगर' से अंगूठी या ईयरटॉप्स (दो का ऑर्डर दे कर) बनवाइए. हो सकता कि किसी कारण से आप को लेजंडाइट पसन्द न आए तो वी पी पी से पार्सल हमें वापस भेज दें (१५ दिनों के अन्दर हमें पहुंच जाना ज़रूरी है) और पूरी क़ीमत (पैकिंग, हैण्डलिंग और ड़ाक खर्च के रु. २५/- काट कर) आप को वापस लौटा दी जाएगी.

कूपन आज ही ड़ाक से भेज दीजिए क्यों कि इन बहुमूल्य 'हीरों' का स्टॉक सीमित है.

**COUPON**

कृपया मुझे रु. १९५ की क़ीमत का २ कैरट का/के _____ लेजंडाइट डायमंड वी पी पी से भेजें. डिलिवरी मिलते ही मैं ड़ाकिये को रुपये _____ (रु. ) देने के लिए सम्मत हूं. (डिलिवरी ४ सप्ताह के बाद).

नाम .....

पता .....

..... उम्र .....

व्यवसाय ..... हस्ताक्षर .....

तारीख .....

**लेजंड डायमंड प्रा. लिमिटेड**
बीच व्यू. ग्राउण्ड फ्लोर, चौपाटी,
बम्बई ४०० ००७.

*Legend*

**आप को ऐसा चमकाए, सब चकाचौंध हो जाएं.**

लेजंड डायमंड प्रा. लिमिटेड,
बीच व्यू, ग्राउण्ड फ्लोर, चौपाटी, बम्बई ४०० ००७

THUMBPRINT 20289

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पेचीदगियां पैदा कर देती हैं. भले ही यह आदत सही न हो, पर इसे अधर्म व अनैतिकता की संज्ञा दे कर अपने दांपत्य जीवन में विष नहीं घोलना चाहिए. अविवाहित जीवन की कोई अरुचिकर घटना समझ कर इसे विस्मृत कर देना ही श्रेयस्कर है.

पुरुषों में भी इस आदत को ले कर कई भ्रांतियां हैं. यह शरीर की एक साधारण क्रिया है. अविवाहित जीवन में बनी आवश्यकता विवाह के बाद अवांछनीय एवं त्याज्य है. इस को कमजोरी, नपुंसकता एवं जवानी के विनाश की संज्ञा दे कर नीमहकीम व सस्ते विज्ञापनों के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए.

पर कुंआरेपन में अपनायी गयी इस आदत को दांपत्य जीवन में जारी रखने का कोई औचित्य नजर नहीं आता. इस से आपसी विश्वास एवं अपनत्व में व्यवधान पड़ सकता है. सुप्त भावनाओं में दबी आत्मसंतुष्टि के दानव को पराजित करने में ही दांपत्य जीवन की सार्थकता है.

सहवास से अरुचि : कई स्त्रियों के मन में यह बात बैठ जाती है कि सहवास पुरुषों की संतुष्टि के लिए ही है. कुछ स्त्रियां सहवास के दौरान शारीरिक यंत्रणा को ले कर या फिर गर्भाधान की आशंका से भी सहवास से कतराती हैं. पति उसे ऐयाश न समझ बैठे यह सोच कर भी स्त्री सहवास में रुचि नहीं दिखाती है. इस में प्रायः शारीरिक कम एवं मानसिक स्थिति अहम भूमिका अदा करती है. इन्हीं भावनाओं के वशीभूत वह निष्क्रिय सहवासिनी बन जाती है.

पुरुष जितनी जल्दी उत्तेजित होता है उतनी जल्दी ठंडा भी. जब तक स्त्री मानसिक व शारीरिक रूप से तैयार होती है तब तक पुरुष निढाल हो चुका होता है. इस से स्त्री के वहम को और भी बल मिलता है. इस से उस में रोष व अतृप्ति की भावना बढ़ जाती है. अतृप्ति से उत्पन्न अशांति उद्वेग को जन्म देती है और शुरू हो जाती है दांपत्य में दरार.

पति का धैर्यवान एवं रति कला में निपुण होना आवश्यक है. उसे आभास कराना होता है कि आनंद एवं तृप्ति के क्षण दोनों के लिए ही हैं. आपसी सहयोग से इसे और भी सुखमय बनाया जा सकता है.

अगर कोई शारीरिक व्याधि जैसे सूजन, दर्द या संक्रमण हो तो इस का इलाज करवाना जरूरी है. गर्भ धारण का डर, मानसिक तनाव व शारीरिक थकान भी इस के प्रमुख कारण होते हैं. इन का निराकरण स्वस्थ रति क्रिया के लिए आवश्यक है.

माहवारी व गर्भावस्था के दिनों में सहवास : यौनविज्ञान की अत्याधुनिक खोजों के अनुसार माहवारी के दिनों में सहवास वर्जित नहीं है. पर कुछ सावधानी बरती जानी चाहिए. कंडोम का प्रयोग उचित है.

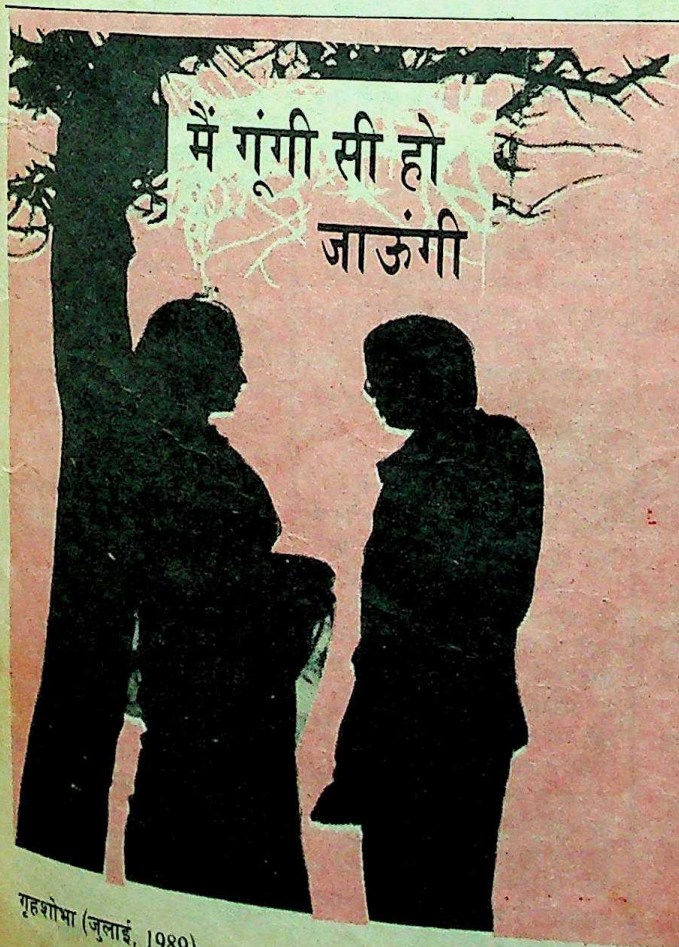
इसी प्रकार गर्भावस्था के दौरान भी आरंभ व अंत का महीना छोड़ कर बीच के महीने सहवास के लिए उपयुक्त हैं. विशेष परिस्थितियों में स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श के बाद गर्भावस्था के दौरान सहवास किया जाना चाहिए.

कृत्रिम साधन : यह एकदूसरे के प्रति अनादर का सूचक है. लंबे समय तक विछोह के कारण पनपी इस आदत से योनि के क्षतिग्रस्त हो जाने का खतरा होता है. दांपत्य जीवन में इन साधनों का प्रयोग सर्वथा वर्जनीय है. मधुर स्मृतियों के सहारे भी विछोह के दिनों को काटा जा सकता है.

अतृप्ति की शिकायत भी आपसी सहयोग एवं सद्भावना से हल की जा सकती है. नपुंसकता भी मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है. इसे आत्मविश्वास से दूर किया जा सकता है.

समलैंगिक सहवास : यह दांपत्य जीवन को दीमक की तरह चट कर जाती है. दोनों पक्षों के लिए यह एक वेदना पूर्ण मनोविकार है जिस का निराकरण अति आवश्यक है.

दांपत्य में प्रकृति ने इतना भरपूर सुख एवं आनंद भरा है कि उसे अप्राकृतिक कृत्यों से विमुख ही रहना चाहिए. पति पत्नी के आपसी सहयोग व समझ से कोई भी जटिल समस्या शीघ्र सुलझाई जा सकती है. इसी प्रकार सेक्स जीवन में आई बाधा व विकार को भी प्रेम व सहयोग से दूर किया जा सकता है. ●



## मैं गूंगी सी हो जाऊंगी

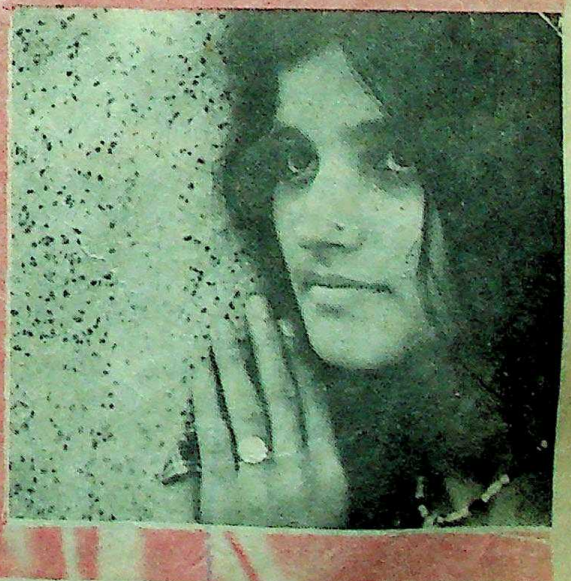
तुम कहीं अचानक मिल जाओ
मैं भावविभोर हो जाऊंगी,
तुम बात करोगे अंतराल की
मैं गूंगी सी हो जाऊंगी.

कुछ देर बाद जब तुम मुझ से
मेरे बारे में पूछोगे
सचमुच मैं दर्द तनहाइयों का
उस ही पल भूल जाऊंगी.

क्या खोया और पाया तुम ने
तुम हिसाब लगाने बैठोगे
क्या पाऊंगी तुम को पा कर
मैं यही सोचती जाऊंगी.

तुम चुपचुप से, मैं गुमसुम सी,
एक पल ऐसा भी आएगा
जब तुम होंठों के कंपन से
मैं आंखों से सारा दर्द कह जाऊंगी.

—वीना वृत्तिका





Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझाव सुलझाव

## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 26 वर्षीया विवाहिता हूं. विवाह को 8 वर्ष हो चुके हैं. मेरी समस्या यह है कि मेरे पति हमेशा यह चाहते हैं कि वे जो भी कहें, चाहे वह उचित हो या अनुचित, उसे ठीक माना जाए. लेकिन मेरा मन यह मानने को तैयार नहीं. इसलिए घर में अकसर झगड़ा हो जाता है. कईकई दिन तक अबोला रहता है. मानसिक तनाव भी रहता है. समझ में नहीं आता कि ऐसे कब तक चलेगा?**

विवाह को काफी समय हो गया है. अब तक तो आप पति की रुचिअरुचि के विषय में भलीभांति जान गई होंगी. माना कि आप के पति का रवैया तानाशाही है, लेकिन रोजरोज के झगड़े और व्यर्थ के मानसिक तनाव से बचने के लिए उन की बात मान लेना ही बेहतर है. घर में कलहपूर्ण वातावरण से जहां आप दोनों का मानसिक संतुलन बिगड़ा रहता है, वहीं बच्चों पर भी इस का बुरा प्रभाव पड़ता है. विवाह एक समझौता है किसी न किसी को तो अपने अहं को त्यागना ही पड़ेगा. हो सकता है, जिस बात को आप अनुचित समझती हैं वह आप के पति के हिसाब से उचित हो. यदि ऐसा नहीं है तो भी तत्काल विरोध करने की अपेक्षा अच्छा है, आत्मीय क्षणों में आप पति के सामने वह बात उठाएं.

●

**मैं 18 वर्षीया लड़की हूं और 21 वर्षीय लड़के से इतना प्रेम करती हूं कि उसे मैं ने मन ही मन अपना पति रूप में स्वीकार कर लिया है. लेकिन समाज के सामने हम पतिपत्नी के रूप में नहीं बंध पाए हैं. मेरे मातापिता को मेरे इस प्रेम संबंध की भनक लग गई है और उन्होंने मेरा घर से बाहर निकलना बिलकुल बंद कर दिया है. लेकिन हम दोनों एकदूसरे के बिना नहीं जी सकते. बताइए, हम किस प्रकार विवाह बंधन में बंधें?**

आप ने विस्तार से कुछ नहीं लिखा कि आप का प्रेमी क्या करता है. अपने पैरों पर खड़ा है या नहीं और आप को पत्नी के रूप में सुखी रख सकता है या नहीं. जीवन कल्पनाओं के सहारे नहीं चलता. आप के मातापिता को वह लड़का क्यों पसंद नहीं. यदि वह लड़का आप के योग्य होता तो वे इनकार न करते. उन के विरोध की कोई तो वजह होगी. उन की दृष्टि से अपने प्रेमी का अवलोकन कीजिए. भावावेश में बह कर लिए गए किसी भी निर्णय के लिए आप को भविष्य में पछताना पड़ सकता है. अतः विवेकपूर्वक सोचें. किसी को मन ही मन पति मान लेना या यह सोचना कि एकदूसरे के बिना नहीं जी पाएंगे, वास्तविकता से बहुत परे है. ऐसी बचकानी बातें केवल फिल्मों में ही ठीक लगती हैं.

●

**मैं 30 वर्षीया विवाहिता हूं. प्रेमविवाह हुआ है. दो बच्चे हैं. मेरे मन में इन दिनों बारबार शक का कीड़ा घर कर रहा है. हमारे यहां एक लड़की का पिछले छः महीने से आनाजाना है. एक दिन वह लड़की रात भर हमारे यहां ठहरी. मुझे ऐसा लगा कि मेरे पति ने उस से संबंध बनाए हैं, जबकि इस की पुष्टि न तो उस लड़की ने और न ही मेरे पति ने की है.**

**बल्कि मेरे पति ने बहुत विश्वासपूर्ण कहा है कि ऐसा सोचना भी गलत है. परंतु मेरा मन विश्वास करने को तैयार नहीं. परिणामस्वरूप पति ने एक दिन मुझे पीटा और उस दिन से रोज शराब पी कर घर आने लगे हैं और हर वक्त उबास रहते हैं. क्या करूं?**

आप ने प्रेमविवाह किया है और जानती हैं कि आप के पति आप से प्रेम करते हैं तो नाहक किसी बात को ले कर अपनी सुखी गृहस्थी को क्यों बरबाद कर रही हैं. दांपत्य जीवन पतिपत्नी के परस्पर विश्वास पर टिका है. अतः मन से शक को निकाल कर पति को भरपूर प्यार दें. अन्यथा हाथ मलती रह जाएंगी.

●

**मेरी समस्या बड़ी विचित्र है. मेरे पति सहवास के समय मुखमैथुन की मांग करते हैं. अगर ऐसा न किया जाए तो वह उत्तेजित नहीं होते. यदि दोतीन मिनट भी कर लिया जाए तो वह संभोग में पूर्ण आनंद महसूस करते हैं. कृपया बताएं कि ऐसा करने से कोई नुकसान तो नहीं होता.**

चूंकि यौन अंगों की पूर्णतः सफाई नहीं हो पाती इसलिए इस प्रकार के मैथुन में संक्रमण आदि का डर होता है. यौन विशेषज्ञ कहते हैं कि यदि सभी अंगों की स्वच्छता की ओर पूर्ण ध्यान दिया जाए तो इस में कोई हर्ज नहीं है.

**मैं दो पुत्रों की मां हूं. मेरा तलाक हो चुका है और दोनों पुत्र पति के पास रहते हैं. कुछ समय पूर्व मेरा परिचय एक अविवाहित युवक के साथ हुआ. मेरे बारे में सब कुछ जानते हुए भी वह मुझ से विवाह करने के लिए तैयार है. मैं क्या करूं?**

जब तलाक हो चुका हो तो दोबारा विवाह में हिचक क्यों है, यह आप ने नहीं लिखा. तलाकशुदा औरतों का पुनर्विवाह कठिन है पर यदि हो जाए तो वे अच्छी गृहिणी व मां साबित हो सकती हैं. आप निश्चित हो कर विवाह कर लें.

●

**मैं 54 वर्षीया विधवा हूं. 30 वर्ष की उम्र में मैं ने परिवार नियोजन का आपरेशन करवाया था और 38 वर्ष की होने पर मैं विधवा हो गई. लेकिन तभी मेरा एक 40 वर्षीया पुरुष से प्रेम हो गया और उस से मेरे शारीरिक संबंध चार वर्ष तक रहे. इस के बाद मैं अपने बेटों के पास विदेश चली गई. 15 वर्षों बाद स्वदेश लौटी हूं और मैं ने पुनः अपने उस पुरुष मित्र से शारीरिक संबंध स्थापित किए हैं. लेकिन अब सहवास के दौरान मुझे कष्ट होता है और रक्तस्राव भी. कहीं मुझे कैंसर तो नहीं हो गया?**

लंबे अंतराल के बाद शारीरिक संबंध स्थापित करने के कारण आप को सहवास के दौरान कष्ट और रक्तस्राव होता है. संभवतः भीतर बच्चेदानी के मुख पर कोई जख्म हो. अच्छा रहेगा किसी स्त्री रोग विशेषज्ञा से अपनी जांच करवा लें.

●

**मैं एक शादीशुदा व दो बच्चों के पिता से प्रेम करती हूं. वह मुझ से कई बार कह चुका है कि 'चलो मंदिर में चल कर विवाह कर लें.' लेकिन मेरे मातापिता इस विवाह के लिए कभी राजी नहीं होंगे. मैं घर से भाग कर उन की बदनामी भी नहीं करना चाहती, साथ ही उस के बिना रह भी नहीं सकती. मेरे उस के साथ शारीरिक संबंध भी हैं. वह अपनी पत्नी के पास बहुत कम जाता है. बल्कि मेरे कारण वह उसे छोड़ देने की बात भी कहता है. बताइए क्या करूं?**

आप जिसे प्रेम का नाम दे रही हैं वह आप के प्रौढ़ प्रेमी की धूर्तता है. वह शादी का झांसा दे कर आप के जीवन से खेल रहा है. यों मंदिरों में व एकांत में की गई शादियों को समाज कभी मान्यता नहीं देता और एक पत्नी के रहते दूसरा विवाह कानूनन अपराध है. इस के अलावा जो व्यक्ति दो बच्चे हो जाने पर भी अपनी पत्नी को छोड़ देने की बात करता है वह कल आप को नहीं छोड़ देगा, इस की क्या गारंटी है? आप समझदारी से काम लें और उस का मोह छोड़ दें, इसी में भलाई है.

**मैं 18 वर्षीया बी.ए. प्रथम वर्ष की छात्रा हूं. मेरी कक्षा में मेरा एक सहपाठी है जिस से पढ़ाई में, खेल के मैदान में व कालिज की अन्य गतिविधियों में भी एक प्रतियोगिता सी रहती है. हम दोनों की अच्छी दोस्ती है. लेकिन मेरी कक्षा की अन्य लड़कियां मेरे बारे में व्यर्थ के अनुमान लगाती हैं जबकि हम दोनों के बीच ऐसा कुछ नहीं है. उन लोगों की बातें सुन कर मैं बहुत परेशान रहती हूं व मेरा पढ़ाई में भी मन नहीं लगता. कोई समाधान बताएं.**

पढ़ाई या अन्य गतिविधियों में इस प्रकार की स्वस्थ प्रतियोगिता से वास्तव में आगे बढ़ने व उन्नति के लिए प्रेरणा मिलती है. आप ऐसी सहेलियों की बातों पर ध्यान न दे कर अपनी पढ़ाई पर ध्यान दें. जब वे देखेंगी कि आप उन की बातों को तरजीह नहीं दे रहीं तो वे स्वतः चुप हो जाएंगी.

●

**मैं 19 वर्षीया छात्रा हूं. अगले वर्ष मेरा विवाह होने वाला है. 14 वर्ष की उम्र में मुझे मासिकधर्म शुरू हुआ था व तब से नियमित रूप से हो रहा है. परंतु अभी तक मेरे वक्षस्थल का विकास नहीं के बराबर हुआ है. (जबकि मेरा कद व वजन सब ठीक है) . इस कारण मैं काफी हीनभावना का अनुभव करती हूं.**

शारीरिक संरचना बहुत कुछ आनुवांशिकता पर निर्भर करती है लड़कियों का शारीरिक सौष्ठव प्रायः अपनी मां की तरह का ही होता है. फिर भी उचित समय पर इन का समुचित विकास स्वतः हो जाएगा, जैसे जब बच्चे को स्तनपान कराने का मौका आएगा. जहां तक हीनभावना का प्रश्न है वह उचित नहीं. वस्त्रों का चयन करते समय आप इस प्रकार के स्टाइल बनवाएं, जिन में वक्षस्थल में उभार नजर आए. अलावा इस के आप डबल फोम की ब्रा पहन सकती हैं. वक्षस्थल को सुडौल और पुष्ट बनाने वाले कुछ योगासनों से भी आप लाभ उठा सकती हैं.

●

**मैं 18 वर्षीया छात्रा हूं. पिछले दो महीनों से मैं काफी परेशान हूं, क्योंकि मुझे माहवारी नहीं हुई. मैं ने कोई भी गलत काम नहीं किया. फिर ऐसा क्यों हुआ? मेरी मां पहले ही परेशान रहती हैं, उन्हें अपनी परेशानी बता कर और परेशान नहीं करना चाहती. क्या करूं?**

कई युवतियों में अनियमित माहवारी की समस्या कभीकभार उठ खड़ी होती है. अतः आप बेकार परेशान न हों. अपनी किसी बहन या अन्य रिश्तेदार महिला को साथ ले कर या अकेली ही किसी भी स्त्री रोग विशेषज्ञा से मिलें. जांच कर के वह आप को दवा दे देगी.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बोर्नविटा बाल सितारे जिनपर आप हमेशा गर्व करें!

"आज तो, बच्चे बहुत ही बढ़िया खबर लाए. दोनों ही अपनी अपनी कम्प्यूटर क्लास में प्रथम आए. सच, मेरे बच्चों ने फिर कमाल कर दिखाया".

बच्चे कभी कभी अचम्भे में डाल देते हैं. अभी शरारत करते दिखाई देंगे तो अभी ट्रोफ़ी, इनाम, पढ़ाई की बढ़िया रिपोर्ट लाते. चंचल, चुस्त-फुर्तीले भी, चतुर भी.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से बच्चों को अतिरिक्त शक्ति मिले जो शरीर-दिमाग दोनों को चुस्त रखे.

कोको, मॉल्ट, दूध और चीनी के सभी प्राकृतिक गुण हैं बोर्नविटा में और इसका चॉकलेटी स्वाद तो ऐसा जिससे बच्चों का मन ही नहीं भरता.

कैडबरीज़ बोर्नविटा से...
आपके बच्चे चुस्त चतुर.हर रोज़
एक कदम आगे.

बोर्नविटा से जाए जाग
चुस्त शरीर, चुस्त दिमाग!

कैडबरीज़
बोर्नविटा

बोर्नविटा से जाए जाग चुस्त शरीर, चुस्त दिमाग!

OBM/422/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हाय मैं शर्म से लाल हुई

एक दिन मैं खाना बना रही थी कि अधिक जोर पड़ने से बेलन टूट गया. शाम को जब मेरे पति घर आए तो मैं ने उन से कहा, "बेलन टूट गया है कल नया लेते आना." मेरे पति ने तपाक से जवाब दिया, "मैं आज घर पर नहीं था, फिर बेलन कैसे टूट गया."

इन की बात सुनते ही मेरे साससुर हंसने लगे और मैं शर्म से लाल हो गई.

—सुषमा कुमारी, चंडीगढ़.

•

मेरी एक पड़ोसन मुझे खरीदारी में माहिर समझती थी. उस ने कहा, "आप मेरे साथ लड़के के लिए पेटी (बेल्ट) लेने चलो." मैं उसे साथ ले कर उस दुकान पर गई, जहां मैं ने बहुत सी पेटियां लटकी देखी थीं. दाम पूछ कर मैं पेटी का नाप लड़के की कमर से लेने लगी. यह देख कर दुकानदार व उपस्थित लोग हंसने लगे. मैं ने कारण पूछा तो दुकानदार बोला, "बहनजी, यह तो कुत्तों को बांधने की पेटियां हैं."

यह सुन कर मैं शर्म से लाल हो गई.

—अरुणा शर्मा, अमृतसर

•

बात मेरे कालिज के दिनों की है. मुझे बातबात पर "हाऊ स्वीट यू आर" कहने की आदत थी. एक दिन एक लड़के के कुछ कहने पर मैं ने कह दिया, "हाऊ स्वीट यू आर" परंतु अगले ही क्षण मैं शर्म से लाल हो गई जब उस ने तपाक से उत्तर दिया, "हैव यू एवर टेस्टेड मी?" (तुम ने मुझे कभी चखा है?)

—रंजना शर्मा, लखनऊ

•

मेरी सहेली अपने भतीजे के जन्मदिन पर मुझे बुलाने के लिए मेरे घर आई. मैं उसे बैठक में अपने भैया व उन के दोस्तों के साथ बैठा कर खुद तैयार होने चली गई. मुझे तैयार होने में थोड़ी देर हो गई. इस पर मुझे देखते ही वह गुस्से में बोली, "इतनी देर लगा दी, इतनी देर में तो मैं जयमाला के लिए तैयार हो जाती.

तभी मेरे बड़े भैया के साथ आए हुए दोस्तों में से एक बोल पड़ा, "तो फिर आप जल्दी कीजिए. बारात आप का ही इंतजार कर रही है."

इतना सुनते ही मेरी सहेली शरमाती हुई वहां से भाग खड़ी हुई. —रीना जैन, आगरा

•

मेरे पति की मूंछें काफी घनी और बड़ीबड़ी हैं. एक दिन मैं कमरे में बैठी मेजपोश पर फूल काढ़ रही थी मेरे पति भी पास बैठे अखबार पढ़ रहे थे. फूल काढ़ते वक्त सूई तिरछी हो कर मेरी उंगली में ऐसी चुभी कि मेरे मुंह से अनायास ही निकला, "आह! चुभ गई."

मेरे पति ने मुझे घूर कर देखा और जोर से बोले, "तुम से इतनी दूर तो बैठा हूं. फिर भी कह रही हो, चुभ गई. चुभ गई."

उन की बात का अर्थ समझते ही मैं अपना दर्द भुला कर शर्म से लाल हो गई.

—सुषमा जैन, सहारनपुर

•

मेरी एक सहेली की अभी कुछ दिन पहले ही शादी हुई थी. उस के पति से बातचीत के दौरान ही मैं ने कहा, "कल मेरे यहां रात के खाने पर जरूर आइएगा." उन्होंने मेरी बात पर कोई खास ध्यान नहीं दिया. लौटते वक्त मैं ने एक बार फिर कहा. "हां, तो कल रात में आप जरूर आइएगा." तब उन्होंने जवाब दिया. "ऐसी क्या खास बात है जो आप मुझे रात में बुला रही हैं?" उन की बात सुन कर वहां उपस्थित सभी लोग हंस पड़े. अपनी कही बात का खयाल आते ही मैं शर्म से लाल हो गई. —नीलम कुमारी, भागलपुर

जब मैं कालिज में पढ़ती थी तो मुझे अपनी सहेलियों से यारयार कह कर बात करने की आदत थी और जब वे कुछ इस तरह की बातें करें जो मेरे प्रतिकूल हों तो मैं उन्हें थप्पड़ तक मार देती थी. मेरी इस आदत से मेरी सहेलियां परेशान थीं. कुछ दिनों बाद जब मेरी शादी हुई तो ससुराल में सभी परिवार के सदस्य बैठे बातें कर रहे थे. मैं भी अपनी सास के बगल में सहमी सी सिर पर पल्ला लिए गठरी सी बनी हुई बैठी थी. इतने में मेरी सास ने कुछ इस तरह का प्रसंग छेड़ा जो कि मुझे अच्छा नहीं लगा. अपनी पुरानी आदत के अनुसार मैं सास को थप्पड़ मारते हुए बोल पड़ी "अरे, नहीं यार" परिवार के सभी लोग थोड़ी देर तक तो हक्केबक्के रहे, फिर जोर से हंस पड़े. और मैं शर्म से लाल हो गई. —रोशनी गोदियाल, नैनीताल.

•

मेरे ससुर को कोई भी लाइट जलती रह जाए तो बहुत गुस्सा आता है. एक दिन हमारे कमरे की बत्ती जलती रह गई. इस पर मेरे ससुर बोले, "किस गधे ने यह लाइट जलती छोड़ दी है." तभी मैं बोल उठी, 'वो' ही होंगे. जब मैं इस का मतलब समझी तो शर्म से लाल हो गई. —शशि मित्तल, कोटा.


# सीता निष्कासन

जब से राम ने सीता का परित्याग किया, तभी से भारतीय नारी को दासी, खिलौना और एक ऐसी वस्तु मान लिया गया है, जिसे जब चाहे बेकार समझ कर त्यागा जा सकता है. हमारे देश की नारियों ने सदा ही पुरुषों की कायरता, कामुकता और पापों का बोझ ढोया है, और धर्म के नाम पर उन्हें अपावन जीवन व्यतीत करने पर बाध्य किया है.

इस पुस्तक में रामायण के मुख्य पात्रों का विवेचन करते हुए तत्कालीन समाज में नारी का स्थान दर्शाने का प्रयास किया गया है.

**अपनी तरह की पहली पुस्तक, जिसे हर हिंदू को अवश्य पढ़ना चाहिए.**

मूल्य रु. 6.00

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :

दिल्ली बुक कम्पनी
एम-12, कनाट सरकस,
नई दिल्ली- 110001

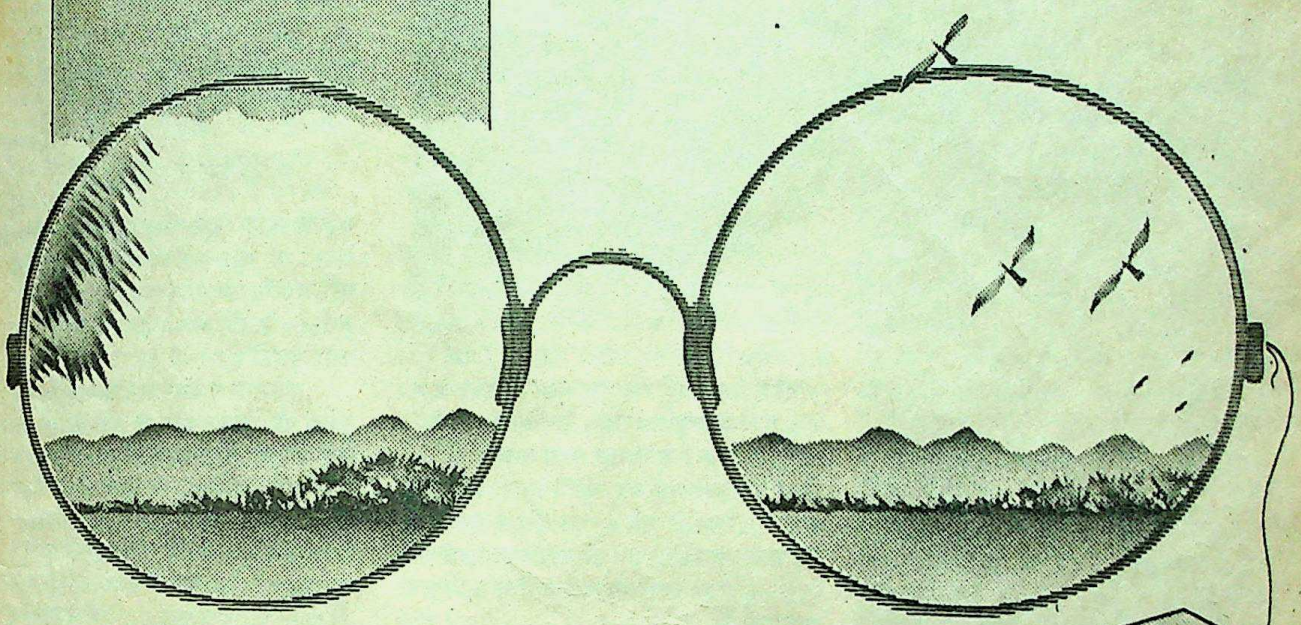
पूरी राशि अग्रिम आने पर कोई डाक खर्च नहीं • वी.पी.पी. से मंगवाने के लिए तीन रुपए अग्रिम मनीआर्डर/पोस्टल आर्डर भेजें • डाक खर्च दो रुपए अतिरिक्त •




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मात्र 150/- रुपये प्रतिदिन में घूमआने का लाज़वाब अवसर.



शांत-निशांत वातावरण. दूर-दूर तक फैली रेत. असंख्य लहरें इठलाती-बलखाती आपके पैरों को भिंगोती. इतिहास, उसका गौरव, उसकी आन-बान में, प्राचीर-प्रासादों में खोजना.

अशोक सिल्वरलाइन पैकेज़ का लाभ उठाइए. 55 वर्ष से अधिक आयु के भारतीय नागरिकों के लिए उपलब्ध. शनिवार दोपहर 12 बजे से सोमवार दोपहर 12 बजे तक 150/- रुपये प्रति रात्रि प्रति कमरा, सिंगल/डबल, (कर अतिरिक्त), सुविधा 15 अक्तूबर, 1989 तक ही उपलब्ध.

मांगने पर आयु प्रमाणपत्र प्रस्तुत करना होगा.

**सिल्वरलाइन पैकेज**
15 अक्तूबर, 1989 तक वैध

The Ashok Group

India Tourism Development Corporation

यह पैकेज़ निम्नलिखित अशोक ग्रुप होटलों में उपलब्ध है:

* आगरा अशोक, औरंगाबाद अशोक; * होटल अशोक, बंगलौर; भरतपुर फारेस्ट लॉज; जपफू अशोक, कोहिमा; कलिंगा अशोक, भुवनेश्वर; बोधगया अशोक; * एयरपोर्ट अशोक, कलकत्ता; हसन अशोक; * जयपुर अशोक; जम्मू अशोक; खुजराहो अशोक; * कोवलम अशोक बीच रिसॉर्ट; मदुरै अशोक; टैम्पल बे अशोक बीच रिसॉर्ट, ममल्लापुरम; * ललिता महल पैलेस होटल, मैसूर; * लोधी होटल, होटल रंजीत, नई दिल्ली; पाटलीपुत्र अशोक; पटना; रांची अशोक, ब्रहापुत्र अशोक, गुवाहटी; शालिनी पैलेस अशोक, कोल्हापुर; * रतनादा अशोक, जोधपुर; नीलाचल अशोक, पुरी; * वाराणसी अशोक; पांडीचेरी अशोक.

* *खर्च कर लागू है.*

जानकारी व आरक्षण के लिये कोई भी अशोक ग्रुप होटल अथवा अशोक नेटवर्क सर्विस से सम्पर्क करें: बम्बई फोन: 2022575, 2023343; कलकत्ता फोन: 435208, 435264; दिल्ली फोन: 600121, 600412; मद्रास फोन: 437078, 472186; बंगलौर फोन: 79411, 73894.

AKSHARA/ITDC-1872-A HINDI

CC-0. Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सिरेमिक्स : शौक भी कैरियर भी

• नीलम कुलश्रेष्ठ

कुम्हार के चाक पर गीली लचीली मिट्टी तेज घूमती है. उस की उंगलियां उस तेज घूमती मिट्टी को एक आकार देती चली जाती हैं किसी बरतन का. लेकिन अब घूमती हुई मिट्टी को कलात्मक मोड़ दे कर मानो एक नई कविता में ढाला जाने लगा है. पहले जो काम निचले दर्जे का माना जाता था, उसे अब व्यवस्थित रूप से कुछ विश्वविद्यालयों में एक विषय 'सिरेमिक्स' यानी मृत्तिकाशिल्प के रूप में पढ़ाया जाने लगा है.

कुछ वर्षों से कला के इस मृत्तिका माध्यम के प्रति लोग बहुत दिलचस्पी लेने लगे हैं. अब इस माध्यम का उपयोग कलाकार मूर्ति या कलात्मक बरतन बनाने में करने लगे हैं. गढ़ी कार्यशालाओं में भी इस क्षेत्र में उल्लेखनीय काम हुआ है. हिम्मत शाह, गोरी खोसला आदि ने खास तौर पर गढ़ी में इस माध्यम को ले कर अपनी कल्पनाओं को परिपक्व अभिव्यक्ति प्रदान की है. सिरेमिक्स क्षेत्र के कुछ अन्य परिचित नाम हैं : निर्मला पटवर्द्धन, ज्योत्स्ना भट्ट, कुमुद पटेल, जेना दहोज इत्यादि.

गुजरात में बहुत तरह की मिट्टी पाई जाती है. इस मिट्टी को एक सुंदर आकार दे कर, एक कलाकृति में ढाल कर सार्थक बना रही हैं बड़ोदरा के ललित कला संकाय की रीडर डा. ज्योत्स्ना भट्ट. दुबलेपतले शरीर पर कला मुखरित हो रही है उन की भावप्रवण बड़ीबड़ी आंखों में. उन की कलाकार उंगलियां मिट्टी को अपने कलात्मक संस्पर्शों से मूल्यवान बना रही हैं.

ज्योत्स्ना बताती हैं, "बचपन में जब हम किसी कुम्हार को चाक पर मिट्टी के बरतन बनाते देखते थे तो लगता था सब कुछ कितना आसान है, लेकिन ऐसा है नहीं. घूमते हुए चाक पर गीली मिट्टी को तेजी से मनचाहा आकार देने के लिए बहुत अभ्यास की जरूरत होती है. मैं चाक पर व मिट्टी को हाथ से मोड़ कर भी चीजें बनाती हूं."

आप क्या बचपन से ही इस कला की तरफ आकर्षित थीं?

"नहीं, ऐसा नहीं था. लेकिन मुझे पढ़ाई से अधिक शिल्प का काम अच्छा लगता था. मैं कागज से ही बहुत तरह की आकृतियां बनाया करती थी. मुझे कोई भी वस्तु चपटी अच्छी नहीं लगती. उस में कुछ उभार होना ही चाहिए. मैं तीन आयामों वाली चीजें बनाना पसंद करती हूं."

ज्योत्स्ना ने बंबई में प्रारंभिक शिक्षा ग्रहण की. लेकिन कला के प्रति उन का रुझान देख कर उन के घरवालों ने उन्हें प्रशिक्षण के लिए बड़ोदरा के ललित कला संकाय में भेज दिया, क्योंकि उन दिनों वहां कला के तीन दिग्गज मौजूद थे-बेंद्रे, शंखोदर चौधरी व सुब्रह्मण्यम. ज्योत्स्ना ने अपना विषय मूर्तिकला ही चुना. पढ़ाई के बाद एक वर्ष उन्होंने स्कूल में पढ़ाया.

बाद में वह अपने पति के साथ अमरीका चली गईं. सन 1965-66 में अमरीका में उन्होंने चाक पर बहुत से प्रयोग किए और वह उस की अनंत संभावनाएं देख कर चमत्कृत हो उठीं.

इन की बनाई हुई वस्तुएं सिर्फ कलाकृतियां ही नहीं हैं. उन्हें फूल रखने या कुछ और सामान रखने के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है. इसी कारण उन की कृतियों को 'उपयोगी आकृति' कह कर पुकारा जाता है. वह स्वयं मानती हैं, "मैं उन्हें लघु मूर्तिशिल्पों के रूप में देखती व बनाती हूं, ऐसे मूर्तिशिल्पों के रूप में जिन की मुख्य विषयवस्तु पात्र है."

एक दिन जब वह अपने एक पात्र में फूल सजा रही थीं तो उन्हें यह बात सूझी कि क्यों न एक ऐसा पात्र बनाया जाए जिस में फूल भी गुंथे हुए हों और जिस से एक पूर्ण फूलदानी ही बन जाए. उन्हें अपनी यह कल्पना मजेदार

*ज्योत्स्ना भट्ट : मिट्टी के माध्यम से अभिव्यक्ति.*

**हाथों से मिट्टी को नएनए आकार देना निश्चय ही एक कठिन कला है, पर अभ्यास और सही समझ से आप भी इस में पारंगत हो सकती हैं.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लगी. उन्होंने कुछ पात्र ऐसे बनाए कि उन को फूल व पत्तियों से अलग भी किया जा सके. उन पर बैठी चिड़ियों की आकृति भी हटाई जा सके.

ज्योत्स्ना की कलाकृतियां ढक्कन का भी काम करती हैं या फिर इन में कोई भी चीज रखी जा सकती है. इन में से कुछ प्रमुख आकर्षण हैं बिल्ली की विभिन्न मुद्राएं.

मैं हंस कर उन से पूछती हूं कि एक बिल्ली आप के लिए कैसे प्रेरणा बनी?

"हमारी बेटी जाई जब बहुत छोटी थी तब हम ने एक बिल्ली पाली थी. मैं उस बिल्ली को देख कर बस ऐसे ही रेखाचित्र बनाया करती थी. बाद में मैं ने उन्हें मूर्ति में ढालना शुरू कर दिया. शेर या चीते की मूर्ति बनाने में भी वे ही रेखाचित्र काम में आए."

क्या कभी आप को किसी कारणवश निराशा हुई कि इस माटी कला को आप ने कैरियर क्यों बनाया, क्योंकि इस क्षेत्र में महिलाएं बहुत कम हैं.

"कभी भी नहीं. समय के साथ यह काम मुझे और भी रोचक लगने लगा है."

आप अपने बनाए पात्रों में किस तरह के रंग पसंद करती हैं?

"मैं आक्साइड और पक्की-मिट्टी के प्राकृतिक रंग ही पसंद करती हूं. इसलिए मेरे पात्र आंशिक रूप से ही 'ओजदार' यानी चमकदार हैं या बिलकुल भी 'ओजदार' नहीं हैं."

क्या हर बार पात्रों को मन पसंद रंग देना संभव हो जाता है?

"कभीकभी ताप के कमज्यादा होने से मन के मुताबिक रंग नहीं भी मिल पाते. जब कभी ये रंग बहुत अधिक चटख हो जाते हैं तो मुझे बहुत दुख होता है, क्योंकि मुझे हलके रंग ही पसंद हैं.

कभी घर में आप के अंदर के कलाकार व गृहिणी का टकराव नहीं होता?

"जी नहीं, क्योंकि मेरे पति ज्योति भट्ट स्वयं इसी संकाय में काम करते हैं. घर में वह खानेपीने में बेकार का नखरा नहीं करते. स्वयं कलाकार होने के कारण वह भी समझते हैं कि मेरा काम मेरे लिए क्या महत्त्व रखता है.

"सिरेमिक्स माध्यम के लिए अलगअलग तरह की मिट्टी तो बड़ोदरा में ही उपलब्ध हो जाती है, किंतु खनिज अहमदाबाद से मंगाने पड़ते हैं."

जो लड़कियां सिरेमिक्स को अपना कैरियर बनाना चाहती हैं वे डिगरी लेने के बाद किस तरह का काम कर सकती हैं?

"कुछ लड़कियां अध्यापन कर सकती हैं." फ्रीलांसिंग भी कर सकती हैं, मतलब कि घर पर ही कलाकृतियां बना कर बेच सकती हैं. इस तरह से उन्हें अपने परिवार की देखरेख करने में कोई असुविधा नहीं होगी. कभीकभी वे प्रदर्शनी लगा सकती हैं या मिट्टी के बरतन बनाने वाली किसी फैक्टरी में भी काम कर सकती हैं."

स्वयं ज्योत्स्ना भट्ट की कलाकृतियों की अनेक प्रदर्शनियां लग चुकी हैं. उन्हें अन्य पुरस्कारों के अलावा गुजरात राज्य से भी पुरस्कार मिला है. वह अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त चित्रकार व छायाकार ज्योति भट्ट की पत्नी हैं.

क्या आप हर बार अपनी कल्पनाओं के अनुरूप कलाकृतियां बना पाती हैं?

"कल्पनाएं तो बहुत करती हूं, लेकिन मूलतः मैं धीरेधीरे काम करने वाली कलाकार हूं. इसलिए सब कल्पनाओं को साकार नहीं कर पाती."

तो जल्दीजल्दी काम कर लिया कीजिए न.

"जल्दीजल्दी करती हूं तो काम गड़बड़ हो जाता है."

*मिट्टी की सजीव कलाकृति : नएनए प्रयोग.*

सिरेमिक कलाकारों के सामने क्या समस्याएं आती हैं?

"भारत में सिरेमिक कलाकारों के सामने एक बड़ी समस्या भट्टी की है. बहुत थोड़े से समृद्ध कलाकार ही अपनी भट्टी रख सकते हैं. कारण, एक तो इस के लिए जरूरी चीजें महंगी हैं. दूसरे, जगह आदि की भी समस्या होती है."

सिरेमिक्स कलाकारों की परेशानियों को देखते हुए ज्योत्स्ना भट्ट का सुझाव है कि ललित कला अकादमी के गढ़ी स्टुडियो की तरह और भी कार्यशालाएं स्थापित होनी चाहिए, जिस से भारत के सभी कोनों के सिरेमिक कलाकार लाभ उठा सकें. इस सुविधा के होने से सिरेमिक संबंधी रचनात्मक गतिविधियां बढ़ सकती हैं.

धीरेधीरे सिरेमिक प्रदर्शनियों के लिए लोगों में उत्सुकता जागने लगी है. लोग इन्हें देखने भी आते हैं. फिर भी राष्ट्रीय और राज्य स्तर की प्रदर्शनियां अभी सिरेमिक कृतियों को कोई अहमियत नहीं देतीं और बंबई जैसे केंद्र की व्यावसायिक दीर्घाएं सिरेमिक कलाकारों को अपनी कृतियां प्रदर्शित करने के लिए आसानी से किराए पर जगह देने को तैयार नहीं होतीं. ये स्थितियां निस्संदेह उत्साहवर्धक नहीं हैं.

ज्योत्स्ना भट्ट जैसे कुछ प्रतिबद्ध कलाकार ही सिरेमिक को आम लोगों में प्रतिष्ठित करने के लिए दृढ़प्रतिज्ञ हैं. ●

*मिट्टी की कलात्मक कृति : भारतीय शिल्प को पुनर्जीवित करने का प्रयास.*

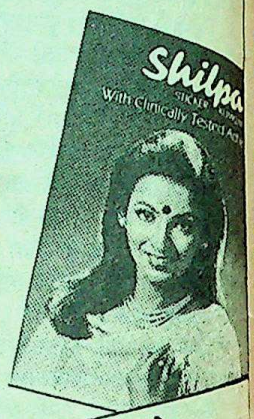
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

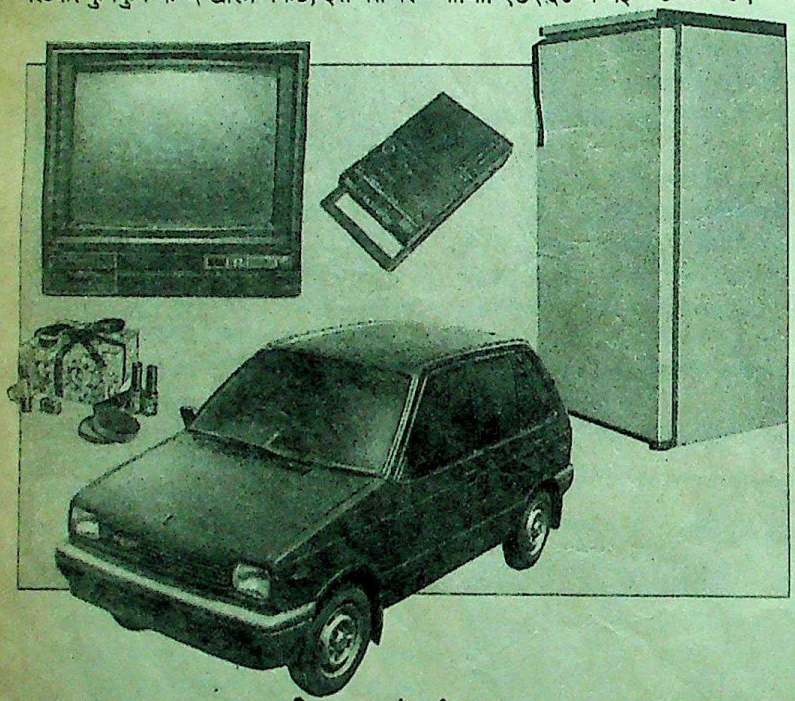
शिल्पा प्रतियोगिता दिल बहलाए,खाली पॅकेट भी इनाम दिलाए

# शिल्पा प्रतियोगिता

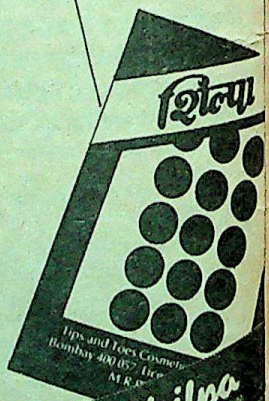
## जीतिए इनाम रू.३ लाख के

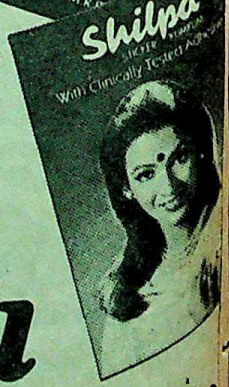



**आप को सिर्फ इतनाही करना है:**
एक सादे कागज़पर अंग्रेजी या किसी अन्य भारतीय भाषा में शिल्पा स्टिकर कुमकुम पर एक आकर्षक स्लोगन अपने नाम पते के साथ लिखिये, और साथ में भेजिये शिल्पा स्टिकर कुमकुम के ५ खाली पॅकेट, इस पते पर - पो.बॉ. १८२६४ बम्बई - ४०० ०४९



पतले
वेलवेट की सुंदरता,
प्रयोगशाला में
परखी
गोंदकी सुरक्षा




एक पहला इनाम — **मारुती कार (स्टँडर्ड) अथवा रु. १,००,०००/-**

छ : दूसरे इनाम — **कलर टी व्ही.अथवा रू. १०,०००/-**

दस तीसरे इनाम — **रेफ्रिजिरेटर (१६५ लीटर्स) अथवा रू.७,०००/-**

पचास चौथे इनाम — **टेपरेकॉर्डर अथवा रु. १,०००/-**

तीनसौ कॉन्सोलेशन इनाम — **टिप्स ॲन्ड टोज़ के कॉस्मॅटिक्स किट् रू. १००/- मूल्य का**

टिप्स ॲन्ड टोज़ द्वारा निर्मित

**शिल्पा**
स्टिकर कुमकुम

सुंदर, स्वच्छ और सुरक्षित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

• विजया वासुदेव

# पूनम खन्ना

## निजी गुप्तचर संस्था की संचालिका

**बेवजह आत्म प्रशंसा से कोसों दूर पूनम खन्ना ने समाज की आम समस्याओं को सुलझाने का बीड़ा उठाया. एक नए अंदाज में ठोस आधार दिया अपनी संस्था को. आप भी जानिए कैसे तालमेल बिठाती है वह समाज और परिवार के बीच.**

शीतल पेय बनाने वाली बंबई की एक सुप्रसिद्ध कंपनी को लगा कि उत्तर भारत में उन के पेयों की बिक्री तो बहुत ज्यादा होती रही है, किंतु कंपनी को मिलने वाली बिक्री की रकम उतनी अधिक नहीं होती. उन्हें संदेह हुआ कि कहीं बहुत बड़े पैमाने पर नकली उत्पादन तो नहीं किया जा रहा है. इस का पता लगाने का काम पूनम खन्ना की निजी गुप्तचर एजेंसी 'डेबूनायर सिक्योरिटी एंड एलाइड सर्विसिज' को सौंपा गया.

पूनम खन्ना बहुत गर्व से बताती है, "हम ने 20 दिनों में ही पता लगा लिया कि कहां नकली माल तैयार होता है, कैसे उस का वितरण किया जाता है और फिर इस बहुत बड़े प्रतिष्ठान ने अपने यहां के कारोबार की देखभाल व सुरक्षा की जिम्मेदारी हमें सौंप दी."

एक कंपनी के उच्च अधिकारी ने अपना त्यागपत्र दिया. कंपनी उस का त्यागपत्र स्वीकार नहीं करना चाहती थी, क्योंकि अधिकारी बेहद कर्मठ और निष्ठावान रहा था. अधिकारी ने कंपनी छोड़ने का कोई विशेष कारण नहीं बताया था, तो कारण ढूंढ़ने का काम पूनम खन्ना की एजेंसी को सौंपा गया.

पूनम खन्ना ने तीन ही दिन में उस अधिकारी के कंपनी छोड़ने का कारण स्पष्ट कर दिया. एक प्रतिस्पर्धी कंपनी उस अधिकारी को 3,000 रुपए अधिक वेतन देने को तैयार थी तथा चार वर्ष के लिए उसे विदेश भेज रही थी. अधिकारी प्रतिभावान था इसलिए रुपयों के लाभ से अधिक वह विदेश में काम करने के अवसर के प्रति आकर्षित था. जब पुरानी कंपनी ने अधिकारी के सामने वही प्रस्ताव रख कर कंपनी न छोड़ने का अनुरोध किया तो वह अधिकारी चकित रह गया. उस ने पूछा, "लेकिन आप को यह सब कैसे पता चला?" तब पूनम की प्रतिभा का लोहा वह भी मान गया.

पूनम खन्ना के पास अपने जासूसी कार्य और सुरक्षा सेवा के ऐसे अनंत अनुभव हैं. पर उसे देख कर यह नहीं लगता कि यह सामान्य, सहज दिखने वाली महिला गृहिणी, पत्नी और मां के अतिरिक्त भी कुछ हो सकती है. इसलिए बरबस ही पूछ बैठी, "आप का काम तो बहुत जोखिम भरा है. आप को पति से सहयोग अवश्य मिलता होगा? तभी आप इतनी निश्चिंत दिखाई दे रही हैं."

पूनम खिलखिला कर हंस दी, "आप को सुन कर विश्वास नहीं होगा कि मेरे पति का मेरे व्यवसाय से दूरदराज का भी वास्ता नहीं है. वह पहले उच्च अधिकारी थे एक व्यापारिक प्रतिष्ठान में. अब उन्होंने अपनी ट्रैवल एजेंसी खोली है. मैं ही अपनी कंपनी की कर्ताधर्ता हूं. हां, जब कभी किसी सलाहमशवरे की जरूरत होती है, तब उन से उचित मार्गदर्शन जरूर लेती हूं जिसे वह सहर्ष प्रदान करते हैं."

इस के बाद पूनम खन्ना ने अपने जीवन तथा कार्यों के बारे में जो कुछ बताया, वह उन्हीं के शब्दों में प्रस्तुत है:

यहां एक बात मैं विशेष रूप से कहना चाहूंगी. विवाह से पूर्व हम एकदूसरे से परिचित थे. इसलिए एक तरह से हमारे विवाह को प्रेमविवाह कहा जा सकता है. इन की बहन हमारे पड़ोस में ही ब्याही थी. इसलिए इन का उधर अकसर ही आना होता था. वहां से ही परिचय के सूत्र निकल आए.

पिता की मृत्यु के बाद छः असहाय भाईबहनों का बोझ मेरे बड़े भाई पर आ गया था. पर उस की नौकरी लगने तक मां ने किस कठिनाई से हमें पालापोसा था, उस की कल्पना कर के आज भी मैं सिहर उठती हूं. पढ़ने में हम सब भाईबहन अच्छे थे. इसलिए फीस आदि की समस्या नहीं थी. किंतु कपड़े, खाना आए दिन की छोटीबड़ी जरूरत बहुत तकलीफदेह होती है. मां लोगों के कपड़े सीती, सर्दियों में बुनाई का काम भी करती, फिर भी कठिनाइयों का अंत नहीं था.

पिताजी की जिंदगी में जो रिश्तेदार—बूआ, चाचा, दादी आदि उन्हीं की कमाई पर जी रहे थे, उन की मृत्यु के बाद सभी ने किनारा कर लिया. उस अनुभव ने बचपन से ही मेरे मन में रिश्तों के प्रति वितृष्णा सी जगा दी. कई बार रोटी के साथ सब्जी नहीं होती तो मां नमकहलदी का पानी उबाल देती. हम सूखी रोटी उसी से बिना कुछ कहे खा लेते. कपड़ों में पैबंद क्यों लगते हैं, यह बात समझ में नहीं आती थी. मां कपड़े साफसुथरे पहनाती तो लगता कि पैबंद लगाना भी शायद फैशन है.

मेरी मां की लगन और तपस्या का ही कारण है कि आज हम सभी बहनभाई अच्छी शिक्षा प्राप्त कर के जीवन में सुव्यवस्थित हो

*परिवारजनों के बीच आत्मीय क्षण.*

गृहशोभा (जुलाई, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गए ह. उन्हान जावन म कमजारा के क्षणा म भी बुराइयों से कभी समझौता नहीं किया. अपनी गरीबी में भी किसी का आश्रय नहीं खोजा. सिर उठा कर अभिमान से जीने की प्रेरणा दी. उन की मान्यता थी कि सही मार्ग का अनुसरण कठिन भले ही हो, असफल कभी नहीं होता. तुम दूसरों का भला करोगे तो जिंदगी कभी तुम्हारे साथ बेइंसाफी नहीं करेगी.

मेरा विवाह निश्चित हो गया था. मां की इच्छा थी कि मेरे पिता पक्ष के रिश्तेदार मेरे विवाह में अवश्य सम्मिलित हों? वह बूआ के घर कार्ड दे कर दूसरे रिश्तेदार के घर जाने को तिपहिया स्कूटर में निकली ही थीं कि उन की तबीयत खराब हो गई. स्कूटर वाले ने सड़क के किनारे छाया में उन्हें उतार दिया.

शाम को जब मैं घर आई तो घर पर ताला लगा था. पड़ोस में चाभी के लिए पूछा, किसी के पास भी नहीं थी. मैं घर के बाहर खड़ी सोच ही रही थी कि अब क्या करना चाहिए, तभी यातायात पुलिस का सिपाही आया. उस ने मेरी मां का नाम ले कर बताया कि सड़क के किनारे उन की मृत्यु हो गई है. उन के पास जो सामान था, उस में उन के हस्पताल की परची से यहां का पता मिला. इसी लिए वह हमें सूचित करने आया था.

मैं वहीं पर बेहोश हो कर गिर गई. पड़ोसी डाक्टर के पास ले गए. मेरी आंख के नीचे का मांस कट गया था. वहां टांके लगे. डाक्टर ने रोने की भी मनाही कर दी तब घुटन व दुख और भी बढ़ गया.

मां की मृत्यु के बाद भाभी के कहने में आ कर भाई घर छोड़ कर अलग हो गया. वह भाई जिस ने हमें पिता की तरह पाला था. कितने सारहीन हो जाते हैं रक्त संबंध भी स्वार्थ के आगे. मैं मन ही मन घुट रही थी. ऐसे आड़े वक्त में मेरी होने वाली सास ने सहारा दिया. उन की महानता मैं कभी नहीं भूल सकती. उन्होंने कहा, "मैं तेरी ऐसी हालत नहीं देख सकती. तेरी मां नहीं रही तो क्या हुआ, मैं तो हूं. अगर तेरा भाई तेरी शादी न भी करे तो मैं. शादी की सारी व्यवस्था अपने घर से करूंगी?"

मेरे भाई एक दिन मेरे दफ्तर आ कर मुझे मिले. उन के अंदर स्नेह फिर से भर उठा. उन्होंने पता नहीं कहां से कैसे कर्जा ले कर मेरे विवाह की व्यवस्था की. किंतु भाभी को उन्होंने निमंत्रण नहीं दिया. मेरी मां की आकस्मिक मृत्यु से जो आघात पहुंचा था, उस के घाव को मेरे पति परिवार ने भर दिया. आज मैं जो कुछ भी हूं, उस के पीछे मेरे पति का अथक सहयोग और प्रेरणा है.

मैं पुलिस में भरती होना चाहती थी. परीक्षा भी पास कर ली थी. तब मेरा विवाह नहीं हुआ था, पर तय हो चुका था. इन्होंने कहा, "अगर पुलिस की नौकरी करोगी तो मैं शादी नहीं कर सकता." सो मुझे पति या पुलिस की नौकरी में से एक को चुनना था. मैं ने पति को चुन लिया. वैसे पुलिस की नौकरी न करने का खेद नहीं है. आज मुझे वैसा ही काम अनायास ही मिल गया है.

मैं ने एक निजी गुप्तचर एजेंसी में रिसेप्शनिस्ट के तौर पर नौकरी की शुरुआत की. लेकिन काम का दायरा और अनुभव बढ़तेबढ़ते कुछ ही वर्षों में मैं इसी कंपनी में निदेशक बन गई. कंपनी की कार्यकारी गतिविधियां अधिकतर मेरे ही अधीन थीं. यह अनुभव अपनेआप में ही एक अच्छा प्रशिक्षण था.

काम से मेरे लगाव का यह हाल था कि जिस दिन मेरा पुत्र उत्पन्न हुआ, उस दिन भी मैं दोपहर तक दफ्तर में काम कर रही थी और शाम को बेटा हो गया. नर्सिंग होम में दो दिन बाद ही दफ्तर की फाइलें आने लगीं तो वहीं एक शिविर कार्यालय खुल गया. वैसे, यह तब भले ही मुझे बहादुरी लग रही थी, लेकिन अब उस का परिणाम सिर दर्द के रूप में कभीकभी भोगना पड़ता है.

कंपनी की सारी जिम्मेदारी मैं ने उठा ली थी. अब कंपनी के मालिकों का खयाल थोड़ा बदलने लगा था. एक दिन मैं ने पेट्रोल के 1,800 रुपए के वाउचर हस्ताक्षर कर के पैसे लेने के लिए भिजवाए कि मालिक केबिन में ही जोर से बोले, "इतने रुपयों का तो पेट्रोल का बिल ही आ जाता है रोज."

केबिन का दरवाजा खुला था सो बात मुझे सुनाई दे गई. चपरासी रुपए ले कर आया तो मैं ने रुपए लेना अस्वीकार कर दिया और वाउचर फाड़ दिया तथा जोर से बोली, "ले जाओ पैसे और अंदर दे दो. मैं ने ये रुपए खर्च किए थे. भीख नहीं मांग रही हूं. अगर गाली दे कर बात करनी है तो मैं आज और अभी यह नौकरी छोड़ कर जा रही हूं."

यह सुन कर मालिक बाहर आए और बोले, "केबिन में चलिए, वहीं बैठ कर आराम से बात करेंगे."

मैं ने कहा, "नहीं अब मुझे आप से कोई बात नहीं करनी है. जब आप नौकरों के सामने मुझे इतनी छोटी रकम के लिए अपमानित कर सकते हैं तो मैं यहां एक क्षण भी काम नहीं करना चाहती." मैं ने तैश में आ कर अपना त्यागपत्र लिख कर पकड़ा दिया और अपना बैग उठा कर गाड़ी में आ बैठी. गाड़ी घर की ओर बढ़ रही थी. एक पल को मेरे अंदर असुरक्षा की भावना आई. गाड़ी, घर, वेतन सभी कुछ तो छूट रहा था. मैं ने अपने पति को बताया तो उन्होंने कहा, "कोई बात नहीं मैं तो कमा रहा हूं. घर का इंतजाम भी कर ही लेंगे. जिस अहं व आत्मसम्मान के लिए तुम नौकरी छोड़ कर आई हो अब वापस नहीं जाओगी." इस बात ने मेरी हिम्मत को दोगुना कर दिया.

मैं ने एक सुप्रसिद्ध कंपनी के मालिक को गुप्तचर एजेंसी छोड़ने की बात बताई तो उन्होंने कहा, "हम ने यह काम तुम्हारे कारण ही तुम्हारी कंपनी को दिया था, इसलिए मैं चाहता हूं कि तुम यह काम अपने निजी स्तर पर ही स्वीकार कर लो, मुझे तुम पर विश्वास है. मैं तुम्हारे नाम कल नया पत्र दे दूंगा." मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा था कि कल तक मैं बिना नौकरी के थी और आज मेरा निजी प्रतिष्ठान स्थापित हो रहा है.

अब समस्या थी कंपनी के नाम की, अचानक ही दिमाग में नाम आया 'डेबूनायर'. सुबह का समय था. मेरे पति नहा रहे थे. जब वह स्नानघर से बाहर आए और मेरा कार्यक्रम पूछा तो मैं ने कहा, "पहले तो कंपनी के नाम के कार्ड और लेटर पैड छपवाने हैं, फिर जगह देखते हैं." पति ने पूछा "तो क्या तुम वास्तव में इस विषय पर गंभीर हो?" मैं ने कहा, "अब तो मैं ने लोगों को भी तैयार कर लिया है. दोतीन कंपनियों ने काम भी देने का वादा किया है."

और यों सितंबर, 1986 में मैं ने अपनी कंपनी शुरू की. पुरानी कंपनी के ग्राहक टूट कर हमारे पास आ गए. इस प्रकार से लगभग चार लाख रुपए का कारोबार तुरंत मिल गया. जो हमारे लिए बहुत बड़ा संबल सिद्ध हुआ. तब से आज तक मेरा कारोबार बढ़ता ही जा रहा है.

इस समय हमारी सुरक्षा व्यवस्था में लगभग 400 से अधिक सुरक्षा गार्ड और 28 बंदूकधारी हैं. ये सभी भूतपूर्व सैनिक हैं और पूरी तरह विश्वासपात्र.

सुरक्षा व्यवस्था के अतिरिक्त गुप्तचर गतिविधियां, मकान खाली करवाने की व्यवस्था, विवाह संबंध के लिए लड़केलड़की के चरित्र, आय तथा आदतों की जांचपड़ताल आदि के अतिरिक्त अन्य गतिविधियां भी हैं. कार्यक्षेत्र बहुत विस्तृत एवं जोखिम भरा है. हर घड़ी चौकन्ना और तत्पर रहना पड़ता है.

मैं ने जिंदगी में बहुत कड़वेकसैले अनुभवों को जिया है. इसलिए दूसरों की पीड़ा मुझे बहुत अंदर तक दुखी कर जाती है. जहां तक संभव होता है, मैं महिलाओं की रोजीरोटी का प्रबंध करने का विशेष प्रयास करती हूं. अपने कर्मचारियों के बच्चों की पढ़ाई में मैं निजी स्तर पर रुचि लेती हूं, जिस से कल को वे सही अर्थों में इनसान बनें.

घर वाले मजाक में मुझे पुलिस कह कर बुलाते हैं, लेकिन मन से मैं नितांत घरेलू किस्म की औरत हूं. मुझे खाना बनाने में बड़ी रुचि है. किसी नौकर का बना खाना मुझे कभी अच्छा नहीं लगता. यहां किसी की भी दखलअंदाजी मुझे सहन नहीं है.

मेरा सब से मूल्यवान क्षण वह है जो मैं अपने ढाई वर्ष के बेटे के साथ खेलने में बिताती हूं. तब मुझे लगता है, जिंदगी का हर पल आनंद से परिपूर्ण है. और अवसाद के क्षण वे होते हैं जब मेरे और मेरे पति के बीच किताब की दूरी आ जाती है. वह बेहद अध्ययनशील हैं और मुझे किताबें कभी अच्छी नहीं लगतीं और जब वे पति के हाथ में होती हैं तब तो मुझे और भी अच्छी नहीं लगतीं.

गृहशोभा (जुलाई, 1989)



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौंदर्य समस्याएं

प्रश्नः मेरी 3 वर्षीया बेटी की पीठ पर काफी ज्यादा बाल हैं, जो देखने में बुरे लगते हैं. मैं उस के भविष्य के बारे में सोच कर चिंतित हूं.

उत्तरः बचपन में शुरू के कुछ महीनों में बच्चों को नहलाने से पूर्व प्रतिदिन उबटन रगड़ कर इन्हीं बालों को निकाला जाता है. शायद पीठ की ओर आप ने पूरा ध्यान तब नहीं दिया होगा. पर अब भी कुछ नहीं बिगड़ा है, अभी तो उम्र काफी कम है.

ये बाल भी रोएं हैं जो, उबटन के प्रयोग से काफी हद तक निकल जाएंगे, पर उबटन लगाने का नियम तोड़ें नहीं वैसे, बड़े होने पर तो ब्लीच, वैक्सिंग आदि करवाई जा सकती है.

●

प्रश्नः मैं 15 वर्षीया हूं. मेरे बाल काफी भूरे हैं, मैं बालों में आंवला लगाती हूं, ताकि बाल कुछ काले हो जाएं, पर इस से मेरे हाथ भी काफी काले हो जाते हैं, कृपया कोई सरल उपाय बताएं.

उत्तरः बालों में आंवले का प्रयोग तो अच्छा है, पर हाथों के बचाव के लिए बाल धोने से पूर्व हाथों में रबड़ के दस्ताने अवश्य पहनें जो बाजार में कास्मेटिक की दुकान व कैमिस्ट के पास हाथ के माप अनुसार मिल जाएंगे.

●

प्रश्नः मेरी ठोड़ी पर लंबे और काले बाल हैं, जो देखने में बहुत बुरे लगते हैं, मैं इन्हें हटाने के लिए कोई कारगर उपाय करना चाहती हूं. शेविंग या वैक्सिंग में से कौन सी विधि अपनाऊं?

उत्तरः आप ने यह नहीं बताया कि आप की उम्र कितनी है और क्या ये बाल बहुत अधिक मात्रा में हैं. यदि बाल अधिक हैं और उम्र भी बहुत कम नहीं है तो वैक्सिंग या शेविंग की क्रियाएं अपना सकती हैं वरना इलेक्ट्रोलिसिस विधि अपनाएं यदि बाल बहुत कम हैं तो कैंची से काट दें या ट्वीजर से निकाल दें. कम बाल होने पर वैक्सिंग या शेविंग की क्रियाएं देने पर नर्म बाल भी निकल जाएंगे और फिर लंबे व मोटे हो जाएंगे.

प्रश्नः मेरा विवाह होने वाला है. मैं बिना मांग के केशसज्जा करती हूं. मांग मुझे सूट नहीं करती, पर अब सिंदूर लगाने के लिए मांग कैसे निकालूं?

उत्तरः सिंदूर लगाने के लिए जरूरी नहीं कि मांग ही निकाली जाए, क्योंकि आजकल तो माथे के ऊपर बालों को छूती हुई सी मांग भरने का फैशन है और फिर कुछ दिन पहले आप यदि मांग निकाल भी लें तो पहलेपहल कुछ अजीब सी लगेगी. हो सकता है कुछ दिन बाद यह केशसज्जा भी अच्छी लगे.

●

प्रश्नः मैं 22 वर्षीया युवती हूं. मेरे बाएं हाथ के नाखून लंबे हैं, पर अंगूठे का नाखून बस में चढ़ते समय बुरी तरह टूट गया. अब वह हर चीज में अटकता है और बहुत दर्द करता है. क्या करूं?

उत्तरः आप नाखून उतने ही लंबे रखें, जो आसानी से बचाए जा सकें. जरूरत से ज्यादा बढ़े हुए नाखून जल्दी अटकते और टूटते हैं. उन्हें समयसमय पर छोटा कर के फाइल करना चाहिए. नाखून टूटने पर दोएक दिन पट्टी करें या बैंडएड लगाएं, ताकि वह कहीं न अटके और न ही दर्द करे. फिर चारपांच दिन बाद तो नाखून फिर से बढ़ना आरंभ कर देगा.

●

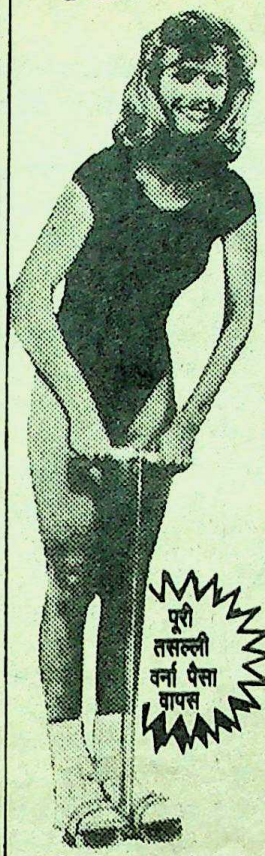
प्रश्नः मेरी बड़ी बहन ने ब्यूटी पार्लर से बालों में मेहंदी लगवाई थी. अब उन के सिर में खुजली हो रही है, क्या करें?

उत्तरः इस में संदेह नहीं कि मेहंदी से कुछ लोगों को शिकायत हो सकती है. पर यदि आप की बहन पहले से ही मेहंदी लगाती आ रही है तो हो सकता है, मेहंदी या उस में मिलाए जाने वाली अन्य चीजों में कुछ ऐसी मिलावट हो कि जिस से खुजली होने लगी हो. बालों को भली प्रकार शैंपू करें और हलका नारियल का तेल भी बालों को अलग करने वाली मांग में लगाएं. मेहंदी में की गई मिलावट से बचने के लिए उसे छान कर ही इस्तेमाल करें. बेहतर होगा कि मेहंदी किसी विश्वसनीय दुकान से खरीदें.

—सौंदर्य विशेषज्ञा ●




# पेट का मोटापा घटाइए!




असली टमी ट्रिमर

आपके बदन की खूबसूरती घर बैठे भी ऐसी हो सकती है कि लोग कहें, वाह! जरा कोशिश करेंगे तो पेट की मांसपेशियां कस जाएंगी, कमर का ढीलापन जाता रहेगा, सारा बदन निखर जायेगा. खास बात यह कि इतना करने में जरा भी थकान महसूस नहीं होगी. कमाल का यह काम मुमकिन है बुलवर्कर टमी ट्रिमर के नियमित उपयोग से. और इसके लिए न समय का बंधन, न जगह की बंदिश. जब चाहें, जहां चाहें उपयोग कर लें आप रोजाना सिर्फ़ दस मिनट भी इससे कसरत करेंगे तो वही नतीजा निकलेगा जो कसरत की कीमती रोइंग मशीनों के जरिये निकलता है. इसमें उनकी तरह ढेर सी जगह भी नहीं घिरती. इसे तो आप चाहें दराज में सम्हाल लें चाहे ऑफिस में रख लें, ताकि किसी भी समय इसका फायदा उठा सकें शरीर को संतुलित रखना और चुस्त बने रहना पहले कभी इतना आसान नहीं था जितना अब बुलवर्कर टमी ट्रिमर के आश्चर्यजनक 'फ्लेक्सिंग एक्शन' से है. इसके स्प्रिंग मजबूत स्टील से बने हैं जो कितना भी खिंचाव बर्दाश्त कर सकते और बढ़िया नतीजा दे सकते हैं. सुरक्षित पकड़ के साथ हैंडिल ऐसे जो फिसलते नहीं. आप आज ही आजमा कर क्यों नहीं देख लेते? बदन को तराश कर स्वस्थ बने रहने का इससे आसान तरीका न कोई था, न है।

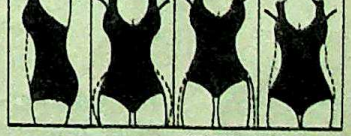
असली चीज़ खरीदिये, सबसे बेहतर चीज़ ही खरीदिये।

ABM

शरीर में समस्या हो जहां
बुलवर्कर का टमी ट्रिमर असर दिखाए वहां।

- पेट की फालतू चर्बी घटाता है.
- जांघों की शक्ति बढ़ाता है.
- बदन के ऊपरी हिस्से को सही आकार देता है.
- कमर को पतली करता है.
- कूल्हों को गठीला करता है.

देखिये, बुलवर्कर का टमी ट्रिमर आपकी कई तरह से मदद करता है :



आपको रोज़ाना देने होंगे सिर्फ़ १० मिनिट!

१४ दिन आप इसकी आजमाइश कीजिए, हमारी जिम्मेदारी पर अगर आप खुद बेहतर महसूस न करें या बेहतर न दिखें या फिर आपको साफ़ साफ़ नतीज़े नज़र न आयें, आप हमारा सारा सामान तुरंत लौटा कर पैसा वापस ले सकते हैं. (प्रेषण खर्च के अलावा) कोई सवाल नहीं पूछे जायेंगे।

अगर कूपन निकाल लिया गया है तो नया टमी ट्रिमर आप इस पते से मंगा सकते हैं. बुलवर्कर प्रा. लि. १५, मैथ्यू रोड, बंबई-४०० ००४

रू. २०/- बचाइये
अब केवल रू. 175/- में उपलब्ध।
मुफ़्त घर्षी-मापक के साथ

*सीमित अवधि तक मात्र

विशेष योजना के अन्तर्गत कम किमत पर

बुलवर्कर प्रा.लि., मेहता महल, १५ मैथ्यू रोड, बंबई-४०० ००४.
कृपया मुझे घर में ही १४ दिनों की मुफ्त आजमाइश के लिए टमी ट्रिमर फौरन भेज दीजिए. अगर मैं नतीजों से पूर्णतया संतुष्ट न हुआ, तो मैं आजमाइशी अवधि के अंदर ही सारी सामग्री फौरन वापस लौटा दूंगा. (डाक व प्रेषण खर्च घटाकर) कोई सवाल-जवाब नहीं होगा. कृपया उचित खाने में ☒ निशान लगाएं TT-608 89-83

☐ रजि. पोस्ट पार्सल से भेजें. मैं रु. 175/- का ड्राफ्ट/ आई.पी.ओ./ मनी ऑर्डर नं. ..... दिनांक ..... भेज रहा हूं, (बुलवर्कर प्रा. लि. को देय)

☐ वी.पी.पी. से भेजें. मैं डाकिए को डिलीवरी मिलने पर रु. 175/- अदा करने का वचन देता हूं.

नाम .....
पता .....
.....
दिनांक ..... हस्ताक्षर .....


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रमेश अपने मित्र रवि को बता रहा था, "मैं अपनी पत्नी को ले कर आजकल बहुत परेशान हूं. वह सोईसोई चिल्लाने लगती है. "नहीं किशोर, नहीं किशोर..." मैं तो बहुत घबरा जाता हूं."

"इस में घबराने की क्या बात है. आखिर, वह मना ही तो करती है."

●

पत्नी : "जब कोई विवाहित पुरुष किसी खूबसूरत महिला को देखता है तो उस समय भूल जाता है कि वह विवाहित है."

पति : "गलत, सच पूछो तो उसे उसी समय यह याद आता है कि वह विवाहित है."

●

पति : "मैं तो तुम्हें शरीफ औरत समझता था."

पत्नी : "मैं भी तुम्हें शरीफ आदमी समझती थी."

पति : "तुम्हीं सही निकलीं."

●

बेटा : "आखिर मुझे आज एक नाटक में काम करने का मौका मिल ही गया. इस में मुझे एक ऐसे व्यक्ति की भूमिका निभानी है, जो 15 वर्षों से विवाहित है."

पिता : "चलो, शुरुआत तो हुई. मुझे उम्मीद है कि तुम्हें इस के बाद बोलने वाली भूमिका भी मिलेगी."

●

अपनी प्रेमिका के साथ बाजार में घूमते हुए दिलफेंक प्रेमी ने कहा, "तुम मुझ से शादी कर लो, मैं तुम्हारी छोटी से छोटी जरूरत पूरी करूंगा."

"पर मेरी बड़ी जरूरतों का क्या होगा?" प्रेमिका ने परेशान हो कर पूछा.

●

विदेश भ्रमण पर निकली महिला ने टैक्सी ड्राइवर को पता लिखा परचा दिया. पर जैसे ही टैक्सी चली, उस ने हिदायत दी, "गाड़ी संभाल कर चलाना."

"जी, बेहतर है."

"अपना टेपरिकार्डर बंद कर दो."

ड्राइवर ने तुरंत टेपरिकार्डर बंद कर दिया.

"लगता है, तुम्हारी गाड़ी बहुत पुरानी है."

ड्राइवर ने स्वीकृति में सिर हिलाया.

"तुम ठीक रास्ते पर जा रहे हो न?"

"जी."

"ठीक जगह आने पर मुझे कैसे पता चलेगा?"

"जब आप मुझे राहत की सांस लेते देखें." ड्राइवर ने ऊब कर जवाब दिया.

●

प्रेमिका : "हम घूमने तो जा रहे हैं. पर एक बात मैं पहले ही बता देती हूं. एकांत पा कर तुम मुझे चूमने या मुझ से लिपटने की कोशिश मत करना. क्यों ठीक है न?"

प्रेमी : (मरी आवाज में) "ठीक है."

प्रेमिका : (निमंत्रण देती मुसकान से) "अब बोलो, कहां चलना है घूमने?"

प्रेमी : "अपनेअपने घर की तरफ."

●

सौरभ : अब मैं किसी लड़की के सामने शादी का प्रस्ताव नहीं रखूंगा.

शोभा : क्यों, क्या किसी लड़की ने इनकार कर दिया?

सौरभ : नहीं, एक लड़की ने हां कर दी.

●

वजन लेने वाली मशीन से उतरते ही पत्नी से पति ने पूछा, "क्यों, औसत से कितना वजन ज्यादा है?"

"वजन तो अधिक नहीं है. हां; वजन के हिसाब से मुझे छः इंच और लंबी होना चाहिए था." पत्नी का जवाब था.

●

महानगर के एक छोटे से लड़के ने कभी घोड़ागाड़ी नहीं देखी थी. एक बार वह गांव गया तो घोड़ागाड़ी पर सामान पहुंचाने एक व्यक्ति आया. लड़का चकित नजरों से घोड़े और गाड़ी को देखता रहा.

जब सामान रख कर गाड़ीवान बाहर आया तो लड़के ने घोड़े के नीचे वाली गीली सड़क की तरफ इशारा कर के कहा, "तुम घर कैसे जाओगे, सारा पेट्रोल तो सड़क पर गिर गया?"

●

रात को होटल से लौटते हुए एक व्यक्ति को देर हो गई. उस ने अपनी कार स्टार्ट की तो वह स्टार्ट ही नहीं हुई. पता चला बैटरी डाउन हो गई है. आसपास की दुकानें बंद हो चुकी थीं. सामने ही महिला होस्टल था और उस का दरवाजा खुला था. वहां जाने पर उसे एक युवती दिखाई दी. व्यक्ति ने उसे अपनी समस्या बताई और फोन करने की इजाजत चाही.

अंदर पहुंचने पर ऊपर से एक रोबदार आवाज सुनाई पड़ी, "जूली, क्या तुम भूल गई कि शाम पांच बजे के बाद पुरुष मित्र को अंदर लाना मना है."

"ऐसी कोई बात नहीं है, दीदी," जूली ने जवाब दिया, "इन की बैटरी डाउन है."

●

युवती : "एक बार और इसी तरह मेरा चुंबन लो और मैं हमेशा के लिए तुम्हारी हो जाऊंगी."

युवक : (दूर हटते हुए) "चेतावनी के लिए धन्यवाद."

●

"वह पहलवान तो समझो अब खत्म ही हो गया. उस की पत्नी खुद उसे एक गलत जगह पर कुश्ती करते देख चुकी है."

●

शोभा : "मुझे तो मेरे पति पैसे देते ही नहीं. तुम कैसे इतने पैसे ले लेती हो?"

सीमा : "बहुत आसानी से. मुझे जब भी पैसों की जरूरत होती है तो मैं मायके जाने का बहाना कर देती हूं. मेरे पति झट खुश हो कर किराए के पैसे दे देते हैं."

●

"क्या आप अपनी पत्नी को क्लब जाने व आजादी से घूमनेफिरने की इजाजत देते हैं?"

"बिलकुल नहीं. पर उसे मेरी इजाजत की जरूरत पड़ती ही कहां है."

●

मंत्री ने अपने सचिव को डांटा, "मेरे भाषण में आप इतने कठिन शब्द क्यों भर देते हैं. आखिर मुझे भी तो पता चलना चाहिए कि मैं क्या बोल रहा हूं."

●

इतिहास की अध्यापिका अपनी सखी के घर गई. गपशप में रात के 11 बज गए. अंत में मेजबान सखी ने मेहमान से कहा, "इतनी जल्दी आप को विदा करते हुए मुझे अच्छा नहीं लग रहा है पर मजबूरी है, कल मुझे एक जरूरी काम से काफी सुबह उठना है."

"हद हो गई. मैं तो समझ रही थी कि तुम मेरे घर आई हो," जम्हाई लेते हुए अध्यापिका ने कहा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्जियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

**नेस्टम® राइस**
आएरन और विटामिनों से भरपूर।
दूध में मिलाइए।

**मुफ़्त**
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6016
नई दिल्ली 110 008

R K SWAMY/FSU/4764 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माधुरी दीक्षित की 'तेजाब' और 'रामलखन' फिल्में क्या हिट हुईं चमचे पत्रकारों ने बड़ेबड़े अक्षरों में छपवा दिया, 'श्रीदेवी गई अब माधुरी दीक्षित का जमाना आया'.

इस पर उन पत्रकारों की काफी छीछालेदर हुई. माधुरी की अभी 'इलाका' फिल्म प्रदर्शित हुई और असफल हो गई. इस से छुटभैया किस्म के पत्रकारों और निर्माताओं की आंखें खुलीं. माधुरी दीक्षित भी इस से अनजान नहीं है. जहां दो फिल्मों की सफलता के बाद उस का पारिश्रमिक 10 लाख रुपए पहुंच गया था. वहां 'इलाका' के झटके के बाद पांच लाख रुपए पर आ गया.

अभी माधुरी दीक्षित की फिल्म 'प्रेम प्रतिज्ञा' भी प्रदर्शित हुई है, जो बाक्स आफिस पर साधारण जा रही है उस से उस का मूल्य स्थिर हो गया है.

भेंट में माधुरी दीक्षित से पूछा, यह ऊपर से नीचे आना कैसा लग रहा है.

वह बोली, "जैसे नीचे से ऊपर जाना लगा था."

और श्रीदेवी से तुलना?

"अच्छी लगती है. पर मुझे तो अभी बहुत आगे जाना है." माधुरी ने मुसकराते हुए कहा.

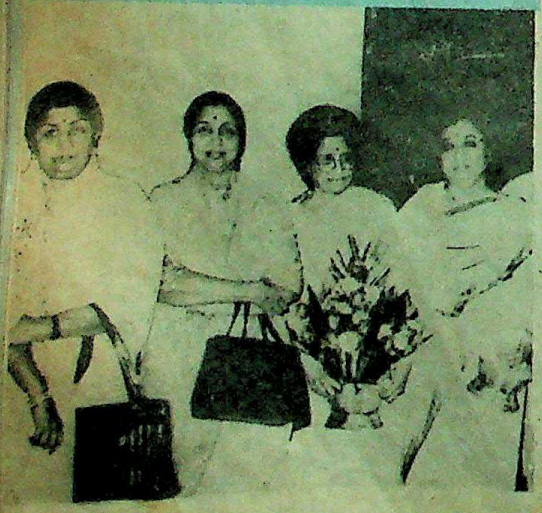
•

मंगेशकर बहनें यानी लता मंगेशकर, आशा भोंसले, उषा मंगेशकर तथा मीना मंगेशकर. इन चारों बहनों ने 31 साल बाद फिर एक फिल्म में साथसाथ गाना गाया है.

फिल्म का नाम है, 'इस पार या उस पार'. इस का संगीत निर्देशक है, खोकन चौधरी. यों फिल्म तो सामान्य सी है, पर चारों बहनों का एकसाथ गाना एक दिलचस्प घटना है. हां, अगर देखा जाए तो सिर्फ लता और आशा का ही 'बाजार' है. बाकी दोनों तो 'भर्ती' की हैं.

*माधुरी दीक्षित : सफलता का नया नशा.*

*मंगेशकर बहनों का गाना यानी एक नया फिल्मी शगूफा.*



फिल्म के संगीत निर्देशक खोकन चौधरी से पूछा, यह एकाएक चारों बहनें एक साथ कैसे? खोकन चौधरी बोला, "एक तो मैं कुछ नयापन चाहता था. इन से पुरानी पहचान है इसलिए सब को तैयार करने में कोई विशेष दिक्कतें नहीं आईं. आप देख ही रहे हैं, यह घटना कितनी चर्चित हो गई है."

क्या आगे भी इस तरह के प्रयोग का विचार है?

"अभी तो मैं इस की प्रतिक्रिया देखूंगा."

तो क्या यह भी एक व्यावसायिक समीकरण है?

इस पर चुप हो गया, खोकन चौधरी.

•

सतीश शाह बहुत दिनों से फिल्मों में है. आया तो था वह गंभीर भूमिकाएं करने के लिए पर बन गया कामेडियन. इस बात का सतीश शाह से ज्यादा उस की पत्नी को अफसोस है.

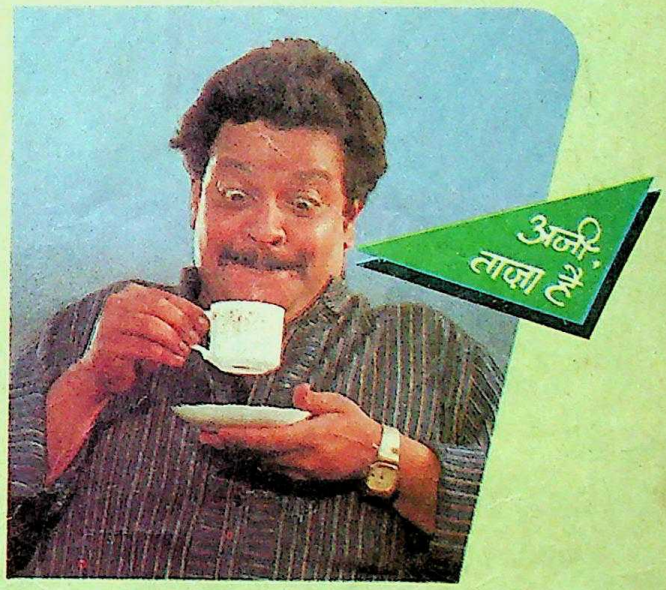
एक समारोह में पतिपत्नी साथ थे. सतीश चहक रहा था. बोला, "परदे पर लोग कामेडियन की क्या हैसियत समझते हैं. एक मुक्का पड़ा कि वह तीनचार कलाबाजियां खा गया. मुझे देखिए, असली जिंदगी में मैं एक अच्छा बाक्सर हूं. मुझ से कोई पंजा तो लड़ा कर देखे." और वह अपनी मांसपेशियों का प्रदर्शन करने लगा.

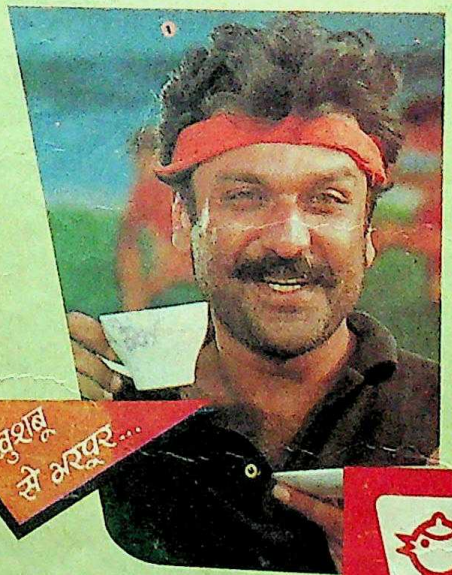
*सतीश शाह : कामेडियन की त्रासदी.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चाय हो तो ऐसी !



ताज़गी से भरपूर । कड़क । संतोष भरा स्वाद ।
जयश्री चाय ख़ास पॉलीपैक में बागानों में ही पैक
होकर सीधे आपके पास पहुंचती है—बागानों जैसी ही
ताज़गी और सुगन्ध से भरपूर । इसीलिए जयश्री चाय
के ताज़गी भरे स्वाद का कोई जबाव नहीं ।

**जयश्री टी एण्ड इण्डस्ट्रीज लि०**

रजि० ऑफिस : 'इण्डस्ट्री हाऊस', १० केमक स्ट्रीट
कलकत्ता ७०० ०१७
दिल्ली ऑफिस : 'लाल दवारा बिल्डिंग', न्यू लिंक रोड
स्वामी रामतीर्थ नगर, नई दिल्ली ११० ०५५

**जयश्री चाय-असली है, ताजा है, और है खुशबूदार**

केलाइन
दीवान
बरटॉल
लेबक
जेलालपुर

मंगलम
टीकोक
बाहोरहाबी
मेलेंग

**जयश्री के बागानों की अलग-अलग खुशबूदार चाय**

DPS/JST-891

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पर वहां मौजूद एक महिला ने मजाकिया स्वर में कहा, "यह क्या तमाशा है? क्या किसी आने वाली फिल्म का दृश्य है?"

इस से पहले सतीश शाह कुछ जवाब देता, उस की ठिगनी बीवी कहीं से प्रकट हुई और उस महिला से गुजराती में बोली, "तेरा क्या जाता है? यह तो घर में भी ऐसा ही करते हैं."

और फिर सतीश की ओर मुखातिब हो कर बोली, "क्योंजी यह सुबह का व्यायाम शाम को क्यों? आखिर हर चीज का वक्त होता है."

अब सतीश शाह की सूरत देखने के काबिल थी. बस बीवी का हाथ पकड़ कर यह जा और वह जा. आखिर कामेडियन इस के अलावा क्या कर सकता है?

•

फिल्मों में नवीनता के लिए फिल्म निर्माता व निर्देशक भी नएनए शोशे छोड़ते रहते हैं. अब ताजदार अमरोही की फिल्म 'एक नंबर का चोर' का ही किस्सा लीजिए.

फिल्म में एक पार्टी दृश्य को फिल्माने के लिए उस ने संगमरमर, सनमाइका और प्लास्टर आफ पेरिस से ताजमहल का पूरा एक बड़ा माडल बनाया और उस पर कुरान की आयतें खुदवा दीं. इस पर सिर्फ डेढ़ लाख रुपए खर्च हुए.

ताजदार से पूछा, इतने महंगे माडल बनाने का औचित्य क्या है?

वह बोला, "फिल्म के लिए कुछ हंगामा करना था, तो यह बनवा दिया."

और इस पर कुरान की आयतें खुदवाने की क्या जरूरत थी?

"इस से इस का पुरातत्त्व संबंधी महत्त्व बना रहेगा और अन्य सेटों की तरह यह टूटेगा नहीं."

फिल्म की क्या स्थिति है?

ताजदार अमरोही ने जवाब दिया, "फिल्म की 11 रीलें बन गई हैं. पर अभी बिकी नहीं हैं" शायद इन्हीं चोंचलों से फिल्म बिक जाए.

*'एक नंबर का चोर' यानी बनाना एक ताजमहल का.*

•

मारधाड़ फिल्मों का जो दौर आया, उस में निर्देशक अनिल शर्मा ने भी अपनी फिल्म 'ऐलाने जंग' शुरू की थी. पर जब तक फिल्म पूरी हुई, तब तक ऐसी फिल्मों का दौर समाप्त सा हो गया.

फिल्म के 'प्रिव्यू' में पाया कि इस में मसाला फिल्मों के लटकेझटके हैं. इस में जहां एक जगह रेगिस्तान में मारधाड़ और बलात्कार है तो वहीं धर्मेंद्र और जयाप्रदा का ब्रेक डांस भी है. धर्मेंद्र ने पहली बार ब्रेक डांस किया है.

एक भेंट में अनिल शर्मा से पूछा, यह घटिया सेक्स प्रदर्शन क्यों? फिर धर्मेंद्र का ब्रेक डांस क्या अटपटा नहीं लगता.

अनिल शर्मा ने उत्तर दिया, "साहब, फिल्म में कुछ तो नयापन होना चाहिए. आजकल फिल्में पिट रही हैं. मैं नहीं चाहता कि मेरी फिल्म का भी यही हाल हो. इसलिए यह ब्रेक डांस और अन्य लटकेझटके फिल्म में हैं."

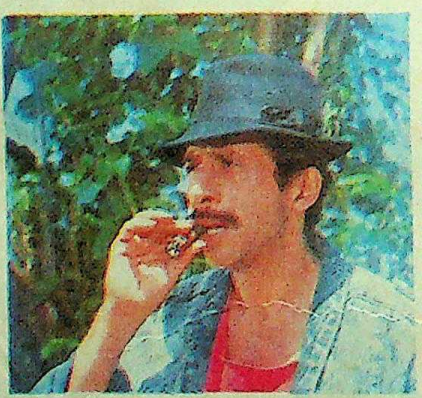
क्या धर्मेंद्र इस ब्रेक डांस में अटपटा और बूढ़ा नहीं लगता.

" 'साठा सो पाठा' धर्मेंद्रजी तो अब भी जवान लगते हैं. बाकी आप नृत्य निर्देशक से पूछिए."

यह है, फिल्मों की माया, जहां 60 वर्ष का हीरो भी जवान कहलाता है.

•

बेचारा नसीरूद्दीन शाह. कला फिल्मों में नाम कमाने के बाद व्यावसायिक फिल्मों में उस ने कदम रखा.

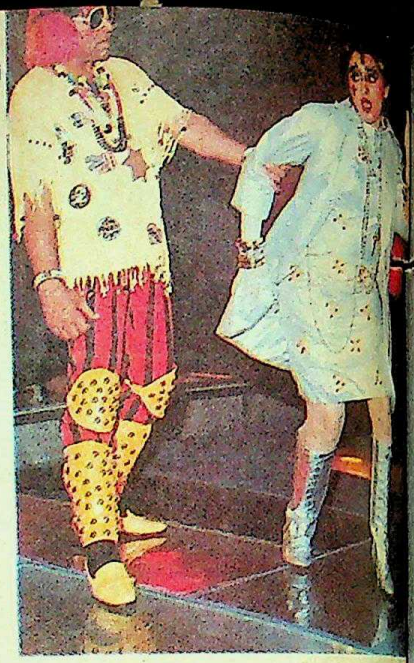


*नसीरूद्दीन शाह : घर का न घाट का.*

फिल्म 'कर्मा' की सफलता के बाद तो उस ने घोषणा कर दी थी. "कला फिल्में तो सब प्रचार मात्र हैं, नाटक हैं. मैं अब व्यावसायिक फिल्मों में ही काम करूंगा."

इस पर शबाना आजमी की टिप्पणी थी, "कला फिल्मों से चमकने वाला अभिनेता उन्हीं फिल्मों को गाली दे रहा है."

नसीरूद्दीन शाह द्वारा अभिनीत एक व्यावसायिक फिल्म कुछ समय पहले प्रदर्शित हुई और चुपचाप उतर भी गई. उस से पहले 'मालामाल' भी साधारण गई थी. बेचारा नसीर फिर अपनी औकात पर आ गया और



*ऐलाने जंग बनाम धर्मेंद्र का ब्रेक डांस*

अब वह अंग्रेजी नाटक 'डिसेप्शंस' (धोखे) के शो कर रहा है तथा एन.एफ.डी.सी. की फिल्मों में काम कर रहा है.

व्यावसायिक फिल्मों के निर्माता अब उसे नहीं ले रहे हैं. आने वाली फिल्मों 'एक्शन' और 'त्रिदेव' से उसे उम्मीदें हैं. यदि ये भी न चलीं तो उस की स्थिति 'घर का न घाट का' सी हो जाएगी.

•

महाभारत धारावाहिक के ही प्रसंग पर एक दिलचस्प फिल्मी चुटकुला सुनिए. इस में कुंती और पांडव पुत्रों का वार्तालाप है. यहां कुंती का अर्थ है—फिल्म निर्माता तथा पांच पांडव—फिल्म के कलाकार, निर्देशक, फाइनेंसर (वित्त दाता), वितरक और प्रदर्शक. और सूतपुत्र कर्ण का मतलब है, दर्शक.

यह आप जानते ही हैं कि कुंती किसी भी वस्तु को पांचों पांडवों को बांट देती थी और स्वयं कुछ नहीं लेती थी पर फिल्मी कुंती (निर्माता) अपना हिस्सा बखूबी लेती है.

तब इन पांचों फिल्मी पांडवों ने कुंती से इस का कारण पूछा. कुंती ने उत्तर दिया, "पुत्रो, द्रोपदी तो लूट का माल थी. इसलिए मैं ने उस में से कुछ नहीं लिया. परंतु फिल्म तो मेरी अपनी पैदाइश है फिर मैं क्यों न इस की कमाई खाऊं?"

इस पर सभी पांडवों की बोलती बंद हो गई.

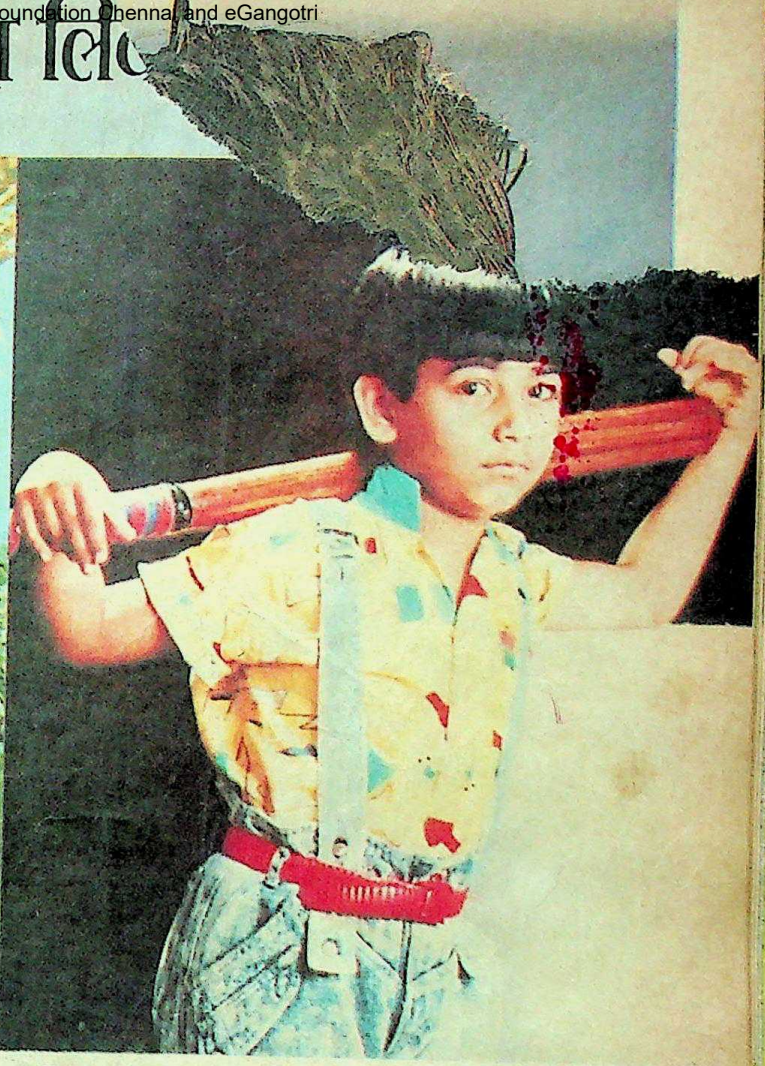
अब एक प्रेक्षक ने शंका के स्वर में पूछा, "और सूतपुत्र कर्ण (दर्शक) के लिए क्या आदेश है?"

बोली कुंती, "सूतपुत्र पर ही हमारा व्यवसाय निर्भर है. वह मेरा सब से प्रिय पुत्र है, जो बिना होहल्ला किए हमारी चीज (फिल्म) को देखता है और हम सब को पालता है."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यूनिफ़ॉर्म हो या सादा लि



# हम रहते हैं सदा आपके पास !

**बि**न्नी स्कूल यूनिफ़ॉर्म. दिन-भर स्कूल में आपके बच्चे के साथ रहें.
बिन्नी की यूनिफ़ॉर्म में सजकर, बच्चे चुस्त और आकर्षक नज़र आएं. धूल,
मैल और गंदगी मिनटों में हटाकर... बच्चे सदा आगे बढ़ने को रहें तैयार!
शानदार दिखें. आसानी से धुलें. बिन्नी.

**बि**न्नी के पास इतना ही नहीं और भी है बहुत कुछ ...
यूनिफ़ॉर्म के कपड़ों की अलग-अलग किस्में - धारीदार, चौखानेवाले
और प्लेन रंग.बेहतरीन सूती, डेनहिम और केसमेंट.
आकर्षक, सिल्क साड़ियां और ड्रेस मटीरियल.पॉलीएस्टर मिश्रित एक्ज़ेक्यूटिव
शर्टिंग और ट्राउज़र मटीरियल.

तो आइए, हर दिन कदम उठाइए... बिन्नी के साथ!

बिन्नी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Interpub/BL/2B/89/Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस पर वहां मौजूद एक महिला ने मजाकिया स्वर में कहा, "यह क्या तमाशा है? क्या किसी आने वाली फिल्म का दृश्य है?"

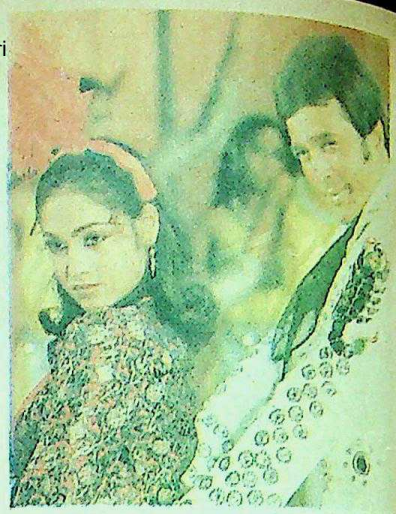
इस से पहले सतीश शाह कुछ जवाब देता, उस की ठिगनी बीवी कहीं से प्रकट हुई और उस महिला से गुजराती में बोली, "तेरा क्या जाता है? यह तो घर में भी ऐसा [illegible] करते हैं."

और फिर सती[illegible]

# मा[illegible]रवार [illegible]रों के

● विजया वासुदेवा

**[illegible] प्रेम, कल विवाह और परसों तलाक के [illegible] आए दिन सुर्खियों में रहते हैं. आखिर कैसे प्रेम और विवाह जैसी कोमलतम अनुभूतियां इन के जीवन से हवा के झोंके सी गुजर जाती हैं? पढ़िए—फिल्मी विवाहों की एक गंभीर समीक्षा.**



*राजेश खन्ना, टीना मुनीम अस्थिरता में बिखरी जोड़ी.*

फिल्मों की दुनिया कल्पना की सृष्टि है. यहां फूल, पत्ते, चंद्रमा से ले कर आंसू और मुसकान तक सभी कृत्रिम होते हैं. रजतपट पर प्रेम, घृणा, खुशी और गमी—सभी भावनाएं दिखाई जाती हैं. पर वास्तव में होती नहीं हैं. ऐसे बनावटी वातावरण में, जहां कुछ भी वास्तविक नहीं होता, क्या ये भावनाएं (कृत्रिम ही सही) दिखाने वाले कलाकार पूरी तरह सहज रह सकते हैं. कब प्रेम का स्वांग दिखातेदिखाते सह कलाकारों के प्रति बनावटी भावनाएं सच्ची बन उठती हैं. इसे कलाकार स्वयं भी नहीं समझ पाते.

स्थायित्व किसे पसंद नहीं. किंतु फिल्मी सितारे रोज बदलने वाली दुनिया का एक हिस्सा होने के कारण भटकन की मरीचिका से मुक्त नहीं हो पाते. एकसाथ लगातार बहुत सी फिल्मों में काम करने का सामीप्य भी कलाकारों को जोड़ देता है. इस सान्निध्य का प्रचार करने में फिल्म के प्रचार तंत्र और बहुत सी फिल्मी पत्रिकाओं का भी कम हाथ नहीं होता. एक पत्रिका को अपनी बिक्री और प्रचार के लिए सनसनी से भरी खबर के रूप में रोमांस के किस्से छापने पड़ते हैं. भले ही उस में सचाई लेश मात्र भी न हो. बहुत से निर्माता भी अपनी फिल्म के प्रचार के लिए अभिनेता अभिनेत्री के संबंधों का लाभ उठाना चाहते हैं, जैसे 'सिलसिला' में हुआ. लेकिन ऐसी फिल्में अकसर पिट भी जाती हैं. क्योंकि दर्शक ने जो कल्पना की थी, उस पर वह फिल्म पूरी नहीं उतरती.

मन की भावनाएं और संवेदनाएं फिल्मी परदे पर उतारना ही इन कलाकारों का जीवन है. गुरुदत्त जीवन की उदास व खूबसूरत कड़वाहटों को बहुत ही सजीव रूप से निर्देशित कर के फिल्मों में लाता था. वहीदा रहमान के रूप में उसे उस की कल्पना की सजीव अभिनेत्री मिल गई. 'सी.आई.डी.', 'चौदहवीं का चांद', 'प्यासा', 'कागज के फूल' आदि फिल्मों के दौरान ये संबंध एक निर्देशक व अभिनेत्री के न रह कर दो संवेदनशील हृदयों के हो गए.

गुरुदत्त की पत्नी गीता दत्त की आवाज के बिना उस की नायिका का गाना संभव नहीं था. शायद यही कारण रहा होगा गुरुदत्त के अपने मन की स्थिति का वहीदा रहमान और गीता दत्त के बीच. दोनों तरफ का तनाव गुरुदत्त नहीं झेल सका और नींद की अधिक गोलियां खाने से उस की जिंदगी, उस की कला, और उस का प्रेम हमेशाहमेशा के लिए खत्म हो गए.

भारतीय फिल्म संगीत के क्षेत्र में शंकर जयकिशन की जोड़ी का अपना ही कीर्तिमान है. किंतु जयकिशन की मृत्यु से काफी समय पहले ही नवोदित शारदा को एक गायिका के रूप में स्थापित करने के चक्कर में शंकर को अपना कैरियर ही दांव पर लगाना पड़ गया, जिस से वह फिर कभी नहीं उभर सका.

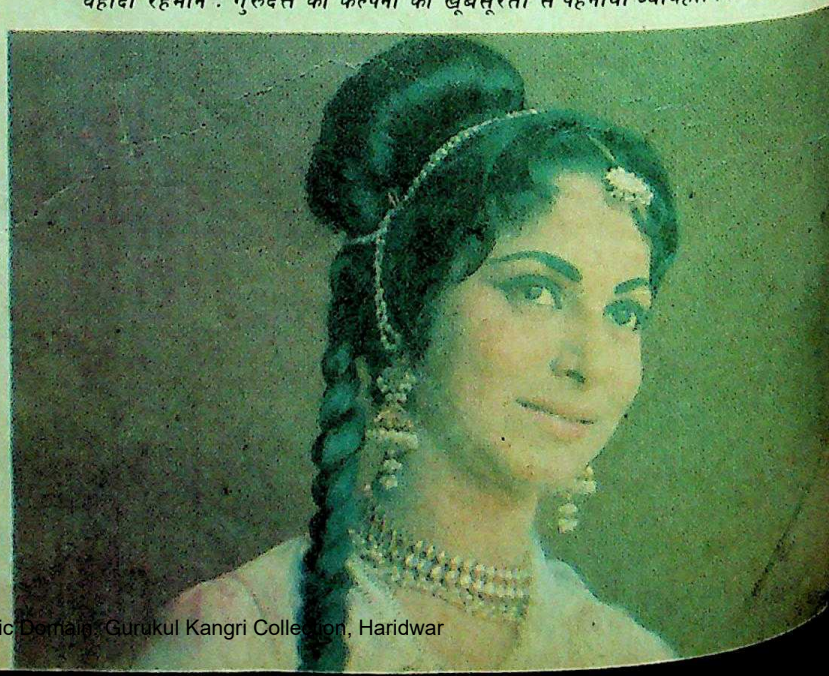
मीना कुमारी 'ट्रेजिडी क्वीन' के रूप में भारतीय फिल्म जगत पर छाई रही. वह निजी जीवन में एक भावुक कवयित्री भी थी. शायद दर्द की कल्पना ही में उसे आनंद आने लगा था. फिल्मी पात्र उस के मन के किसी कोने में सजीव हो जाते थे.

मीना कुमारी के मन में बुद्धिजीवियों के प्रति बहुत कमजोरी थी. कमाल अमरोही से विवाह के पीछे यही कमजोरी काम कर रही थी. गुलजार, सावन कुमार आदि के प्रति भी उस के झुकाव को नकारा नहीं जा सकता. किंतु धर्मेंद्र के साथ जो संबंध फिल्म 'फूल और पत्थर' के समय शुरू हुए थे, वे उस के मन में मरते दम तक बने रहे. यह अलग बात है कि मीना कुमारी की आकस्मिक मृत्यु का कारण भी उस की इन संबंधों के प्रति कमजोरी रही.

भावना और पैसा दोनों से ही उस के इन दोस्तों ने उसे खाली कर दिया. फिर अंत में शराब के विनाशकारी भंवर में वह डूबती ही चली गई. अत्यधिक शराब पीने से उस के जिगर पर सूजन आ गई थी, जो उस की मृत्यु का कारण बनी. मीना कुमारी को अपनी भावुकता का मोल चुकाना पड़ा, जो उसे बहुत महंगा पड़ा.

साठ के दशक में राजेश खन्ना एक उन्माद बन कर आया और उस की निजी जिंदगी में प्रशंसिकाओं की लाइन लग गई.

*वहीदा रहमान : गुरुदत्त की कल्पना को खूबसूरती से पहनाया व्यावहारिक जामा.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विवाह के लिए नेपथ्य में अंजू महेंद्रू प्रतीक्षारत थी कि इसी बीच गैरी सोबर्स के संग पत्रकारों ने अंजू को देख लिया. उन के संबंधों की कहानियां सुर्खियां बन कर पत्रपत्रिकाओं में छा गईं.

इसी दौरान डिंपल कपाड़िया (बाबी के रूप में) एक ही फिल्म से प्रसिद्ध हो गई. डिंपल कपाड़िया के पिता चुन्नीभाई कपाड़िया ने एक दावत के दौरान विवाह का प्रस्ताव राजेश खन्ना के आगे रखा, जिसे राजेश खन्ना ने तुरंत ही स्वीकार कर लिया.

*अंजू महेंद्रू : इच्छा पूरी न हुई फिर भी सुर्खियों में रहीं.*

यह 'शादी फिल्म जगत की एक महत्त्वपूर्ण घटना बन गई. लेकिन किशोर आयु की डिंपल और प्रौढ़ अवस्था के राजेश खन्ना के बीच बहुत से तनाव थे. राजेश खन्ना का 'सुपर स्टार' होना और उस के संग चमचों की एक टोली ने इस दंपती के संबंधों को सहज नहीं होने दिया. डिंपल अधिकाधिक किटी पार्टियों में व्यस्त होती चली गई. उस के मन में कहीं अब भी 'बाबी' की सफल अभिनेत्री थी, जो घरगृहस्थी के बीच संतुष्ट नहीं थी.

*राज बब्बर व स्मिता पाटिल : अपने कैरियर के लिए पहली बीवी को भी बेझिझक छोड़ा.*

बहुत बार डिंपल निराश हो कर अपना घर छोड़ कर पिता के घर आई और फिर समझानेबुझाने से वापस राजेश खन्ना के पास गई. किंतु जब डिंपल कपाड़िया ने फिल्मों में काम करने का निर्णय लिया, तब राजेश खन्ना का घर हमेशा के लिए छोड़ दिया. तलाक की तैयारी होती रही, क्योंकि इसी बीच राजेश खन्ना, टीना मुनीम के साथ रहने लगा था.

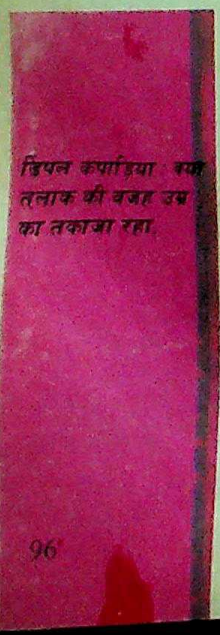
किंतु राजेश खन्ना की जिंदगी एक बार फिर अस्थिरता के भंवर में फंस गई क्योंकि टीना मुनीम ने एक बहुत बड़े उद्योगपति अनिल अंबानी से विवाह संबंध निश्चित करने के लिए राजेश खन्ना को छोड़ दिया. राजेश खन्ना इस बार किसी अभिनेत्री की ओर न जा कर फिल्मों में अपनी गिरती साख को देखते हुए अपने लिए जगह खोज रहा है राजनीति में. देखें, क्या होता है. अभी तक राजेश और डिंपल कपाड़िया में विवाह विच्छेद नहीं हुआ है.

हालांकि डिंपल कपाड़िया पति से अलग होने के बाद अपने विभिन्न पुरुष मित्रों के कारण चर्चा का विषय बनी रही. लेकिन ताजा खबरों के अनुसार डिंपल कपाड़िया राजेश खन्ना के घर 'आशीर्वाद' में आतीजाती देखी जाती है.

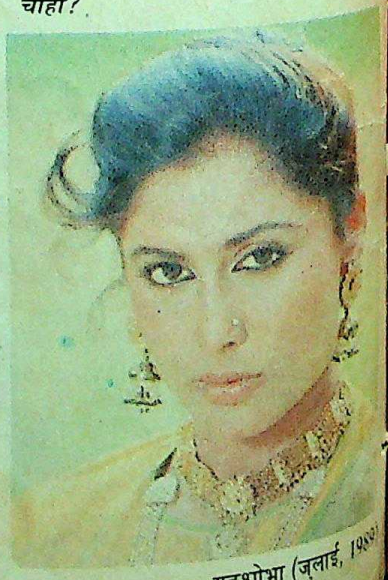
इस परंपरा को नए आयाम देने में राज बब्बर का भी कम योगदान नहीं रहा है. उस का पहला विवाह रंगमंच से जुड़ी नादिरा बब्बर के साथ (उस के अभिनेता बनने से पहले ही) हो चुका था. अभिनेता बनने के दौरान भी उस के अभिनेत्रियों से संबंधों को ले कर बड़े चर्चे होते रहे. अंत में विवाह की खबरों का खंडन करने पर भी स्मिता पाटिल के संग विवाह को स्वीकारा. लेकिन तब तक इस फिल्मी संबंध के प्रति लोगों की उत्सुकता खत्म हो गई थी. तभी पुत्र प्रतीक के जन्म तथा स्मिता पाटिल की आकस्मिक मृत्यु ने एक बार फिर राज बब्बर को चर्चा का विषय बना दिया.

टीवी पर स्मिता पाटिल की मृत्यु पर खेद व्यक्त करता हुआ राज बब्बर, शोक संतप्त पति कम अभिनेता अधिक लग रहा था.

*स्मिता पाटिल : विवाहित पुरुष का साथ क्यों चाहा?*



*डिंपल कपाड़िया : क्या तलाक की वजह उस का तकाजा रहा.*

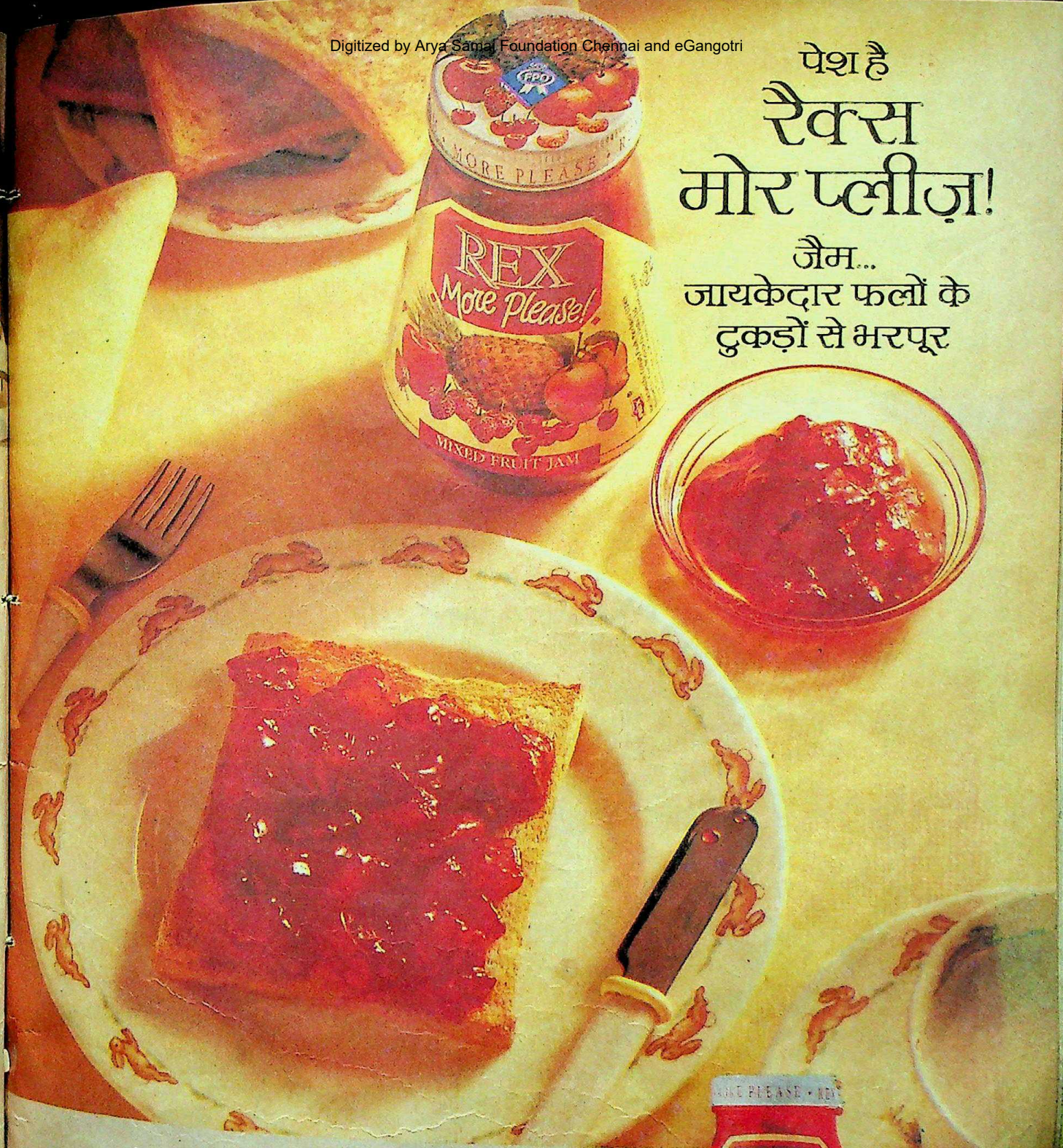






CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# पेश है रैक्स मोर प्लीज़!

## जैम... जायकेदार फलों के टुकड़ों से भरपूर

रैक्स मोर प्लीज़.
ज़ायकेदार
असली फलों के टुकड़ों से भरपूर
रैक्स मोर प्लीज़.
कितने फल ! कितना मज़ा ! कितनी खुशी !

REX
More Please!

मिक्स्ड फ्रूट
पाइनएप्पल
स्ट्रॉबैरी

साधारण जैम को आखरी सलाम और बोलिए रैक्स मोर प्लीज़ का नाम!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Sista's CPC-2/89 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हाल ही में बैड स्टैंड (बांद्रा) पर राज बब्बर और रेखा का जो तमाशा बना था, उस के बाद बहुत सी फिल्मी पत्रिकाओं ने इन दोनों के विवाह के समाचार छापे. पर उन के प्रति लोगों की मामूली सी उत्सुकता ही थी, शेष कुछ नहीं.

नवोदित अभिनेता अभिनेत्री का तो रोमांस को प्रचार का साधन मानना, समझ में आता है. किंतु शबाना आजमी जैसी प्रतिभावान अभिनेत्री का फिल्मी सफर भी विभिन्न निजी संबंधों की रोशनी में चलता रहा, यह कम विचित्र बात नहीं है. फिल्म संस्थान के दिनों में बैंजामिन गिलानी, रमेश शर्मा, शेखर कपूर आदि के संबंधों की बात जाने दें तो भी 'जुनून' के दौरान शशि कपूर से संबंधों को ले कर शशि कपूर की पत्नी जेनिफर ने आत्महत्या तक करने का प्रयास किया था. शबाना आजमी का कहना था, "मैं किसी पुरुष की दूसरी पत्नी नहीं बनूंगी." लेकिन कथनी और करनी में बड़ा अंतर था.

हनी ईरानी के ख्यातिनामा पति जावेद (जो जानेमाने लेखक होने के साथ शबाना आजमी के पिता कैफी आजमी के अच्छे

*शबाना आजमी : अव्यावहारिक कथन.*

दोस्त भी हैं) के साथ शबाना आजमी ने शादी की. इस तरह शबाना को दूसरी पत्नी बनना ही पड़ा. भले ही जावेद ने हनी ईरानी को तलाक दे दिया था. कैसी है वह संतुष्टि, जो ये अभिनेत्रियां किसी बसेबसाए घर को एक झटके में उजाड़ कर पाती हैं.

महेश भट्ट अपनी किसी न किसी बात के लिए चर्चित रहता ही है. चाहे वह उस की फिल्में हों ('अर्थ' जैसे विषय वाली) अथवा पुरस्कार पाने वाली अद्वितीय फिल्म हो 'सारांश'. प्रवीन बाबी को ले कर उस के संबंध हों अथवा टीवी पर दिखाई जाने वाली फिल्म हो—'नाम', जिस के विषय के बारे में महेश भट्ट का कहना है कि यह उस की अपनी आत्मकथा है.

*प्रवीन बाबी : पुरुष की ज्यादती की शिकार.*

प्रचार के लिए लालायित महेश भट्ट ने स्वयं को चर्चित कराने की दृष्टि से यहां तक कह डाला था कि उस के पिता ने उस की मां से कभी शादी नहीं की थी. अतः वह नाजायज औलाद है. हालांकि इस संबंध में महेश भट्ट की मां का खंडन भी पत्रिकाओं में छपा था.

प्रवीन बाबी की मानसिक विक्षिप्तता के पीछे भी महेश भट्ट के उस से संबंधों को बहुत सी पत्रिकाओं ने दोषी माना था. 'पर पुरुष संबंधों' पर एक अंगरेजी महिला पत्रिका ने महेश भट्ट का विचार पूछा था तो उस का कहना था, "यदि मेरी पत्नी किरण भट्ट ने ऐसे संबंध बनाए तो मैं उस की गरदन कुल्हाड़ी से काट डालूंगा."

थोड़े ही दिन बाद जब महेश भट्ट ने सोनी राजदान से शादी कर ली, तब उस के सुर बदल गए, "मैं और किरण भट्ट हमेशा ही अच्छे मित्र रहे हैं. यदि किरण शादी करेगी तो मैं गवाह के रूप में खड़ा होने के लिए तैयार हूं."

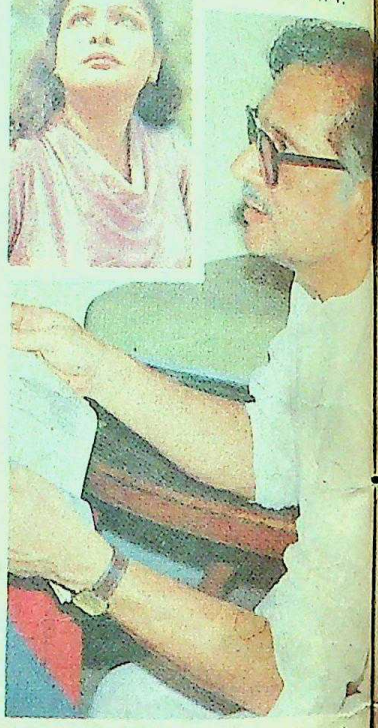
कौन सी कुंठा है यह. कैसी मनोवृत्ति है इस फिल्म संसार की? न तो विवाह में स्थिरता है, न ही प्रेम में ठहराव.

फिल्म चकाचौंध से भरा माध्यम है. यहां हर चीज में चमकदमक है. एक सामान्य व्यक्ति को चकाचौंध की इस बाढ़ में खोजना वास्तव में दुष्कर है.

जिस समय खलनायक गुलशन ग्रोवर फिल्म जगत में अपना स्थान बनाने के लिए संघर्ष कर रहा था, उस समय उस का साथ दे रही थी एक अनाथ स्वावलंबी लड़की मीना, फिर जब उस की जिंदगी में सफलता आ गई तो उस ने मीना से शादी कर ली. लेकिन सफलता की अपार चकाचौंध अब इन पतिपत्नी के बीच दीवार बन कर खड़ी हो गई है. गुलशन ग्रोवर अपनी पत्नी को घर में केवल जरूरी सामान की तरह रखना चाहता है, जबकि मीना भरीपूरी जिंदगी जीना चाहती है. परिणामस्वरूप नौबत तलाक तक पहुंच गई है.

फिल्मी लेखक भी संबंधों की इस त्रासदी से बचे नहीं हैं. मीना कुमारी के निकट लोगों में गुलजार का नाम प्रमुख है बाद में उस ने राखी जैसी भावप्रवण अभिनेत्री से विवाह किया. लोगों की मान्य थी, अब दो बुद्धिजीवियों की निकटता से अच्छी कलात्मक फिल्मों का सृजन होगा.

*राखी गुलजार : अपने अहमों में टकराव.*



ऐसा कुछ नहीं हुआ. दोनों के अहम आड़े आ गए. नतीजतन राखी ने अपना घर अलग कर लिया. नाम भले ही राखी गुलजार हो गया.

इन पतिपत्नी के संबंधों को इन की बेटी बोसकी भी न जोड़ सकी. बोसकी कुछ दिन मां के साथ तो कुछ दिन पिता के साथ बिता रही है. एक सामान्य जीवन, एक

*किशोर कुमार : नईनई सनकें.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य घर—इस बच्ची के लिए सपना बन गया.

फिल्मी गायकों की जिंदगी में भी संबंध बनते हैं, जिए जाते हैं, खत्म हो जाते हैं. फिर यहीं पर कहानी खत्म नहीं होती. बल्कि इसी तरह आगे बढ़ती रहती है. किशोर कुमार की पत्नियों की गिनती देखिए—रोमा, मधुबाला, योगिता बाली और फिर लीना चंद्रावरकर. वैसे किशोर कुमार अपनी सनकों के लिए भी अपने गानों जितना ही प्रसिद्ध था.

गायिका आशा भोंसले भी इस रीत से अलग नहीं है. पहले पति भोंसले के साथ उस का प्रेमविवाह घर वालों के विरोध के बावजूद हुआ था. उस से आशा की संतानें भी हैं. इस के बाद इस के संबधों की कुछकुछ चर्चा चलती रही और अंत में संगीतकार राहुल देव बर्मन के संग इस ढलती उम्र में पुनर्विवाह किया. सुना जा रहा है अब उस की जिंदगी स्थिर हो गई. फिल्मी दुनिया की चकाचौंध में संबंध भी कब तक टिक सकते हैं.

आखिर, ये संबंध सामान्य क्यों नहीं हो सकते? इस के एक नहीं, अनेक कारण हैं. सिनेमा व्यवसाय तो भावनाओं का खेल है. जाहिर है, अभिनेता व अभिनेत्री कृत्रिम भावनाओं को अभिनीत करतेकरते कब वास्तव में भावनाओं के बंधन में जकड़ लिए जाते हैं, वे स्वयं भी नहीं जानते.

दूसरा मुख्य कारण (जिसे अनदेखा नहीं किया जा सकता) यह है कि अभिनेताओं को शूटिंग के दौरान बहुत दिनों तक घर से दूर रहना पड़ता है. अपने जीवनसाथी की अनुपस्थिति में पतिपत्नी दोनों ही अपने अकेलेपन को काटने के लिए विभिन्न प्रकार के आमोदप्रमोद तथा संगीसाथी खोजते हैं. इस तरह धीरेधीरे दांपत्य जीवन की भावनाओं और जिम्मेदारियों का स्थान ये शौक या दूसरे मित्र लेते चले जाते हैं.

दूसरी तरफ अभिनेत्रियों का भी रुख दांपत्य जीवन के प्रति उपेक्षापूर्ण एवं तटस्थ होता जा रहा है. घर और बच्चे नौकरों को सौंप कर ये पत्नियां अपना अधिकांश समय ताश, किटी पार्टी आदि में व्यतीत करती हैं. बच्चों को ममता और अनुशासन के स्थान पर पैसा और अधिक आमोदप्रमोद मिलता है. पिता के पास व्यवसाय के कारण समय नहीं है. मां की अपनी अन्य गतिविधियां हैं. ऐसे में परिवार और बच्चों को एक सूत्र में कौन बांध सकता है.

बदले की भावना मानव मन की हीनतम भावनाओं में से एक है. अभिनेताओं की पत्नियों या अभिनेत्रियों के पतियों को जब अपने साथी के अतिरिक्त संबंधों की जानकारी, अफवाहों के आधार पर अथवा फिल्म पत्रिका के चर्चों से मिलती है तो वे बदले की भावना से भर उठते हैं. स्वयं को अपनी ही दृष्टि में अब भी आकर्षक और कमनीय सिद्ध करने के लिए इधरउधर संबंधों के सूत्र बना बैठते हैं. जाहिर है, क्रोध और बदले की भावना उलटे ऐसे कदम उठाने के लिए विवश करती है. पर यह भी एक प्रमुख कारण है परिवारों के अस्थिर होने का.

फिल्म व्यवसाय से संबंधित व्यक्तियों को हर घड़ी प्रतिस्पर्धा व अस्थिरता के वातावरण में जीना पड़ता है. ऐसे में दिलोदिमाग पर तनाव छाया रहना स्वाभाविक ही है. इस स्थिति में जीवन साथी का भावनात्मक रूप से प्रौढ़ तथा दृढ़ होना बहुत जरूरी है, जो विश्वास दिला सके कि सफलता या असफलता व्यक्तिगत रूप में महत्त्वपूर्ण नहीं है. उन के पारस्परिक संबंधों का महत्त्व पैसे, शोहरत, लोकप्रियता से कहीं ऊपर है.

किंतु इस व्यवसाय में आदमी को सफलता की कीमत बहुत अधिक चुकानी पड़ती है. अभाव और संघर्ष के दिनों में जो जीवनसाथी प्रोत्साहन व प्यार देते थे, मन की हर छोटीबड़ी भावना को समझते थे, वही सफलता के बाद केवल अधिकार और रोब से भर उठते हैं. यह अधिकार की भावना इतनी तीव्र होती है कि कलाकार का मन छटपटाने लगता है.

मन की कोमलता को बांटने के लिए अपने छोटेबड़े दुख की साझेदारी के लिए, चाहे प्रेमिका हो या उपपत्नी, आदमी तलाश ही लेता है. क्या पुरुषों के लिए सामाजिक रूप से ऐसी स्थिति को स्वीकार करना सरल होता होगा?

एक फिल्मी सितारा अत्यधिक लोकप्रिय होता है, (अपने जीवनसाथी की तुलना में) उस के प्रशंसकों, दर्शकों पर भी उस के निजी जीवन की प्रतिक्रिया होती है. जिसे दांव पर लगा कर ही ये कलाकार संबंध स्थापित करते हैं. ऐसी स्थिति में दूसरे साथी के पास दो ही विकल्प रह जाते हैं या तो स्थिति को स्वीकार कर समझौता कर ले और सुखसुविधा की जिंदगी जीता रहे या संबंध विच्छेद कर अपना जीवन फिर से जीने का प्रयत्न करे, जैसा हनी ईरानी (जावेद अख्तर की पत्नी) ने किया. शबाना आजमी से जावेद के विवाह के बाद उस ने नए सिरे से जीवन शुरू किया. उस ने निर्देशन के क्षेत्र में पदार्पण कर के अपना परिचय खुद स्थापित किया. एक सचाई के रूप में विवाह की अस्थिरता को स्वीकार कर अब वह पुरुष मित्रों के साथ बराबरी के स्तर पर जीवन जी रही है.

समझौता प्रधान पत्नियों में योगिता बाली को आदर्श जरूर माना जा सकता है. वह सब कुछ जाननेसमझने के बाद भी मिथुन चक्रवर्ती के संग बिना शिकवाशिकायत के जिंदगी से समझौता किए हुए है. कारण कितना ही महत्त्वपूर्ण क्यों न हो, यह स्थिति सहना कम कष्टपूर्ण नहीं है.

सब से बड़ा कारण है अति संपन्नता. पैसे की अधिकता ने फिल्मी परिवारों को झटक कर रख दिया है. पैसे से हर चीज पाई जा सकती है—यह मानसिकता अपनेआप में ही घातक है. पतिपत्नी का जहां जी आया, वहीं मनमानी करना, खानापीना—सभी कुछ अकेले घर के बाहर करना. कितने परिवार होंगे फिल्म व्यवसाय में जो घर पर एकसाथ बैठ कर खाना खा सकते हैं, केवल व्यक्तिगत स्वतंत्रता और समय की कमी की दुहाई देना गलत है. आउट डोर शूटिंग की बात तो खैर विवशता है. साथ हो कर भी जब खानापीना, साथ रहना नहीं होता, तब कौन सा सूत्र शेष रह जाता है परिवार को एकत्र रखने का.

फिल्मी कलाकारों के जीवनसाथी अगर फिल्मों से संबंधित नहीं होते, तब विवाह संबंधों में तूफान जरूर आते हैं, फिर भी पारिवारिक स्थिरता बनी रहती है. उदाहरण है राज कपूर की पत्नी कृष्णा कपूर. मानसिक तनाव के बीच भी वह घर छोड़ कर नहीं गई. उस ने बच्चों के लिए हर हालत में परिवार को एक बनाए रखा. अब किसी को यह कहने में संकोच नहीं है कि राज कपूर की सफलता के पीछे कृष्णा का कम योगदान नहीं है.

दूसरा उदाहरण है सुरेश ओबेराय की पत्नी यशोधरा का. वह बहुत ही सुलझी हुई स्त्री है. उस की दुनिया घरगृहस्थी और बच्चों तक ही सीमित है. उस का कहना है, "अभिनेता पति इतने सारे रूप बदलता है कि पूछिए मत. बाहर के लोग इन्हें खूब चढ़ा देते हैं. साथ काम करने वाली अभिनेत्रियों की बात जाने दें. महिला प्रशंसिकाएं भी कम दिमाग नहीं चढ़ातीं इन का. ऐसे में एक पत्नी अगर सामान्य रहेगी तो कोई समस्या नहीं है. इन्हें खुद ही घर का आनंद आने लगेगा. घर की समस्याओं जैसे बच्चे की पढ़ाईलिखाई आदि से इन्हें अवगत न कराया जाए. फिर भी अभिभावकों एवं अध्यापकों की मीटिंग में मैं अकेली शायद ही कभी जाती हूं. हमेशा सुरेश को साथ ले कर जाती हूं. सितारे होंगे बाहर वालों के लिए. घर में एक पति और पिता की भूमिका में इन्हें सामान्य लोगों की तरह रहना चाहिए और सच तो यह है कि वैसे ही यह हैं."

ऐसे सुखी दंपती फिल्मी कलाकारों में उंगलियों पर गिने जा सकते हैं, जिन की पारिवारिक जिंदगी सफल हो. यह फिल्मी दुनिया की चकाचौंध, यह चमकदमक केवल ऊपरी आवरण है, जिस के अंदर है घोर अकेलापन, असुरक्षा का भय, हर दिन जिए जा रहे फिल्मी चरित्र. ऐसे में सामान्य जीवन वैसे भी नहीं जिया जा सकता.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

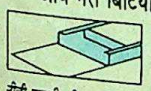
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "मैंने अपनी बेटी के लिए केयरफ़्री क्यों चुना."

मुझे याद है वो दिन जब मैं अपनी बेटी की उम्र की थी. तब हमें सिर्फ़ घर में बने कपड़े के पुराने किस्म के नैपकिन्स के सहारे रहना पड़ता था. कभी-कभी तो कितनी शर्म आती थी.

### पर अब ज़माना बदल गया है

आज मेरी बिटिया कितनी दौड़-धूप की ज़िन्दगी बिता रही है. इसीलिए तो मैंने उसके लिए केयरफ़्री सैनिटरी नैपकिन चुना है. और ये इस्तेमाल के लिए एकदम तैयार, आसान और बहुत ही स्वास्थ्यकर भी है.



नीली प्लास्टी-शील्ड दुर्घटना से बचाती है

### केयरफ़्री मेरी बेटी को पूरी सुरक्षा देता है

केयरफ़्री की बनावट बहुत ही गठीली है. बाहर की तरफ है एक अनोखा 'वन्डररैप' और साथ में है तीन-तरफ़ा नीला 'प्लास्टी-शील्ड'. इसलिए ये ज़्यादा नमी सोखता है, ज़्यादा सुरक्षा देता है और फिर दाग पड़ने का भी कोई डर नहीं. केयरफ़्री से मेरी बेटी को मिलती है पूरी सुरक्षा और आराम.

मुझे खुशी है कि मैंने अपनी बेटी के लिए आज़माई हुई, भरोसेमन्द केयरफ़्री सुरक्षा को ही चुना.

### आज के बदलते ज़माने के लिए केयरफ़्री के प्रकार

**रेग्युलर**
बेहतर सुरक्षा और बचाव के लिए

**डियोडरन्ट**
खुशबू भरी सुरक्षा के लिए

**एक्स्ट्रा लार्ज**
ज़्यादा स्राव में सुरक्षा और रात के इस्तेमाल के लिए

## केयरफ़्री* की सुरक्षा और आराम आपके उन ज़रूरी दिनों के लिए

*केयरफ़्री, जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

OBM/3459/HN Rev

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मजेदार पार्टी खेल

• मधु सिंह

**पार्टी के बाद पार्टी, वही अलगअलग झंड, वही संगीत, वही बोरियत, क्या मजा आएगा ऐसे में. हर कोई चाहता है पार्टी में कुछ नया हो. नयापन लाने के लिए ही तैयार किए हैं ये मजेदार पार्टी खेल आप के लिए.**

बच्चों के जन्म दिन की पार्टी हो या महिलाओं की किटी पार्टी, आजकल सभी पार्टियों में खेलों का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है. यहां कुछ बिलकुल नए अनूठे पार्टी खेलों से परिचित कराया जा रहा है जिन्हें आप हर उम्र के लोगों के बीच अपने ड्राइंगरूम में ही बैठ कर खेल सकती हैं.

## पार्सल पकड़ाइए

इस खेल में भाग लेने वाले सभी लोगों को गोल घेरे में कुरसियों पर बैठा देते हैं और संगीत की धुन शुरू कर देते हैं. फिर गत्ते के डब्बे या पैकेट को हर व्यक्ति क्रम से अपने से अगले व्यक्ति को देता जाता है. जब तक संगीत चलता रहता है, पार्सल आगे पकड़ने का क्रम जारी रहता है. जैसे ही संगीत रुकता है, जिस के भी पास वह पार्सल होता है, वह ऊपर लिपटे धागे को खोलता है तथा उस में मौजूद कागज की चिट पर जो भी लिखा निकलता है उसे कर के दिखाता है– जैसे गीत गाना, जानवरों की आवाज निकालना, किसी टीवी सीरियल का संवाद या चुटकुले आदि सुनाना.

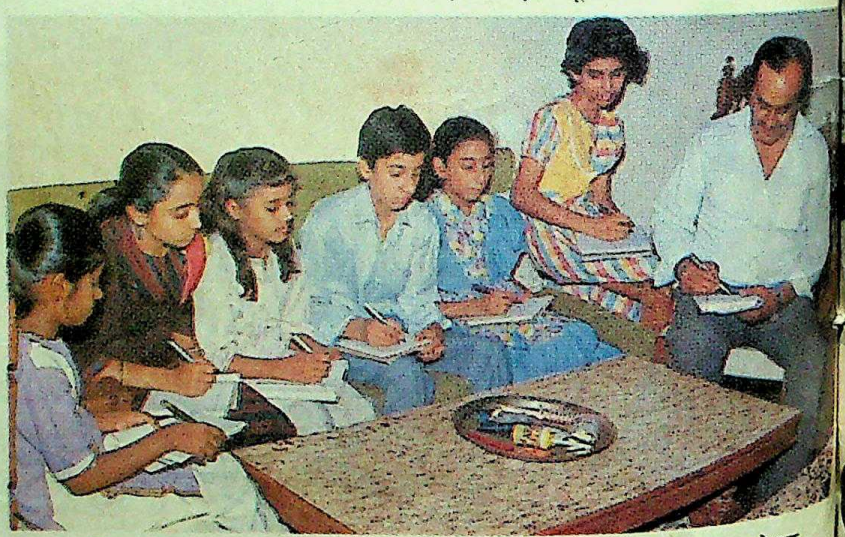
फिर संगीत शुरू हो जाता है तथा पार्सल एकदूसरे को पकड़ाते रहते हैं. इस पार्सल या डब्बे में अखबार के कागजों की हर परत के बाद एक फरमाइशी चिट एक धागे से बंधी होती है.

बीच में रूमाल, फूल आदि का उपहार भी रखते हैं. इस तरह अलगअलग चीजें सुनने व देखने से सभी का मनोरंजन होता है.

## स्मरणशक्ति परीक्षा

स्मरणशक्ति को बढ़ाने के लिए यह खेल बच्चों व बड़ों दोनों के लिए बहुत ही लाभदायक है. इस खेल में एक बड़ी ट्रे में विभिन्न प्रकार की छोटीछोटी करीब 30 वस्तुएं रख दी जाती हैं. सभी भाग लेने वालों को लिखने के लिए कागज व पेन या पेंसिल दे दिए जाते हैं. बीच की मेज पर ट्रे रख कर सभी को सिर्फ तीन मिनट के लिए ट्रे दिखा दी जाती है, फिर हटा ली जाती है. अब सभी को आठ मिनट के अंदर उन सभी वस्तुओं के नाम लिखने होते हैं जो ट्रे में रखी हुई थीं. जो व्यक्ति सब से अधिक नाम लिख पाता है, वही प्रथम घोषित किया जाता है. ट्रे में सूई, धागा, छोटी कैंची, पिन, सेफ्टीपिन, लिपस्टिक, ब्रुश, कंघा, चाबी, काजल, पाउडर, जूड़े की पिन, पेंसिल, रबड़ आदि कुछ भी अलगअलग चीजें रखी जा सकती हैं.

*खेलखेल में स्मरणशक्ति बढ़ाने का एक अनूठा ढंग.*



## पहचानो तो जानें

यह बहुत ही दिलचस्प खेल है. इसे कई लोग एकसाथ मिल कर खेल सकते हैं. इस में भाग लेने वाले सभी व्यक्तियों को एक सादा कागज व पेन या पेंसिल दे देते हैं. एक ट्रे में छोटेछोटे रंगीन पालिथीन के थोड़े भरे हुए पैकेट रख दिए जाते हैं. इन पैकेटों को सूंघ कर बताना होता है कि किस पैकेट में कौन सी खाने की वस्तु या मसाला रखा है. इन पैकेटों पर कागज से नंबर भी लगा देते हैं. खेलने वालों को नंबर लिख कर उस के आगे वस्तु का नाम लिखना होता है. एक बार में 20 पैकेट तक ट्रे में रख सकते हैं. इन में चाय की पत्ती, चीनी, विभिन्न दालें, चावल, गरममसाला, जीरा, साबूदाना आदि थोड़ाथोड़ा रख कर मशीन से पैकेट का मुंह बंद कर देते हैं.

## बिंदी लगाइए

इस खेल में एक चार्ट पेपर पर किसी स्त्री का चेहरा पेंसिल से या स्केचपेन से बना कर, दीवार पर चार्ट पेपर टांग देते हैं. अब सारे लोगों को बारीबारी से आंखों पर पट्टी बंधवा कर इस चेहरे पर बिंदी लगानी होती है. एक व्यक्ति चित्र के पास बिंदी का पत्ता ले कर खड़ा हो जाता है. वह हर खिलाड़ी को बिंदी दे कर उस के द्वारा चिपकाई गई बिंदी के पास उस का नाम भी लिखता जाता है, जिस से सही बिंदी लगाने वालों को आसानी से विजेता घोषित किया जा सके.

## ढूंढो तो जानें

इस खेल में एक डोंगे में तरहतरह के सिक्कों को मिला कर रख दिया जाता है. जैसे 5, 10, 25 व 50 पैसे तथा रुपए के सिक्के अब

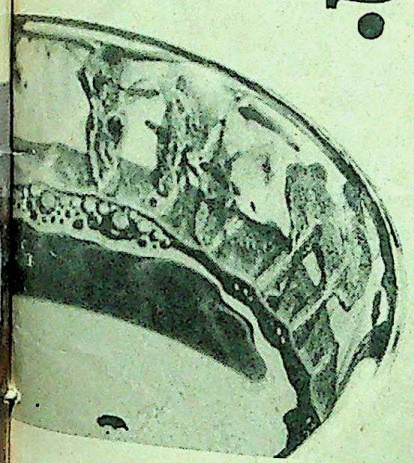
गृहशोभा (जुलाई, 1989)

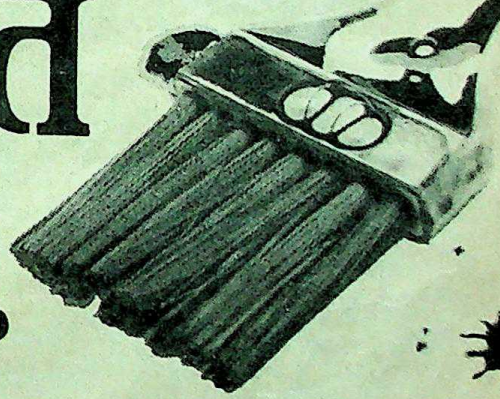


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब मामूली हेअर डाईज़ के पचड़े में पड़ने की ज़रूरत नहीं.





## आ गया! नया बिगेन लिक्विड हेअर कलर.

ब्रश, प्याले और मामूली, लिक्विड हेअर डाईज़ के साथ जुड़ीं बदनुमा दाग-धब्बों की परेशानी से छुटकारा.

है नया बिगेन - शैम्पू फ़ार्म्युला. इस्तेमाल में
द आसान.
लगाने से पहले शैम्पू करने की ज़रूरत नहीं.
बस, हेअर कलर को एप्लिकेटर में
कर हलके-हलके हिलाइए.
एप्लिकेटर को दबा कर
जल को सीधे बालों पर फैलाइए.
इसके चूने या बहने का खतरा
इसलिए आपके ललाट, गालों
या कपड़ों पर दाग-धब्बे पड़ने का कोई डर नहीं.

दिये गये दास्तानों को पहन कर बालों में इसे मलिए और झाग बनाइए. इस प्रकार हेअर कलर फैल कर बालों के एक-एक रेशे तक पहुँच जाता है. सिर के पीछे भी जहां तक ब्रश नहीं पहुँच पाता.

३० मिनटों के बाद बाल धो लें और हमेशा की तरह शैम्पू कर लें.
और तब, आप भी महसूस करेंगे

जो ५० से भी ज्यादा देशों के लाखों लोगों ने महसुस किया है : खूबसूरत बालोंकी खूबसूरत कुदरती!

## बिगेन

लिक्विड हेअर कलर
तीन कुदरती रंगों में.
२० मि.ली. और ४० मि.ली.

**सहज सुंदर बालों के लिए सुंदर सहज उपाय.**

Distributed by A & J Marketing, 9, Walchand Hirachand Marg, Bombay 400 038

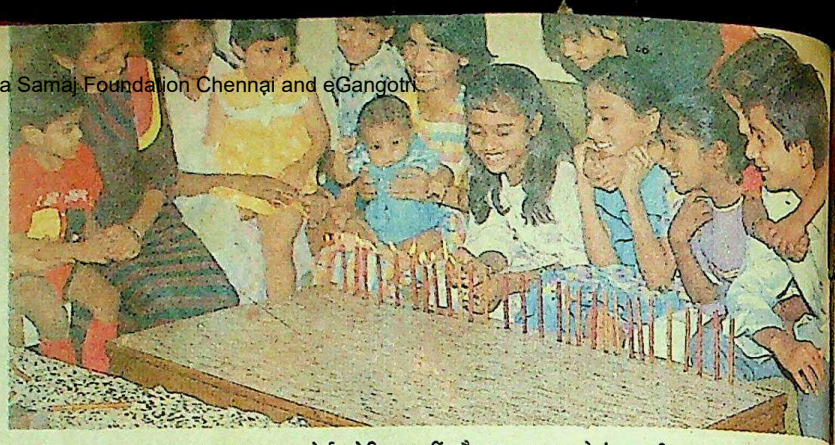
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिर्फ दो मिनट में एक ही तरह के अधिक से अधिक सिक्के खोज कर उठाने होते हैं. जो गिनती में सब से अधिक सिक्के खोज लेता है, वही विजेता होता है. छोटे बच्चों के लिए यह खेल बहुत मजेदार है.

## मोमबत्तियां जलाइए

इस खेल में एक मेज पर करीब 30 मोमबत्तियां खड़ी कर के लगा दी जाती हैं अब माचिस की एक ही तीली से अधिक से अधिक मोमबत्तियां जलानी होती हैं. जो सब से अधिक मोमबत्तियां जला लेता है, वही विजेता होता है. मोमबत्तियां जलाने का मौका सब को सिर्फ एक बार मिलता है.



*सब साथ साथ, कोई उपेक्षित नहीं और सब का मनोरंजन भी.*

## फिल्मी गीतमाला

इस में अपनी कल्पना-से कविता की छः या आठ पंक्तियां लिखी जाती हैं. यह कविता खेल में हिस्सा लेने वाले सभी लोगों को कागज पर लिख कर दे दी जाती है. अब क्रम से इस कविता के प्रत्येक शब्द से कोई न कोई फिल्मी गीत शुरू करना होता है. उस गीत की सिर्फ पहली पंक्ति गा कर सुनानी होती है. जो भी खिलाड़ी सारे या अधिकतर शब्दों से शुरू होने वाले फिल्मी गीत सुना देता है, वही विजेता होता है.

इस खेल में सभी को एकदूसरे के गाने सुनने को मिलते हैं. इस प्रकार सभी का मनोरंजन होता है. उदाहरण के लिए एक कविता देखिए :

आई बरखा मेघा छाए
नीलगगन में काली घटा
झमझम के रिमझिम बरसो
बोले रे पपीहा ओ सनम
पुरवइया ले के चली भीगीभीगी फिजा
भीगाभीगा मौसम है
ले गई दिल ठंडी हवाएं.

या

चांद सितारो यह है रेशमी सुहानी रात
महफिल में यह कौन आएगा हमारी आज
सुहाना समां है दिल खुश यहां है
चलतेचलते याद रखना इन बहारों को.

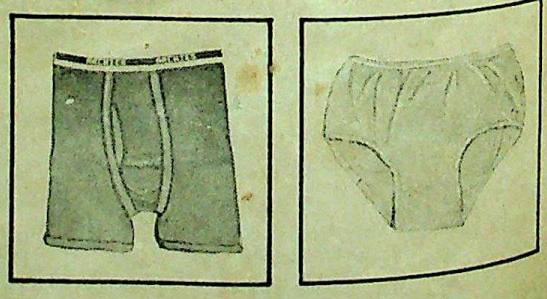
## नाम से जीतिए

इस खेल में सभी लोग अपना नाम एक कागज पर बड़े अक्षरों में लिख कर कागज अपने पास रख लेते हैं. कोई एक खेल खिलाने वाला अक्षरों को बिना किसी क्रम के बोलना शुरू करता है. सभी लोगों को बोला हुआ अक्षर (अगर उन के नाम में है तो) काटना होता है. इस तरह जिस के भी नाम के सारे अक्षर पहले कट जाते हैं, वही जीत जाता है.

पढ़ने पर तो ये खेल शायद आप को कठिन लगें, किंतु खेलने में बहुत ही आसान तथा रुचिकर हैं. आप भी इन्हें बारबार खेलना चाहेंगी.

We rolled
Comfort Economy & Style
All in one & named it
ARCHIES

ARCHIES
Underwear
& Panties



For Trade Enquiries:
Mahavira Knitters Private Limited
A-27 G.T. Karnal Road Industrial Area, Delhi-110033.
Off.: 514907, 515333, Factory: 7124908, Telex: 031-62144 MA-IN.
सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लिथोट्रिप्सी

# बिना ऑप्रेशन गुर्दे की पथरी से छुटकारा

## लिथोट्रिप्सी क्या है ?

लिथोट्रिप्सी बिना चीर-फाड़ गुर्दे और मूत्रनली की पथरी को चूरचूर करने की वैज्ञानिक विधि है।

भारत में 1800 से ज्यादा मरीज़ लिथोट्रिप्सी से लाभ उठा चुके हैं

**दुनिया-भर में स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने इसे मान्यता दी है।** इसमें 800,000 ज़्यादा मरीजों का सफल इलाज किया जा चुका है। इसमें-

- न चीर-फाड़
- न गुर्दे को नुकसान का खतरा
- न बेहोशी का झंझट
- अस्पताल में कम से कम रुकना
- सामान्य कामकाज बहुत जल्द फिर शुरू

| परिणाम एक नज़र में | |
|---|---|
| चिकित्सा किये गये रोगी (आयु वर्ग 7 से 98 वर्ष) - | 1800 |
| इलाज की गई पथरी का आकार - 3 मि.मी. से 7.5 से.मी. | |
| मूत्र-वाहिनी में विभिन्न स्थानों पर इलाज की गई मूग-पथरियाँ | 563 |
| अधिक खतरे की सम्भावना वाले रोगियों का इलाज — (मधुमेह, हाई ब्लड प्रैशर गुर्दा फेल होना) | 565 |
| गम्भीर मामलों का इलाज — (हार्स शू गुर्दे, डबल मूल नली) | 25 |
| एक गुर्दे वाले रोगी — (जिनकी चिकित्सा की गई) | 72 |

दिल्ली

**आर.जी. स्टोन क्लीनिक**

यूरोलॉजिकल रिसर्च इन्स्टीट्यूट

(मूत्रविज्ञान अनुसंधान संस्थान)

अहिंसा भवन, 14-ए रोड, अहिंसा मार्ग, खार (पश्चिम)

बम्बई— 400052 फोन : 543260, 541395

बम्बई

**आर.जी. स्टोन क्लीनिक**

**यूरोलॉजिकल रिसर्च इन्स्टीट्यूट**

**(मूत्रविज्ञान अनुसंधान संस्थान)**

एफ़— 12, ईस्ट ऑफ़ कैलाश नई दिल्ली— 110065

फोन : 6444511, 6444588, 6449122

सही कोष्ठ में निशान लगाएं।

☐ मैं मुफ़्त चिकित्सा सलाह हेतु अपने रोग का संक्षिप्त विवरण, एक्स-रे और अन्य रिपोर्ट भेज रहा हूँ।

☐ कृपया लिथोट्रिप्सी के बारे में विस्तृत सामग्री मुझे भेजिए।

नाम _____

पता _____

_____

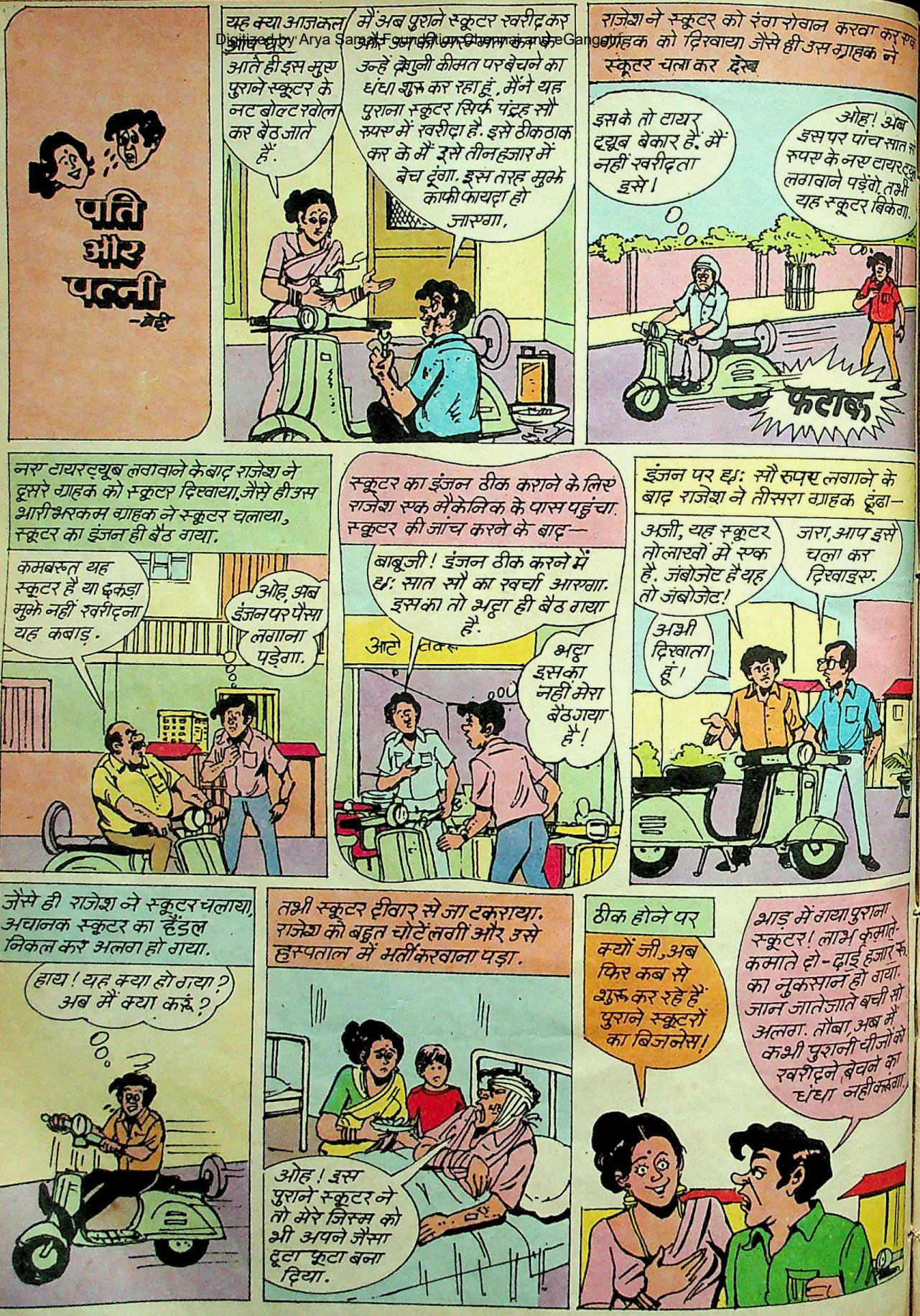
_____

BASIC-4

**भारत में लिथोट्रिप्सी चिकित्सा का सर्वप्रथम और सबसे अनुभवी केन्द्र**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


पति और पत्नी
-बेही
यह क्या आजकल आप घर आते ही इस मुए पुराने स्कूटर के नट बोल्ट खोल कर बैठ जाते हैं.
मैं अब पुराने स्कूटर खरीद कर और उन की मरम्मत कर के उन्हें दोगुनी कीमत पर बेचने का धंधा शुरू कर रहा हूं. मैंने यह पुराना स्कूटर सिर्फ पंद्रह सौ रुपए में खरीदा है. इसे ठीक ठाक कर के मैं इसे तीन हजार में बेच दूंगा. इस तरह मुझे काफी फायदा हो जाएगा.
राजेश ने स्कूटर को रंग रोगन करवा कर एक ग्राहक को दिखाया जैसे ही उस ग्राहक ने स्कूटर चला कर देखा
इसके तो टायर ट्यूब बेकार हैं. मैं नहीं खरीदता इसे।
ओह! अब इस पर पांच सात सौ रुपए के नए टायर ट्यूब लगवाने पड़ेंगे, तभी यह स्कूटर बिकेगा.
फटाक
नए टायर ट्यूब लगवाने के बाद राजेश ने दूसरे ग्राहक को स्कूटर दिखाया. जैसे ही उस भारी भरकम ग्राहक ने स्कूटर चलाया, स्कूटर का इंजन ही बैठ गया.
कमबख्त यह स्कूटर है या छकड़ा मुझे नहीं खरीदना यह कबाड़.
ओह, अब इंजन पर पैसा लगाना पड़ेगा.
स्कूटर का इंजन ठीक कराने के लिए राजेश एक मैकेनिक के पास पहुंचा. स्कूटर की जांच करने के बाद—
बाबूजी! इंजन ठीक करने में छः सात सौ का खर्चा आएगा. इसका तो भट्ठा ही बैठ गया है.
भट्ठा इसका नहीं मेरा बैठ गया है!
इंजन पर छः सौ रुपए लगाने के बाद राजेश ने तीसरा ग्राहक ढूंढा—
अजी, यह स्कूटर तो लाखों में एक है. जंबोजेट है यह तो जंबोजेट!
जरा, आप इसे चला कर दिखाइए.
अभी दिखाता हूं।
जैसे ही राजेश ने स्कूटर चलाया, अचानक स्कूटर का हैंडल निकल कर अलग हो गया.
हाय! यह क्या हो गया? अब मैं क्या करूं?
तभी स्कूटर दीवार से जा टकराया. राजेश को बहुत चोटें लगीं और उसे हस्पताल में भर्ती करवाना पड़ा.
ओह! इस पुराने स्कूटर ने तो मेरे जिस्म को भी अपने जैसा टूटा फूटा बना दिया.
ठीक होने पर
क्यों जी, अब फिर कब से शुरू कर रहे हैं पुराने स्कूटरों का बिजनेस!
भाड़ में गया पुराना स्कूटर! लाभ कमाते-कमाते दो-ढाई हजार रु. का नुकसान हो गया. जान जाते जाते बची सो अलग. तौबा, अब मैं कभी पुरानी चीजों को खरीदने बेचने का धंधा नहीं करूंगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# असली दानेदार कॉफी के बारे में आपके हर सवाल का एक जवाब :
# असली दानेदार रिच कॅफे.

## असली दानेदार कॉफी आखिर है क्या?

रिच कॅफे के इस असली दानेदार रुप को एक खास तरीके से तैयार किया जाता है. जिसे कहते हैं "ऐग्लोमरेशन" — जिससे हर दाने में कॉफी का सारा स्वाद और खुशबू, पूरी तरह से बनी रहती है. तभी तो रिच कॅफे इन्स्टेन्ट ग्रैन्युल्स का पैक खुलते ही आपको कॉफी का पूरा खुशबू मिलता है ।

## ठन्डे दूध में भी रिच कॅफे ग्रैन्युल्स तुरन्त घुल जाते है:

एक चम्मच रिच कॅफे, थोड़ी सी चीनी और ठन्डा दूध — किसी भी शेकर में मिलाईये और भरी, मजेदार कोल्ड कॉफी तैयार.

रिच कॅफे ग्रैन्युल्स के एक एक दाने को तुरन्त घुलता देखिए ... इसका हर एक दाना आपको देगा कॉफी का एक खास स्वाद और बेमिसाल सुगन्ध. कोल्ड कॉफी का ऐसा जहाँ जो आपने देखा न होगा यहाँ.

* और अगर इसे और भी स्वाद भरा बनाना हो तो २ चम्मच क्रीम या एक चम्मच भर कर वेनिला आइसक्रीम डालिए.

## हर कप में, कम कॉफी लगती है

रिच कॅफे के असली दानेदार रुप की वजह से कॉफी के हर कप में कम कॉफी लगती है. क्योंकि इसके दाने-दाने में है भरपूर कॉफी स्वाद, और पूरा कॉफी का मज़ा.

बस एक चम्मच कॉफी में इतना सब कुछ !

ब्रुक बाँड भारत मे पेश करते है — असली कॉफी का स्वाद दानेदार रूप में ।

ब्रुक बाँन्ड
**रिच कॅफे**
इन्सटैन्ट ग्रैन्युल्स
याने कॉफी का असली मज़ा

O&M 2905 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Chennai and eGangotri

# तौबा, इस पसीने से!

● तुषार

ऊब गए इस गरमी से, चलिए, किसी पहाड़ी स्थान पर चलें.

"आप तो स्नानघर से नहा कर आ रहे हैं. फिर भी पसीने से तरबतर नजर आ रहे हैं."

"इन कपड़ों में से तो पसीने के दाग छूटते ही नहीं."

"जरा हट कर बैठिए जनाब! आप से तो पसीने की बू आ रही है."

सुबह शुरू हुई नहीं कि गरमी की वजह से बैचेनी शुरू हो जाती है. पसीने से तरबतर लोग रूमाल से पसीना पोंछते हुए अकसर ऐसी बातें करते सुनाई पड़ते हैं.

पसीना एक तरह से सफाई का काम करता है. पसीना त्वचा के नीचे की स्वेद ग्रंथियों में से निकल कर त्वचा की ऊपरी सतह के छिद्रों में से बाहर आता है. आम तौर पर पसीना शरीर के जोड़ों और बाल वाले भागों पर ज्यादा आता है. इस से बदन को ठंडक मिलती है.

बारिश के मौसम में ज्यादा पसीना न आने व उमस की वजह से शरीर पर चिपचिपाहट सी रहती है. गरमियों में पसीना ज्यादा आता है. जबकि सर्दियों में पसीना कम आता है. खास कर मोटे लोगों को ज्यादा पसीना आता है. इसी तरह औरतों की अपेक्षा पुरुषों को ज्यादा पसीना आता है. त्वचा की अपेक्षा बालों में ज्यादा पसीना आता है.

ज्यादा मेहनत वाले काम करने से ज्यादा पसीना आता है. तनाव, गुस्सा या डर भी पसीना आने के कारण हो सकते हैं.

पसीने में 99% पानी और 1% कचरा होता है. कुछ विशेष महक वाले व्यंजन खाने से पसीने की दुर्गंध बढ़ जाती है.

पसीने से पीछा छुड़ाने के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं. पसीना कम करने के लिए बारबार स्नान करना ठीक रहता है. अच्छे साबुन से नहाने से त्वचा की सतह ठीक रहती है और पसीना कम आता है.

शरीर के जोड़ों वाले भाग और बालों वाली जगह को अच्छी तरह से पानी से धोएं और अनचाहे बालों को हटा दें.

जो कपड़े पसीने से गंदे हो गए हों, उन्हें बदल दीजिए. बनियान, अंडरवीयर, ब्रा, पैंटी जैसे कपड़ों को अच्छी तरह से धो कर पहनिए. गरमियों में सूती कपड़े ज्यादा अच्छे रहते हैं. हलके मलमली कपड़े गरमियों में राहत देते हैं.

ज्यादा तैलीय मेकअप भी नहीं करना चाहिए. पसीने में पाउडर से शरीर को राहत मिलती है. ज्यादा मेकअप करने से भी चेहरे पर दाग उभर आते हैं.

केशसज्जा में जूड़ा या फिर छोटे कटे हुए बाल ज्यादा ठीक रहेंगे. चोटी या खुले बालों से तो पसीना आता ही है.

ज्यादा तंग या गाढ़े रंग के कपड़े पहनना भी ठीक नहीं. ढीलेढाले कपड़े ज्यादा अच्छे रहेंगे. बिना बांहों के कपड़ों से भी राहत मिलेगी. सिर पर सूती टोपी गरमियों में अच्छी रहती है.

अच्छे परफ्यूम से भी पसीने की दुर्गंध नहीं आती व ठंडक मिलती है.

इस तरह, पसीने से बचने के कई उपाय हैं. फिर भी गरमियों में थोड़ाबहुत पसीना तो आएगा ही, जो हमारे शरीर के लिए लाभदायक व जरूरी भी है.

**पसीने से आज कौन परेशान नहीं, पर ढूंढा जाए तो हर परेशानी का हल है. अब आप पसीने से मुक्ति के इस हल को आजमाएं और राहत की सांस पाएं.**

गृहशोभा (जुलाई, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शुक्र है, घर में डेटॉल साबुन रहता है!

**१००% सम्पूर्ण स्नान**

– मैल और छिपे कीटाणुओं को दूर करने के लिये

**डेटॉल साबुन**

**–जब साधारण स्नान से न बने बात!**

Karishma/RCI/D/37/2790 F HI

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwa

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जादूनगरी रंगों

## अपने बच्चे को रोज़ वहां ले जाइये.

बच्चे के छोटे-से दिमाग में सुंदर-सुंदर कल्पनायें बाहर उड़ान लेने को आतुर रहती हैं.
कॅमल रंगों की सहायता से इन्हें बेरोकटोक उड़ने दीजिये.

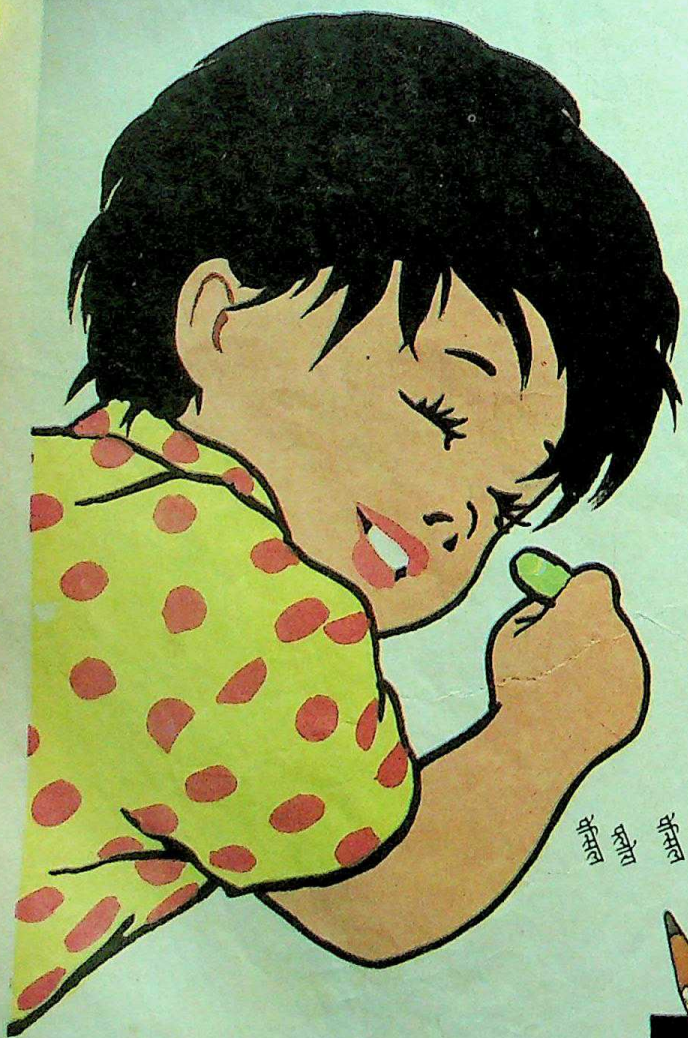
आपके बच्चे का हो हाथ और कॅमल का हो साथ तो बस कुछ मत पूछिये कि कैसे बनती है बात पर बात.

हवाई घोड़ों पर सवार कल्पनायें लेने लगती हैं रूप हजार.
फिर होनहार प्रतिभाओं को रिझाने-ललचाने के लिए कॅमल के पास रंग भी तो हैं बेशुमार.

अपने बच्चे की प्रतिभा को निखारिये. उसे उपहार में दीजिए कॅमल के रंग.

## कॅमल

**२५ वर्षों से हर रंग में आपके संग.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बिकिनियों की भी डिजाइनिंग जरूरी है

औरतों के बाकी कपड़ों को डिजाइन करने में तो बहुत समय लगता है, पर मात्र दो चिंदरी वाली बिकिनी को भी डिजाइन किया जाए, कुछ अजीब है. पर अब यह जरूरी हो गया है.

बिकिनी अब अपने देश में भी अत्यंत लोकप्रिय होती जा रही है.

चाहे स्विमिंग पूल की तैराकी हो या समुद्र स्नान, या फिर फैशन परेड, बिकिनी की जरूरत बढ़ती जा रही है. तैराकी के समय यह शरीर प्रदर्शन के लिए ही नहीं, शरीर को हलका रखने के लिए भी जरूरी है.

आरंभ में, छठे दशक में बिकिनी को अद्भुत लोकप्रियता मिली. इस का कारण था इन का सुविधाजनक व आरामदेह होना.

पर नएनए डिजाइन इस क्षेत्र में आते गए, जिन का मुख्य उद्देश्य यौवन का उभार दिखलाना व सनसनी फैलाना था. पहनने वाली को ये वस्त्र सुविधाजनक लगें, इस पर किसी ने ध्यान न दिया.

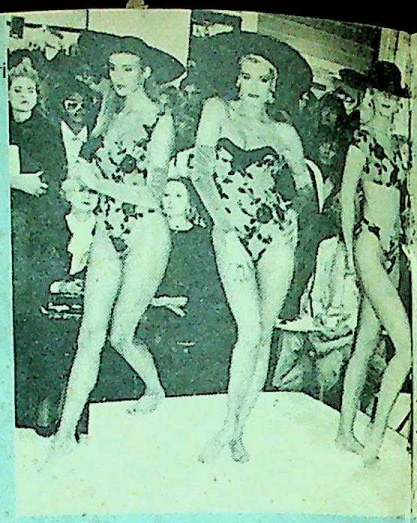
परिणाम वही हुआ जिस का डर था. हर तैराकी प्रतियोगिता के समय यह नजारा देखा जा सकता था. सुंदरियां तरणताल से बाहर आतीं तो हाथ पीछे कर पैंटी खिसकाती नजर आतीं. इस से मानसिक तनाव भी होता. भला ऐसे डिजाइन क्यों न हों कि पैंटी अपने स्थान से न खिसके?

इस के अलावा कुछ और भी समस्याएं थीं. आमतौर पर बिकिनी का ऊपरी हिस्सा ऐसा होता था जो दो पर्वत चोटियों को एकाकार कर देता था. उभार को बढ़ाचढ़ा

*तैराकी के वस्त्रों का एक सुंदर नमूना दर्शा रही है-जैरी हाल अपनी दो माडलों के साथ.*

कर दिखाने की धुन में दो स्तनों के बीच की घाटी छिप जाती थी.

इस प्रकार समस्याएं दोनों ओर थीं, कटि से ऊपर और कटि से नीचे. फैशन



*तरहतरह के छींटदार वस्त्रों में सजी माडलें.*

माडलों, तैराकों, जलाशय व समुद्र स्नान करने वालियों को ये कठिनाइयां झेलनी ही पड़ती थीं. फलतः चेहरे पर स्वाभाविक मुसकान व आकर्षक भंगिमा लाना कठिन था.

टेक्सस की सुप्रसिद्ध माडल जेरी हाल, जो रोलिंग स्टोन मिक जैगर को अपने साथ रखने के कारण अतिरिक्त ख्याति पा चुकी है, माडलिंग के दौर में अच्छी बिकिनी की तलाश करती रही, पर संतुष्ट न हुई.

पर वह हिम्मत हारने वाली न थी. चली गई किसी एकांत द्वीप पर अज्ञातवास में. बिकिनी और मोनोकिनी को ले कर तरहतरह के प्रयोग करती रही. सफलता मिलते ही वह एक नए रूप में, डिजाइनर बन कर, सभ्य संसार में वापस आ गई.

पोशाकों की डिजाइन बनाने में जेरी को माडल के रूप में अनुभव काफी काम आया. ब्रा (अंगिया) को ले कर परेशानी थी कि एक तो वह वक्ष के उभार को सही ढंग से संभाल नहीं पाती थी. और अगर सही उभार आ भी जाए तो स्तनों के बीच की विभाजन रेखा को गड्डमड्ड कर देती थी.

**चौंकिए मत. अभिप्राय सुंदर दिखना नहीं, शरीर की सुविधा के लिए है. प्रसिद्ध माडल जेरी हाल के ये कमाल आप के 'उन को' रिझाने के लिए ही संजोए गए हैं.**

इसी प्रकार पैंटी (जांघिया) को बारबार हाथ से टटोल कर देखना पड़ता था कि कहीं वह पीछे की ओर अपने स्थान से खिसक तो नहीं गई है.

जेरी ने निजी अनुभव से प्राप्त जानकारी का पूरा उपयोग किया. अब उस का दावा है कि उस के डिजाइन किए गए वस्त्रों में ये सारी गड़बड़ियां दूर कर दी गई हैं. अंगिया में उभार को संभालने व स्तनों



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बीच की खाई को सहज रूप में प्रस्तुत करने पर जोर दिया गया है. पैंटी में इतनी सलवटें व चुनटें डाली गई हैं कि बारबार टटोलने वाली परेशानी खत्म हो गई है.

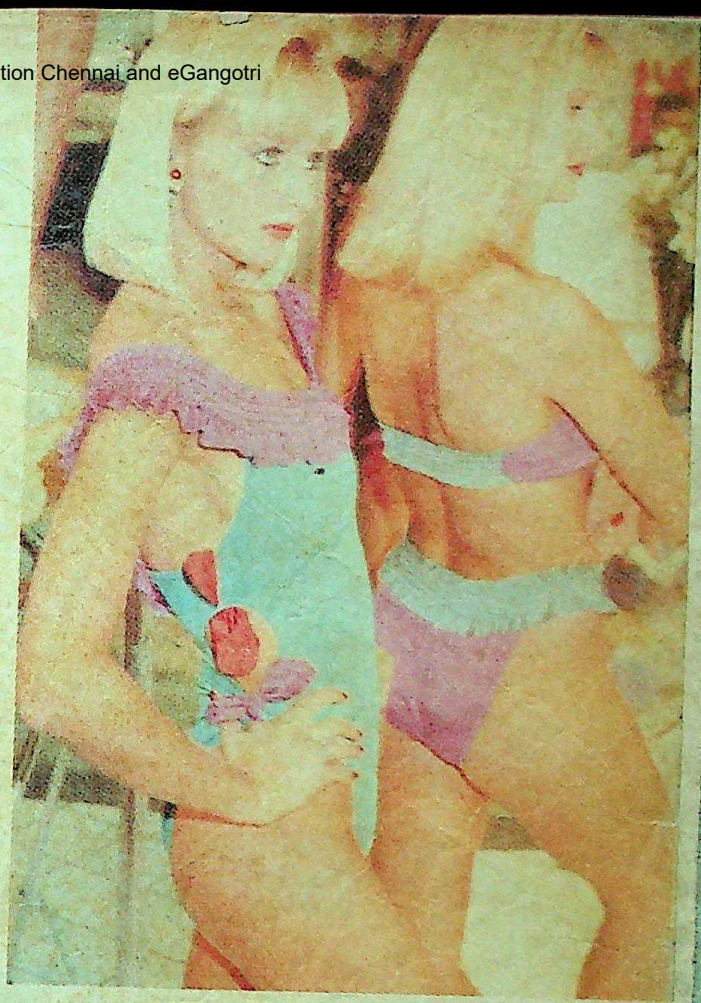
जेरी हाल ने मोनोकिनी व बिकिनी किस्म की 57 प्रकार की पोशाकें डिजाइन की हैं. कपड़ों का चुनाव भी सामान्य से हट कर है. कहीं वेलवेट तो कहीं शिफान की जाली. लगता है, जैसे ये वस्त्र तैराकी के दौर में ही सुंदरियों का साथ छोड़ देंगे.

पर जेरी कहती है कि ये वस्त्र साथ न छोड़ेंगे, चाहे तैराकी स्विमिंग पूल की लंबाई की सौ गुनी दूरी तक की क्यों न हो. इस के अलावा, इन वस्त्रों की कुछ अन्य विशेषताएं भी हैं. ये धूप से बदरंग नहीं होते, इन पर खारेपन या रसायनों का भी कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता.

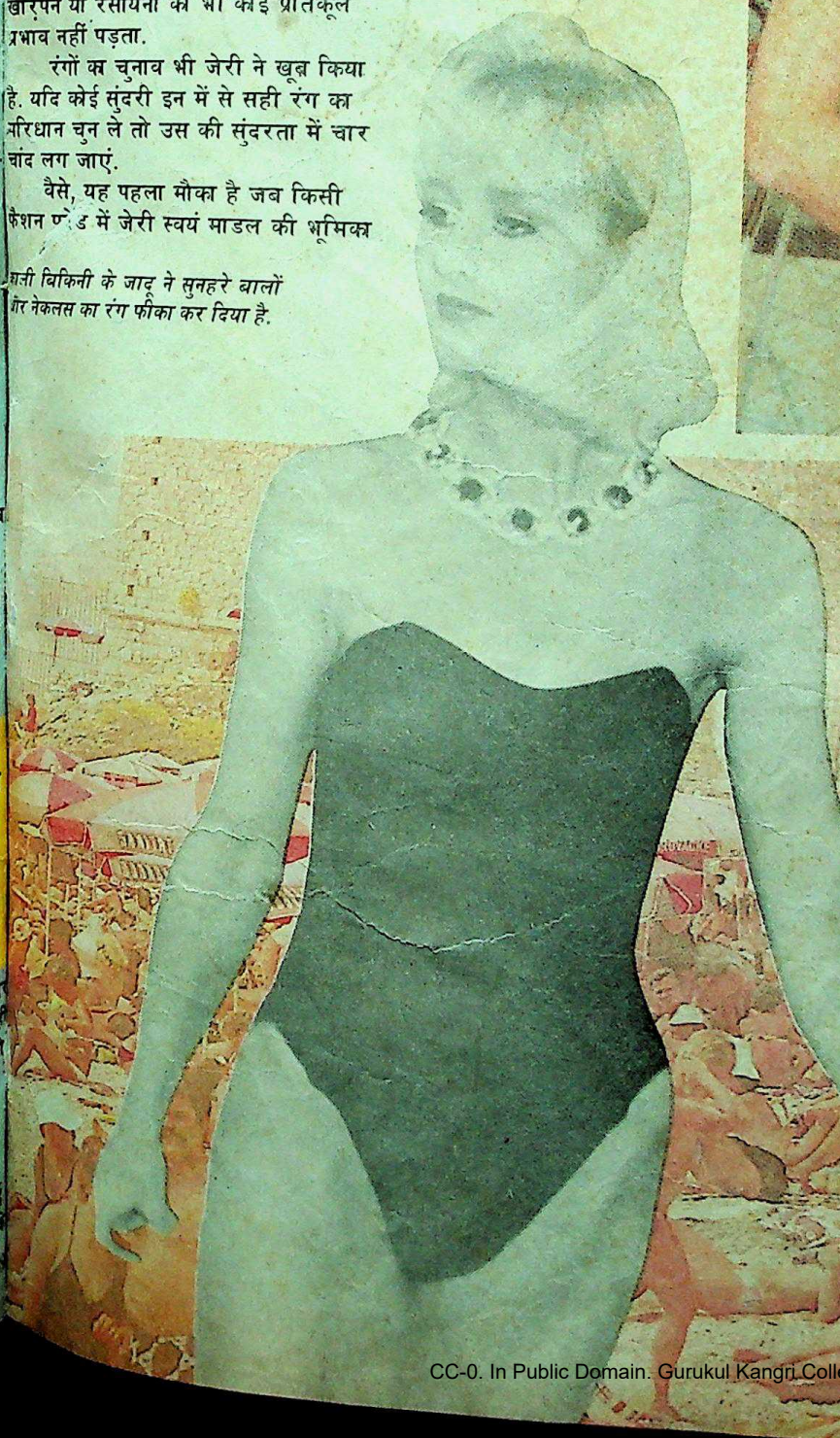
रंगों का चुनाव भी जेरी ने खूब किया है. यदि कोई सुंदरी इन में से सही रंग का परिधान चुन ले तो उस की सुंदरता में चार चांद लग जाएं.

वैसे, यह पहला मौका है जब किसी फैशन ब्रैंड में जेरी स्वयं माडल की भूमिका

*बैंगनी और फीरोजी रंगों के तैराकी पोशाक पहने युवतियों को क्या किसी प्रसाधन की जरूरत है?*



*बैंगनी बिकिनी के जादू ने सुनहरे बालों और नेकलस का रंग फीका कर दिया है.*



नहीं निभा रही है. जेरी हाल डिजाइनर स्विमवियर के नमूने लंदन के स्टोर 'सेलफ्रिजेस' को सौंप कर वह निश्चित हो गई है. माडलों के मामले में उस ने नई उम्र की लड़कियों को मौका दिया है.

हो सकता है, स्वयं माडलिंग न करने का कारण जेरी की उम्र भी हो. वह 31 वर्ष की हो गई है. अब नई नवेलियों के आगे वह क्या जंचेगी? फिर वस्त्र पहनने वाली आकर्षित करे तभी तो वस्त्र लोकप्रिय होंगे.

जेरी हाल के वस्त्र बहुत कीमती भी नहीं हैं. सब से कम कीमत की पोशाक 20 पौंड, यानी 500 रुपए है. वैसे उन का औसत मूल्य लगभग 900 रुपए बैठता है. इतना खर्च कर के अगर आप शहजादी दिखें तो फिर मूल्य अधिक नहीं है.

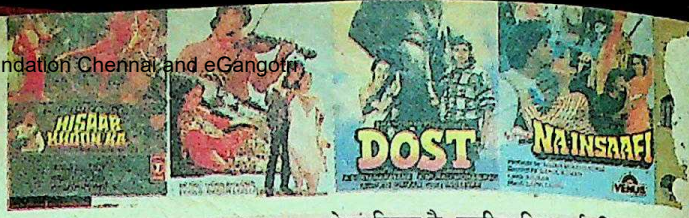
वैसे जेरी का दावा है कि इन वस्त्रों में आप अपना मूल्य 10 लाख डालर (डेढ़ करोड़ रुपए) लगाएंगी, बगैर 10 लाख डालर खर्च किए. फिर और क्या चाहिए. ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# संगीत शोभा

## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा




*हिसाब खून का*/नदीम श्रवण/सुपर

विजय बेनेडिक्ट की पाप गीत गाने की प्रतिभा का नदीम श्रवण ने 'चांद से आया हूं...' (अलिशा के साथ) में अच्छा इस्तेमाल किया है. 'हे यू लव मी...' (शब्द हसरत जयपुरी) में आशा भोंसले ने नौजवान भावनाओं को बड़ी सहज अभिव्यक्ति दी है. अनवर सागर का लिखा 'दूर नहीं जा सकती...' (लता मंगेशकर) भी प्रभावित करता है. कुल मिला कर नदीम श्रवण का संगीत उन की क्षमता का परिचय देने के लिए पर्याप्त है.

*मोहब्बत की है हम ने*/उषा खन्ना/एच.एम.वी

नक्श लायलपुरी के गीत 'काश आंखों का...' (अनुराधा पौडवाल) और 'मोहब्बत की है हम ने...' (मौहम्मद अजीज, साधना सरगम) मधुर हैं. संगीत पक्ष भी सबल है. पर अन्य गीत उल्लेखनीय नहीं हैं.

*दोस्त*/आर.डी. बर्मन/सुपर

यह फिल्म आर.डी. बर्मन के संगीत के बारे में बहुत ऊंची संभावना नहीं जगाती है. फिर भी अन्य की तुलना में कहीं बेहतर है. 'यही तो है संसार हमारा...' (अमित, आशा, जयश्री शिवराम) अमित व आशा के अन्य गीत 'तू ही हीरा तू ही मोती...' और 'स्टेप बाई स्टेप...' गुनगुनाए जा सकते हैं. 'हाथी राजा...' (अलका याज्ञिक) 'हाथी मेरे साथी...' के गीत की याद दिलाता है. लेकिन 'दिल चाहे यह हमारा...' में इंदीवर ने 'बड़ी बेशर्म हो गर्म हो...' जैसी फूहड़ तुकें जोड़ी हैं. जो उन के साहित्यिक दीवालिएपन का नमूना है.

*नाइंसाफी*/भप्पी लाहिड़ी/वीनस

मौलिक न होते हुए भी फिल्म का संगीत सुना जा सकता है. 'हम बेकरार हैं...' (एस.जानकी, अमित कुमार) में स्वरों में ताजगी है. 'बंबई की कसम...' (अलिशा चिनाए) और 'आंखों से छूने दो...' (अनुपमा देशपांडे) लीक से हट कर हैं और अच्छे लगते हैं. यारी दोस्ती के कसमेवादे दोहराता 'राम लक्ष्मण की जोड़ी...' (नितिन मुकेश, उदित नारायण) पता नहीं कितनी बार और कितने तरीके से रिकार्ड किया जा चुका है. अनजान के शब्द औसत किस्म के हैं.

*इंस्ट्रूमेंटल 89 भाग एक तथा दो*/टिप्स

मल्टी ट्रेक सटीरियो पद्धति से सैयद अली द्वारा रिकार्ड किया यह डबल एलबम वर्ष 1988 के लोकप्रिय हिंदी फिल्मी गीतों की 18 धुनों का संग्रह है. 'पापा कहते हैं...' 'ऐ मेरे हम सफर...' (कयामत से कयामत तक), 'एक दो तीच चार...' (तेजाब), 'तेरा नाम लिया...' 'माई नेम इज लखन...' (रामलखन) जैसे हिट गीत इस में शामिल हैं. वाद्य यंत्रों में बीट और रिदम की प्रधानता होने के कारण दावत उत्सव की मौजमस्ती के लिए यह उपयुक्त हैं.

गैर फिल्मी

*आरायिश*/चंदन दास/म्यूजिक इंडिया

अमरीका और कनाडा में किए गए कार्यक्रमों में से चुने हुए अंशों का यह डबल एलबम विविधता की दृष्टि से सब से अच्छा संग्रह है. चंदन की आवाज में भी पहले की तुलना में खासा निखार आ गया है. 'सर झुकाओगे तो...' (बशीर बद्र), 'दो चार गम राह को...' (निदा फाजली), 'मैं कब तन्हा हुआ था...' (बशीर बद्र), 'उन से इनकार तो...' (मुराद लखनवी) अदायगी की दृष्टि से तो अच्छी हैं ही, सारगर्भित भी हैं. कम वाद्य यंत्रों से चंदन दास ने अच्छा संगीत प्रभाव उत्पन्न किया है. लेकिन 'महफिल में रंग लाएगी बोतल...' जैसी सतही चीज संग्रह का मजा किरकिरा करती है.

*डिजायर*/जगजीत, चित्रा सिंह/वेस्टन

जगजीत सिंह की गाई 'यह कैसी मोहब्बत...' (गुमनाम) और 'अब के बरस भी वोह...' (पयाम) तथा चित्रा की गाई 'जब तेरा नाम प्यार से...' (मदनपाल) गजलों में सादा बयानी तो है ही, गहराई भी है. जगजीत की संगीत रचनाएं हमेशा की तरह गजलों के कुल प्रभाव में इजाफा करती हैं. बाकी गजलें तो सामान्य किस्म की हैं और 'मिर्जा गालिब' में प्राप्त कैरियर की बुलंदी से बहुत नीचे हैं.

*कशिश*/आशा भोंसले/एच.एम.वी.

मलिका ए तरन्नुम नूरजहां की गाई गजलों को आशा भोंसले ने अपने ही अंदाज में पेश किया है. कतील शिफाई, जिया जालंधरी, कमर जलावी, नासिर काजमी, मुस्तफा जैदी आदि की लिखी इन नौ गजलों में जिंदगी के कोई ऊंचे फलसफे वगैरह नहीं हैं, लेकिन सुखदुख, मिलनविरह की सादा बयानी दिल को छू लेती है. नजर हुसैन, मोहसिन रजा और मास्टर अब्दुल्लाह की धुनों में फ्रंटियर क्षेत्र की गंध है. 'आंधी चली तो...' (मुस्तफा जैदी), 'दिल की दुनिया में...' (कतील शिफाई), 'गुल खिले चांद रात...' (शहजाद जालंधरी) को कई बार सुना जा सकता है.

*इल्तिजा*/शोभा जोशी/वेस्टन

शकील बदायूनी की 'कभी तो काम या रब...' फैज अहमद फैज की 'रंगे पैराहन पे खुशबू...' और कैसर उल जाफरी की 'तनहाइयों की रात सजाने...', 'इस दौर की पलकों पे हैं आंसू की तरह हैं हम...' पंगृह की बेहतरीन गजलें हैं, जिन्हें शोभा ने अपनी शास्त्रीय अनुशासन में बंधी आवाज से और भी बेहतर बना दिया है. शंभू सेन का संगीत वैसे तो ठीक है लेकिन 'कभी तो काम या' में 'सनम तू बेवफा के नाम से...' जैसी धुन नकल की क्या जरूरत थी?

*सावन की बदली*/उदित नारायण/यूनिवर्सल

'कयामत से कयामत तक' की सफल बाद उदित से जिस स्तर की उम्मीद की है वह गजलगीतों के इस एलबम में नहीं वफा मेरठी और कमर जलालाबादी की भरी गजलें 'अंधेरों को उजालों का...' अं याद आऊं...' उदित की सपाट आवाज में प्रभावहीन सी लगती हैं. प्रदीप राव की लिख दिया है...' और 'सावन की बदली... बोलों में जान नहीं है. हां, किरण मिश्रा का 'अब के सावन का मौसम...' मस्ती भरा गी और इस को उदित ने गाया भी मस्त अंदाज है. शेखर कल्याण का संगीत ठीक है.

*सेकंड वेव*/सरफेस/सी.बी.एस.

1987 में अपने पहले एलबम की सफल के बाद सरफेस ग्रुप यानी गायक, वादक, गीतकार बरनार्ड जैक्सन, कान ले और डोंवर टाऊनसेंड का यह दूसरा एलबम सेकंड वेव माधुर्य और लय की दृष्टि से खासा प्रभावित करता है. इस के सभी नंबर बैलेड यानी गाथागीत शैली में हैं तथा इन्हें नृत्य संगीत तौर पर भी इस्तेमाल किया जा सकता है. मिस्ड...' सिंगल के रूप में हिट हो ही चुका 'शावर मी विद योर लव...' में बरनार्ड जैक्स की परिपक्व आवाज विशेष आकर्षण पैदा करती है. 'होल्ड आन टू लव...,' 'क्लोजर फ्रेंड्स...,' 'वेयर इज दैट गर्ल...' भी प्रभावि करते हैं.

गृहशोभा (जुलाई, 1



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ALLWYN QUARTZ

आपका अपना अनोखा तरीका, अपनी ही खास मान्यताएँ होती है। समय के साथ साथ दौड़ रही इस दुनियाँ में, समय अपने साथ लिए हुए आप अलग खड़े है..

## आल्विन क्वार्ट्ज़:
## अपनेपन में आप जैसे

Time FOR THE NEW GENERATION
ALLWYN

Manufactured under licence from
SEIKO

आल्विन क्वार्ट्ज़ संग्रहण। विश्व की सर्वोत्कृष्ट टैक्नोलॉजी के सहयोग से बनाई गई घड़ियाँ—उत्कृष्ट क्वार्ट्ज़ चलन, सुन्दर सोने या चमकीले स्टेनलेस स्टील कैसिंग में। आपकी आँखों की कल्पनाशक्ति को चकाचौंध करनेवाले २५० से भी अधिक नमूनों में से चयन कर लीजिए। हर एक में आपकी झलक आप जैसे ही।

R K SWAMY/HAL/6958/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# अब! सुगंध का नया वेव

जब भी नहाएं खुशबू के झोंके आएं।
दिन भर की ताजगी के लिए नया वेव।
आप और आपके परिवार के लिए उचित
मूल्य का नहाने का साबुन।

## नया वेव
परिवार का नहाने का साबुन

वेव अपनाइये!
इसी के हो जायेंगे।

MSIL A product of
Mysore Sales International Limited, Bangalore-560 052

MCA/WAV


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मासिक

# गृहशोभा

कला · कांति · कर्मण्यता

अगस्त, 1989

अंक : 119

संपादक व प्रकाशक :
विश्वनाथ

## विशिष्ट व्यक्तित्व


सालिहा फातिमा काजमी 66
चरणजीत सोनी 110

## गृहसज्जा


हाली हाक 78
छोटे घर की सजावट कैसे करें 112

## विविध


बैंकों से लेनदेन व पूंजी निवेश 20
धर्म और नारी 73
जोन कोलिस 89
अविवाहित मातृत्व 108


## कविता


तुम्हें मालूम है. 87


## फिल्म


परिभाषा एक फिल्म कहानी की 98
फिल्मों से 102

## फैशन


फैशन शरीर की बनावट को ध्यान में रख कर करें 28
रंगीन फिजाएं, दिलकश अदाएं 54

## स्वास्थ्य/सौंदर्य


प्लास्टिक सर्जरी की कहानी सर्जनों की जुबानी 13
महिलाओं की कुछ अंतरंग समस्याएं 92


## स्तंभ


फूल भी कांटे भी 6
आधी दुनिया 8
समाचार दर्शन 11
स्वास्थ्य सुलझन 26
छोटी मुलाकातें, बड़ी यादें 32
पति और पत्नी 52
फुहार 71
व्यक्तिगत समस्याएं 96
सौंदर्य समस्याएं 100
संगीत शोभा 114

## पकवान


लचकदार सैंडविच
लाजवाब कटलेट 59
शर्मीली शिमला मिर्च
सेवरी ब्रेड रिंग 60
अंगूरी ब्रेड चाऊचाऊ
ब्रेड की सेवियां
गांधारी मोल्ड 62
जूसी रोल
ब्रेड पुसथोल्स 64


## परिवार


दूसरों से पति को सुधरवाने की कोशिश मंहगी भी पड़ सकती है. 42


## कथा साहित्य


परिवर्तन 16
भूमिका 35
पहुंचना एक जरूरी खत का 46
अपने पराए 79


संपादन व प्रकाशन कार्यालय :
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021.

मद्रास कार्यालय : 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.

कलकत्ता कार्यालय : दिल्ली प्रेस, पोद्दार पाइंट, तीसरी मंजिल, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.

बंगलौर कार्यालय : दिल्ली प्रेस, नं. 302-बी, ए विंग तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.

अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड अहमदाबाद-380009

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस, स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. द्वारा सुरक्षित हैं.

गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.

© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन प्रा.लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

यह अंक : 8.00 रुपए
एक वर्ष : 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) : 250 रुपए
विदेश में (हवाई जहाज से) : 425 रुपए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये
प्रामाणिक औषधि
व टानिक

# हेमपुष्पा

**हेमपुष्पा** स्त्रियों को स्वस्थ बनाने वाली एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि व टॉनिक है जिसका निर्माण उनके शरीर की विशेष रचना और खास जरूरतों को ध्यान में रखकर किया गया है।

**हेमपुष्पा** नये रक्त का निर्माण करने के साथ-साथ रक्त को साफ करती है जिससे नारी सौन्दर्य खिल उठता है।

**हेमपुष्पा** हार्मोनल असंतुलन ठीक करती है।

**हेमपुष्पा** स्त्रियों की घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, भूख न लगना, अनुत्साह, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, कमर तथा पेडू का दर्द तथा मानसिक एवं शारीरिक थकावट को दूर कर जीवन में स्फूर्ति व उमंग लाती है।

**हेमपुष्पा** 50 वर्षों से अधिक आजमाई हुई एक हानिरहित, विश्वसनीय और स्थाई लाभप्रद बेजोड़ औषधि है।

सभी प्रमुख दवा विक्रेताओं के पास उपलब्ध

निर्माता

**राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस**

4771/23 दरियागंज, नई दिल्ली-2

शाखाएं : दिल्ली, गाजियाबाद, नागपुर, इन्दौर

Sampan – 130


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशं
सुझाव भेजते समय पत्र पर अपन
पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते प
फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिन
नई दिल्ली– 110055.

मैं पिछले आठ वर्षों से गृहशोभा की पाठिका हूं. पत्रिका के परिवार में आते ही सदस्यों में होड़ लग जाती है कि पहले कौन पढ़ेगा. व्यायाम विशेषांक जून, 1989 पढ़ कर खुशी हुई कि गृहशोभा हमारे व्यक्तित्व का पूर्ण विकास करना चाहती है.

कहानी 'कठपुतली' अच्छी रही और 'पतली कमर के लिए व्यायाम' भी.

'मेरी व्यथा' नवयुवतियों के लिए मार्गदर्शक बनती है. 'छोटी मुलाकातें बड़ी यादें' में यदि किसी महान (व्यक्ति विशेष) के बारे में बताया जाए तो यह स्तंभ और रोचक बन सकता है.

–ज्योति दीक्षित, मध्य प्रदेश.

●

गृहशोभा, जून 1989, व्यायाम विशेषांक में व्यायाम व योग के संबंध में पर्याप्त जानकारी उपलब्ध कराई गई है.

लेख 'वो पांच दिन और व्यायाम' पढ़ कर हमारी कई उलझनें सुलझ गईं. 'डिस्को डांस' की चैंपियन ऐश्ली मेक आइवर के व्यक्तित्व ने हमें काफी प्रभावित किया.

–राजकुमारी प्रजापति, राजस्थान.

●

लेख 'वृद्धावस्था और सेक्स' के बारे में मेरा कहना है कि इस विषय के वैवाहिक विज्ञापनों का आशय शारीरिक न हो कर मानसिक होता है.

वृद्धावस्था में सेक्स की भूख नहीं रहती. उस अवस्था में तो व्यक्ति केवल यही चाहता है कि कोई उस के अनुभवों को सुने और उसे धैर्य बंधाए अथवा उस की प्रशंसा करे. उस के पुत्र तथा पुत्रियों के पास इतना समय नहीं होता कि वे उस बूढ़े के पास बैठ कर आराम से उस की बातें सुन सकें.

वैज्ञानिक कथन भी इस तथ्य को नहीं झुठला सकते कि वृद्धावस्था में मनुष्य छोटी सी बात को ले कर मायूस हो जाता है. उस की मायूसी का कारण एकाकीपन ही है. इस मायूसी को केवल उस का सहपाठी, समकालीन व्यक्ति या सहचर ही दूर कर सकता है. माना कि यह समाज पुरुषप्रधान है लेकिन पुरुष के साथसाथ प्रकृति ने स्त्री को भी पैदा किया है जो कि उस के लिए कदमकदम पर प्रेरणादायक, उत्
वर्धक तथा आदर्श बनी, न कि कामवासना की प्रतीक.

–एम.जी. भंडारी, हि

●

'वृद्धावस्था और सेक्स' लेख लेखिका ने विधुर या तलाकशुद
पुरुष की वृद्धावस्था की जिंदगी
बारे में जो विचार व्यक्त किए हैं
उन से मैं सहमत नहीं हूं. जरूरी
है कि सभी पुरुष वृद्धावस्था में
शारीरिक सुख पाने के लिए शाद
करें.

विदेशों की बात कुछ और है
भारत में इस तरह के विवाह उन
परिवारों में ही संभव हैं जिन लोग
विचार साधारण लोगों के विचार
कहीं ज्यादा खुले हों. पर वास्तव
ऐसे पुरुष केवल कामवासना के
नहीं होते, बल्कि सच तो यह है कि
पुरुष की जिंदगी नारी के बिना
अधूरी है.

पत्नी के गुजर जाने के बाद
ही वह व्यक्ति अपने दुखसुख परि
के अन्य सदस्यों में बैठ बांट लेता है
पर समय गुजरने के साथसाथ उस
अकेलापन भी बढ़ता जाता है और
उम्र के इस मोड़ पर उसे साथी की
जरूरत होती है इसलिए कुछ लोग
शादी कर लेते हैं.

–देवांशु पाल, मध्य प्र

●

व्यायाम विशेषांक हर उम्र की
महिलाओं के लिए उपयोगी है. इस
जिस अंग का भी मोटापा कम कर
हो, विस्तारपूर्वक बताया गया है.
अंक वाकई संग्रहणीय है.

–वंदना विजय, मध्य प्र

●

कहानी 'भूल' पसंद आई.
वास्तव में विवाह उपरांत अतीत
विस्मृत कर पतिपत्नी को आपस
पूर्ण विश्वास व आत्मसमर्पण की
भावना रखनी चाहिए क्योंकि
में ही सच्चा सुख है. शक की
न केवल पतिपत्नी को एकदूसरे
निगाह से गिरा देती है बल्कि
वैवाहिक जीवन को भी विनाश
कगार की ओर अग्रसर करती

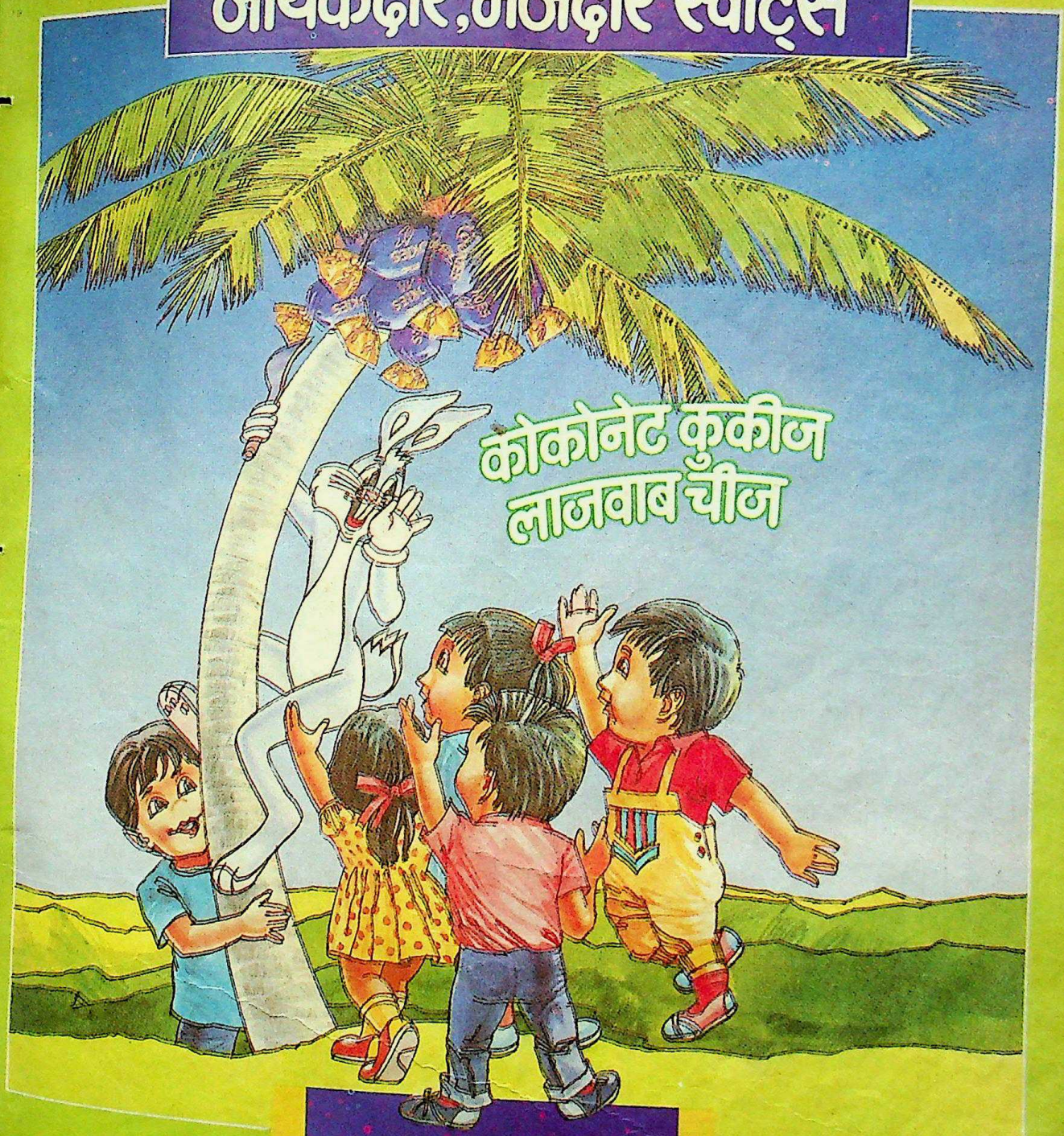
–रमा खरे, मध्य



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# जायकेदार, मजेदार स्वीट्स




## न्यूट्रीन कुकीज

दूध और कोकोनट की बेजोड़ भेंट

FINEST, WIDEST RANGE
Modern
India's largest selling sweets

Visesh/NC/88115/Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Sarai Foundation Chennai and eGangotri

## हिंसा की शिकार घरेलू महिलाएं

अभी तक घरेलू झगड़ों में स्त्रियों के प्रति हिंसा की बात आने पर भारत या पाकिस्तान जैसे देशों की ओर उंगली उठाई जाती थी परंतु औरतों पर पुरुष (पति या साथी) द्वारा किए जाने वाले अत्याचार की बढ़ती घटनाएं अब एक विश्व समस्या बन चुकी है. विश्वभर में डेढ़ करोड़ से भी ज्यादा महिलाएं अपने गृहस्थ जीवन में एक बार या बारबार अपने जीवनसाथी द्वारा प्रताड़ित की जाती हैं.

इस संबंध में अमरीकी महिलाओं के विषय में जुटाए गए आंकड़ों के अनुसार, वहां हर वर्ष 30 से 40 लाख महिलाएं पति या प्रेमी की हिंसा का शिकार होती हैं. अमरीकी स्वास्थ्य संगठन के समक्ष अमरीका के सर्जन जनरल डाक्टर एवेरेट कूप ने हाल ही में इस बारे में बताया कि हस्पतालों में घायल हो कर आई हर पांच महिलाओं में एक अपने पुरुष साथी द्वारा प्रताड़ित की गई होती है. इन में 40% अवयस्क तथा 44% वयस्क महिलाएं होती हैं.

घरेलू जीवन में महिलाओं के प्रति हिंसा की बढ़ रही घटनाओं के विरोध में अमरीका, कनाडा, ब्रिटेन व विकासशील देशों के महिला संगठन व समाजशास्त्री एक स्वर में आवाज उठा रहे हैं. औरतों पर होने वाले इस तरह के अत्याचारों को मानव अधिकार के साथ भी जोड़ने की कोशिश की जा रही है, ताकि एमनेस्टी के मंच से इस संबंध में आवाज उठाई जा सके.

## मार्गरिट थैचर की सफलता का राज

ब्रिटिश प्रधानमंत्री मार्गरिट थैचर ने अपने शासनकाल का एक दशक पूरा कर लिया है. मूलतः एक महिला होने के कारण जहां उन की इस सफलता की राजनीतिक क्षेत्र में प्रशंसा की जा रही है, वहां यह भी ताज्जुब प्रकट किया जा रहा है कि तनाव व व्यस्त जीवनचर्या में रहने के बावजूद पिछले 10 वर्षों से वह अपने सौंदर्य व आकर्षण को बरकरार रखने में कामयाब कैसे रहीं. कुछ लोग तो उन के अक्षुण्ण सौंदर्य को ही उन की राजनीतिक लोकप्रियता व सफलता का श्रेय देते हैं.

बहरहाल, एक विदेशी पत्रिका में छपी रिपोर्ट के अनुसार थैचर ब्रिटेन की समस्याओं में रातदिन उलझे रहने के बावजूद अपने 'सौंदर्य उपचार' पर भी पूरा ध्यान देती हैं. उन का सौंदर्य उपचार करने वाली बिरोनिक जुबैदरी सिंह के ग्राहकों में प्रिंसेस डायना सहित ब्रिटिश राजघराने के कई सदस्य हैं. बिरोनिक मूलतः भारतीय है, जिस के सिख मातापिता गायना में बस गए थे.

*मार्गरिट थैचर : उम्र और तनाव के प्रभाव से अप्रभावित.*

बिरोनिक जुबैदरी के पति फ्रैंक प्राइस के अनुसार, मार्गरेट थैचर वर्ष में चारपांच बार जटिल व अत्यंत खर्चीली शारीरिक उपचार की प्रक्रियाओं से गुजरती हैं. इन में सब से पहले बिरोनिक उन्हें 'सौना' (वाष्प स्नान) से गुजारती है फिर 'शावर' द्वारा स्नान कराया जाता है.

उपचार प्रक्रिया के दूसरे चरण में थैचर पोर्सलीन के बने एक जरमन बाथ टब में कुछ देर आराम करती हैं. बिजली के पैडों के जरिए टब में रखे पानी में हलकाहलका करंट प्रवाहित होता रहता है. इस विद्युतधारा की वजह से शरीर में फैलने वाली झनझनाहट मस्तिष्क व शरीर को आराम देती है. टब से निकलने के बाद एक कमरे में बिरोनिक खुद अपने हाथों से कुछ विशेष प्रकार की जड़ीबूटियों के तेलों से ब्रिटिश प्रधानमंत्री की मालिश करती है. फ्रैंक प्राइस का कहना है कि यह तेल मालिश ही बिरोनिक का ट्रेड सीक्रेट (राज) है, जिसे वह किसी को नहीं बताती. यह रहस्य उस के पिता ने उसे दिया था. थैचर के एक बार के इस सौंदर्य उपचार पर करीब 700 पौंड का खर्च आता है.

## स्त्रियों में सिगरेट की बढ़ती लत

हर क्षेत्र में पुरुषों को पीछे छोड़ने की कोशिश में लगी महिलाएं अब धूम्रपान में भी पुरुषों से आगे निकलने का प्रयास कर रही हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट में पिछले कुछ वर्षों के संबंध में लिए गए धूम्रपान के आंकड़ों को देखने से पता चलता है कि एक ओर जहां धूम्रपान की आदत छोड़ने में पुरुषों की संख्या बढ़ी है वहीं स्त्रियां इस खतरनाक आदत को अधिकाधिक संख्या में अपनाती जा रही हैं. जबकि उन के लिए धूम्रपान से होने वाले खतरे पुरुषों की अपेक्षा अधिक हैं, विशेषकर उस समय जबकि वे गर्भवती हों या गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर रही हों.

सिगरेट का धुआं भ्रूण को नुकसान पहुंचाने के अलावा उन की बच्चे पैदा करने की शक्ति पर भी बुरा प्रभाव डालता है.

अभी तक आम समझ तो यही थी कि आधुनिक व विकसित देशों की फैशनपरस्त महिलाएं ही धूम्रपान को अधिक अपना रही हैं. पर रिपोर्ट में इस बुरी आदत की गिरफ्त में जकड़ी तीसरे विश्व की महिलाओं की संख्या अधिक बताई गई है. इस में सब से ऊपर पापुआन्यू गिनी का नंबर आता है. इस देश की 80% वयस्क महिलाएं धूम्रपान करती हैं. भारतीय उपमहाद्वीप में नेपाल व बंगला देश सब से ऊपर हैं, लेकिन भारत सहित इन देशों में सिगरेट पीने वाली महिलाओं की संख्या कम है. अधिकतर महिलाएं परंपरागत तरीकों से (बीड़ी, हुक्का, चिलम) धूम्रपान करती हैं या तंबाकू चबाती हैं.

विश्व स्वास्थ्य संगठन की उक्त रिपोर्ट में धूम्रपान से होने वाली बीमारियों की वजह से हुई मौतों के जो आंकड़े दिए गए हैं, वह भयावह होने के साथसाथ चौंका देने वाले हैं. रिपोर्ट के अनुसार, प्रतिवर्ष 25 लाख लोग पूरे विश्व में इन बीमारियों से मरते हैं, यानी हर 13 सेकंड में धूम्रपान की वजह से एक मौत. इस तरह की मौतों में भी पुरुषों का प्रतिशत घट रहा है जबकि महिलाओं की संख्या बढ़ रही है. रिपोर्ट में इस प्रवृत्ति से उत्पन्न होने वाले खतरे के प्रति चेतावनी देते हुए कहा गया है कि पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं की जीवन अवधि अधिक होती है, किंतु यही आलम रहा तो यह फर्क उलट सकती है.

शहरी महिलाओं में धूम्रपान की बढ़ती आदत की जो वजहें रिपोर्ट में बताई गई हैं वे बड़ी दिलचस्प हैं जैसे सिगरेट पीने में शान समझना, पुरुषों के समान रहनसहन की चाह, किसी गंभीर समस्या से सिगरेट के धुएं के छल्ले के साथ सुलझाना तथा बहुराष्ट्रीय सिगरेट कंपनियों द्वारा धूम्रपान के पक्ष में धुआंधार प्रचार. मसलन, कुछ सिगरेट कंपनियों के विज्ञापन होता है, 'धूम्रपान करने वाली महिला स्वतंत्र विचारक होती है' या फिर 'धूम्रपान से सुदर्शन व आकर्षक बनिए.'

## कश्मीरी महिलाएं आतंकि

नैसर्गिक सौंदर्य से भरपूर कश्मीर की महि इस समय बुरी तरह आतंकित हैं. कश्मीरी महिलाओं में यह आतंक एक भूमिगत कट्टरपंथी संगठन 'हिज्ब-ए-इसलामी' द्वारा दी गई चेतावनी की वजह से पैदा हुआ है.

उक्त कट्टरपंथी संगठन ने कश्मीर की मुस्लि औरतों को रूढ़िवादी इसलामी परंपराओं के अनुस रहने की हिदायत दी है. उन्होंने चेतावनी दी है कि यदि किसी लड़की या महिला को ऐसा करते नहीं पाया गया तो उसे इसलामी कानूनों के मुताबिक कठोर दंड दिया जाएगा. 'हिज्ब-ए-इसलामी' द्वार दी गई हिदायतों में औरतों को पूरी बांह की कमीज पहनने को कहा गया है. गला एकदम न दिखाई दे बाहर निकलते समय परदे में रहें. इस बारे में दर्जि को भी हिदायत दे दी गई है कि वे औरतों के फैशन वाले व पारदर्शक कपड़े न सीएं तथा बुरके की सिलाई के दाम कम रखें.

मुसलिम महिलाओं को दूरदर्शन देखने तथा सिनेमाघर में जाने से भी मना किया गया है. हिंदू औरतों से भी यह कहा गया है कि वे घर से बाहर निकलते समय माथे पर बिंदी लगा कर निकलें ता मुसलिम औरतों से उन का अंतर किया जा सके. 'हिज्ब-ए-इसलामी' ने अलटीमेटम की तारीख पहले 5 जून रखी थी, फिर इसे बढ़ा कर 5 जुलाई कर दिया. उस का कहना था कि उस की चेतावनी का असर हुआ है और मुसलिम औरतों ने उन से बुरक हिदायत के मुताबिक वस्त्र सिला लेने के लिए समय मांगा था.

ये धमकियां परचों एवं पोस्टरों द्वारा खुलेआम दी गई हैं. स्कूलकालिज जाती लड़कियों को रोक उन्हें परचा थमाया गया था. धमकियों का असर इसी से समझा जा सकता है कि दूरदर्शन पर उद्घोषिकाएं तक अपना सिर ढक कर आती हैं. बात तो यह है कि उक्त आतंकवादी संगठन की हिदायतें गांवों की महिलाओं के लिए भी हैं, जब कश्मीर में बहुत पहले से ग्रामीण महिलाओं में की प्रथा नहीं थी क्योंकि वे खेतों में काम करती शहरों में तो परदा उस समय हटा, जब शिक्षा आधुनिकता का प्रचार हुआ.

बहरहाल, कश्मीर की युवतियों को धर्म से भी बड़ा डर लुच्चोंलफंगों से हो गया है, जब से चेतावनी दी गई है, कश्मीर में छेड़छा घटनाएं बढ़ गई हैं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बढ़ते बच्चों की ज़रूरत कॉम्प्लान

**क्योंकि कॉम्प्लान में हैं वो अत्यावश्यक पोषाहार जिनकी उन्हें रोज़ाना ज़रूरत है.**

साधारणतया १५ या १६ की उम्र तक बच्चों के शरीर का पूर्ण विकास हो जाता है.

शरीर के विकास में जो पोषक तत्त्व सीधे सहायक होते हैं वे प्रोटीन हैं. इसीलिए आपके बच्चों को कॉम्प्लान की ज़रूरत है, इसी समय. कॉम्प्लान में सर्वोत्तम प्रोटीन-दुग्ध प्रोटीन (२०%) है. इसमें २२ अन्य अत्यावश्यक पोषक तत्त्व भी हैं.

कॉम्प्लान स्वादभरे ज़ायकों में मिलता है.

**23**
अत्यावश्यक पोषक तत्त्व नियोजित मात्रा में

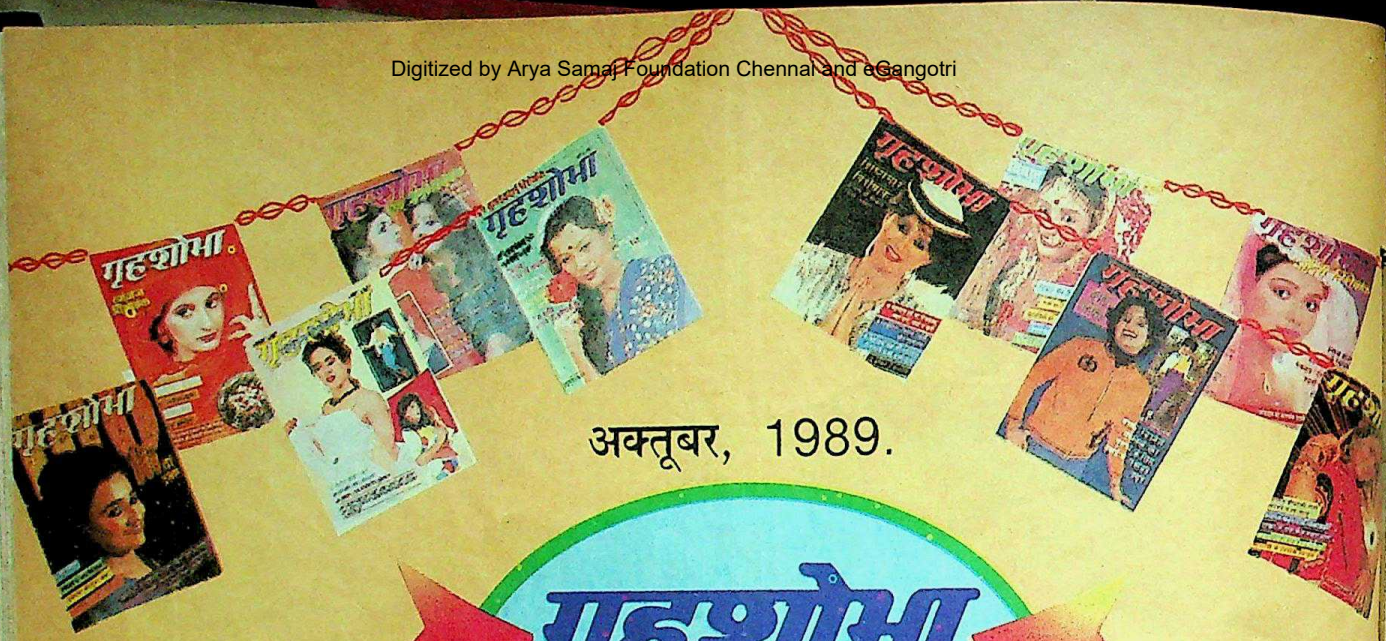
दूध मिलाने की ज़रूरत नहीं.

**कॉम्प्लान®**
**परिपूर्ण नियोजित आहार**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

GX/38/244 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



अक्तूबर, 1989.

# गृहशोभा दशम जयंती विशेषांक

## दस गौरवशाली वर्ष

किसी पत्रिका के लिए दस वर्ष बहुत अधिक नहीं होते लेकिन गृहशोभा ने इन दस वर्षों में जो अभूतपूर्व सफलता प्राप्त की है, वह इस बात की द्योतक है कि गृहशोभा ने बदलते महिला समाज को एक नया रास्ता दिखाया, एक नया संबल दिया.

गृहशोभा का दशम जयंती अंक गृहशोभा की इसी नीति की पुनःस्थापना के प्रतीक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है. इस विशेषांक की हर रचना अनूठी होगी, इस की छटा निराली होगी.

गृहशोभा की चिरपरीचित स्मित गंभीर व्याख्या, सहृदयी सलाह, रंगबिरंगी छपाई और अनूठा संकलन इस अंक को संग्रहणीय बना देगा.

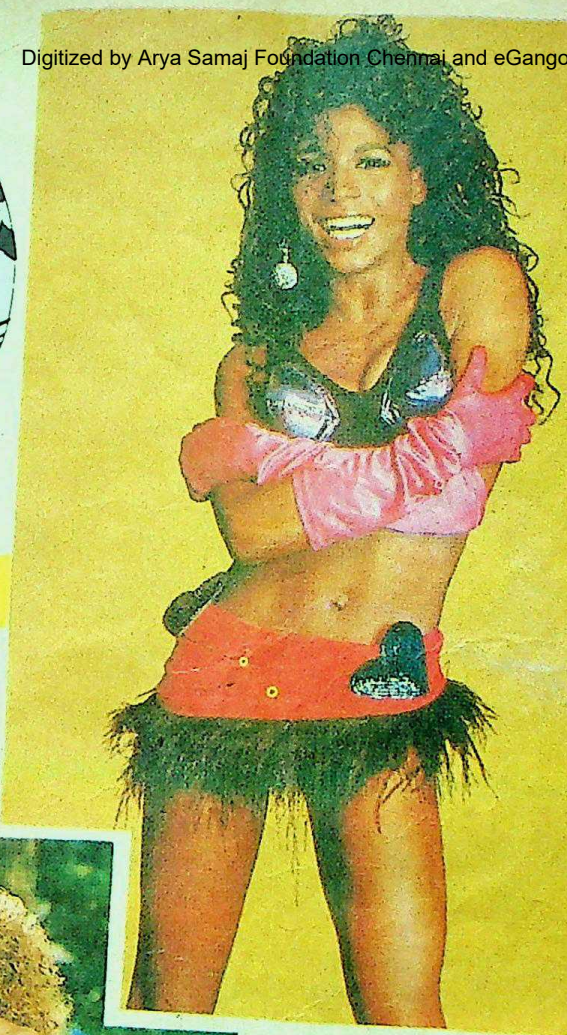
**आज ही इस विशेषांक को सुरक्षित कराइए.**

गृहशोभा दशम जयंती विशेषांक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

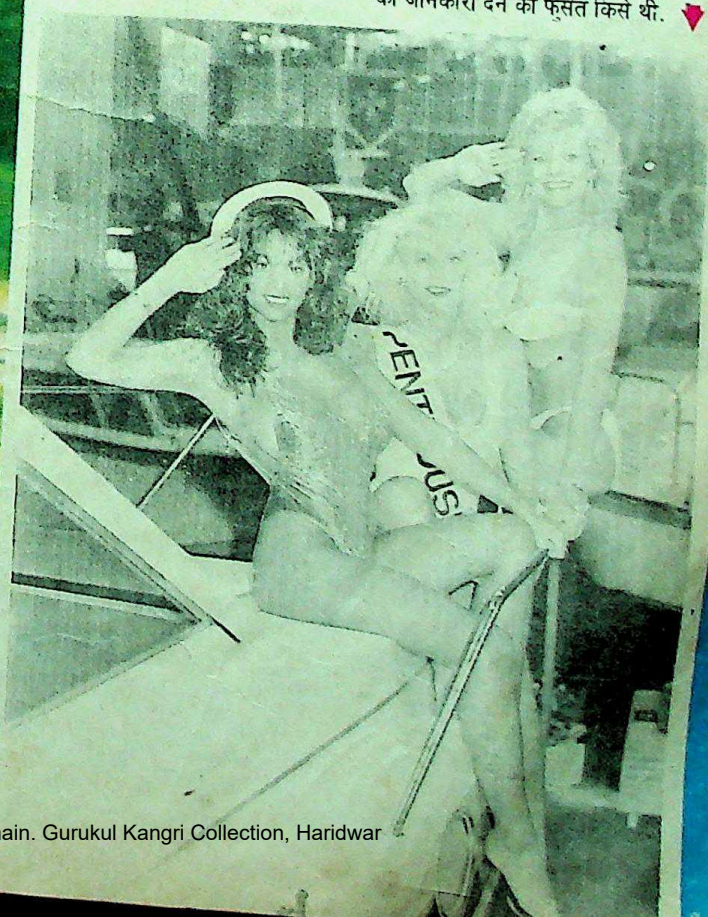
# समाचार दर्शनी



**संगीत और सौंदर्य का अनूठा संगम:** यूरोप और अमरीका में वैसे चाहे जितना रंगभेद हो पर संगीत में दबदबा कालों का ही है. सीनिटा को ही देखिए. हंसी का पिटारा है वह. 25 वर्ष की ही आयु में उस ने कितने ही तो नाट्यनृत्यों में काम कर लिया और अब उस के रिकार्डों की लाखों में बिक्री हो रही है. उस की सफलता के राज में कितना गला है और कितना सुगठित शरीर, यह आप ही देखिए.

**इन की मुसकानों पर न जाइए :** इन के कपड़े देखिए. इंगलैंड के बाजारों में जब ये बिकने आएंगे तो कोई विशेष नहीं होंगे, फिर भी आप जानते हैं इन के दाम क्या हैं. लगभग 10,000.00 रु. प्रत्येक. इन की मुसकान तो कायम है पर आप की कहां गई, मेमसाब!

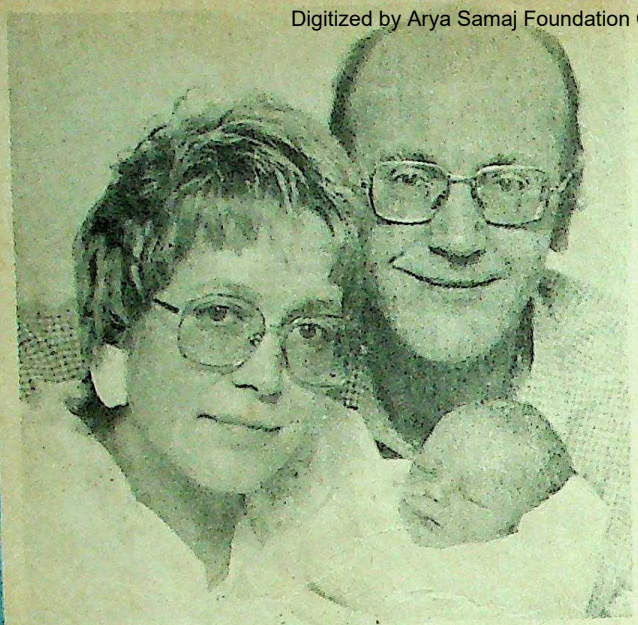
**नौका दौड़ में हुस्न जीत गया :** अवसर लंदन में नौका प्रदर्शनी का था. एक लाख पौंड (26 लाख रुपए) की नौका में पहुंची तीन हसीनाएं मारिया, लिजी व करेन. निर्णायकों ने आगे से, पीछे से और कभी उलटपुलट कर मुआइना किया. मुख्य ढांचा, उस पर हुए निर्माण कार्य, आकार, वक्र रेखाएं, विव, कोण, सभी कुछ की जांच हुई. ग्लैमर जीत गया. मारिया, जिस ने कप्तान की टोपी पहन रखी थी तथा चालक दल की लिजी व करेन ने प्रशंसकों को सलामी दी. नौकाओं का क्या हुआ? इस की जानकारी देने की फुर्सत किसे थी.

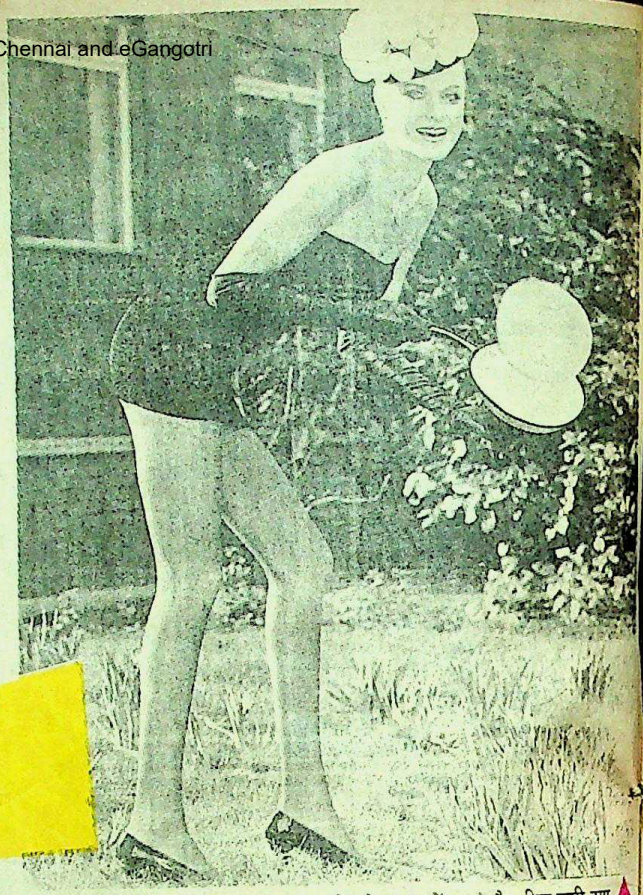




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

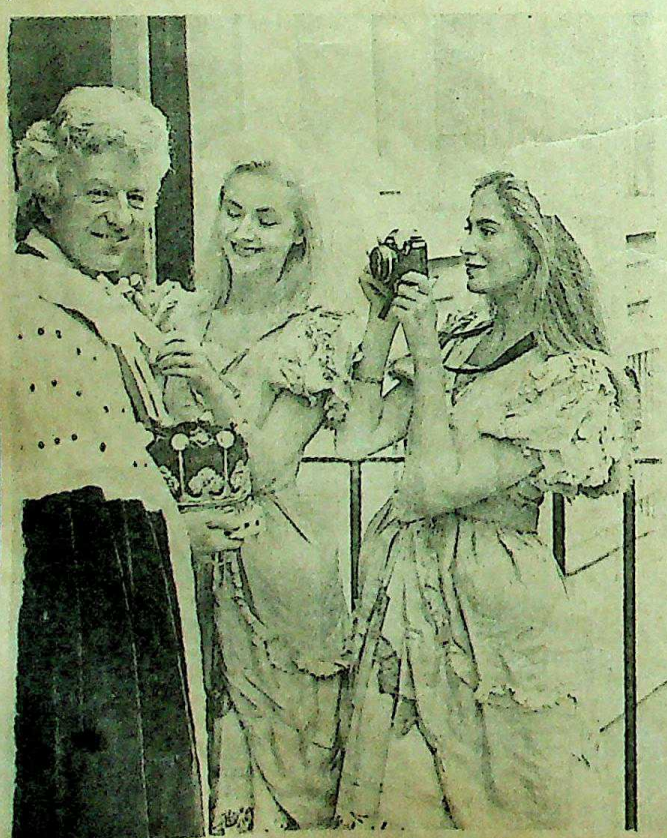
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





**जीता जागता उपहार :** इस बार क्रिसमस पर 39 वर्षीया लिंडा व पति 45 वर्षीय पीटर को अद्भुत उपहार मिला, जीता जागता नन्हा जोनाथन. इंगलैंड में ऐसे दस लाख दंपती हैं जिन्हें संतान नहीं हो सकती. लिंडा व पीटर ने भी बारह वर्ष के प्रयत्नों के बाद संतान का मुंह देखने की आशा छोड़ दी थी. पर उन्होंने प्राकृतिक प्रक्रिया को वैज्ञानिक प्रक्रिया का सहारा दिया तभी गत क्रिसमस लिंडा ने नन्हे जोनाथन को जन्म दिया. यह कमाल है नई प्रक्रिया 'गिफ्ट' का, जो टेस्ट ट्यूब बेबी की प्रक्रिया का सुधरा रूप है, गिफ्ट या जी.आई.एफ.टी. का पूरा रूप है गैमिटि इंट्रा फैलोपियन ट्रांसफर.

**संडे हो या मंडे, खिलाऊं मुर्गी के अंडे :** यदि हैट अंडों से भरा हो और हाथ में फ्राइंगपैन, फिर कमी क्या रह जाती है आंच की? वह तो है ही सामने. यह कमाल डिजाइनर डेविड शिलिंग का है, जिस ने वसंत के स्वागत में बड़े ही स्वादिष्ट पर कीमती हैटों का निर्माण किया है. यदि आप दोचार हजार पौंड (50 हजार से एक लाख रुपए तक) खर्च कर सकें तो आगे कुछ सोचा जा सकता है. यह कीमत माडल की नहीं, हैट की है.



**चोर व उस की ब्रिटिया :** यह कहना गलत है कि पश्चिम की पैसे की चकाचौंध में मानवीय संबंध समाप्त हो गए हैं. अब पाउला वेकर का ही मामला लें. उस ने अपनी बच्ची एक बेबी सिटर के पास छोड़ी और पुर्तगाल सैर करने चली गई. वहां चोरी की गई गाड़ी के इस्तेमाल में पति के साथ पकड़ी गई और जेल भेज दी गई. एक वर्ष बाद वह लौटी है पर इस दौरान बेबी सिटर (हमारे शब्दों में आया) और बच्ची में इतना प्रेम हो गया है कि वे एकदूसरे से बिछुड़ने को तैयार नहीं. बेचारी पाउला अपनी पुरानी तसवीर लिए बेटी का इंतजार कर रही है, पर बेबी सिटर का कहना है कि जिस ने अपराध किया, उस का क्या भरोसा?

**कैमरे के पीछे थे वे कैमरे के आगे हैं :** ब्रिटिश राजपरिवार के छायाकार व महारानी के रिश्ते के भाई लार्ड लिचफील्ड सदा कैमरे के पीछे हुआ करते थे. पर इस बार वह कैमरे के सामने पकड़े गए. वह करते भी क्या? जब कैरल रामड सी सुंदरी राज्याभिषेक की वेशभूषा पहनाए और माडल जारडाना कैमरा टिकाए तो पुरुष एक पोज क्या, अपना दिल भी दे डालता है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

● सुनीता तिवारी

# प्लास्टिक सर्जरी की कहानी : सर्जनों की जुबानी

**प्लास्टिक सर्जरी कोई जादूगरी नहीं, पर हाथों की सफाई अवश्य है. जब शारीरिक विकृति मनुष्य के मनोबल को डगमगा देती है तब प्लास्टिक सर्जरी देती है उसे नया विश्वास, नया उत्साह और नया व्यक्तित्व.**

इस धरती पर कुछ लोगों का जन्म होता ही इसलिए है कि वे दूसरों के दुख बांट सकें. ऐसे लोग पराएपन की सीमा को लांघ कर आगे बढ़ते हैं और दूसरों की आंखों के आंसू पोंछते हैं. इन में से ही कुछ लोग हैं 'प्लास्टिक सर्जन', जो निभाते हैं अपनी जिंदगी फर्ज समझ कर. ऐसे ही दो जानेमाने प्लास्टिक सर्जनों से इस प्रतिनिधि ने मुलाकात की यह जानने के लिए कि वास्तव में प्लास्टिक सर्जरी है क्या, यह कहां तक कारगर साबित होती है, इस की अपनी सीमाएं क्या हैं और देश में यह सुविधा कहांकहां उपलब्ध है.

भारत की राजधानी दिल्ली के श्री अरविंद मार्ग पर स्थित सफदरजंग हस्पताल के सर्जन जयंतीलाल श्रीवास्तव ने बताया, "बचपन से ही मेरा रुझान इस ओर था. मेरे पिताजी ने मेरे शौक पर ध्यान दिया और मुझे मेडिकल लाइन में डाला. ग्रेजुएशन करने के बाद हाउस सर्जन के तौर पर प्रोफेसर आर.एन.शर्मा के साथ काम करने का अवसर मिला. मैं उन के साथ हस्पताल में तो काम करता ही, साथ ही उन के क्लीनिक में भी काम करता था. मैं ने देखा लोग इस प्लास्टिक सर्जरी से बहुत खुश थे क्योंकि इस के परिणाम अच्छे थे. जैसे, किसी का कटा होंठ ठीक हो जाता तो किसी की टेढ़ी नाक सीधी हो जाती. वे अच्छी फीस दे कर खुशीखुशी घर जाते, तो ऐसे में मैं भी प्लास्टिक सर्जरी की लाइन में आ गया."

प्रश्न : क्या सभी डरमेटोलोजिस्ट प्लास्टिक सर्जरी कर सकते हैं या प्लास्टिक सर्जन बनने के लिए कोई विशेष शिक्षा प्राप्त करनी होती है?

उत्तर : डरमेटोलोजिस्ट बिलकुल अलग हैं. वे सिर्फ त्वचा विशेषज्ञ होते हैं और प्लास्टिक सर्जन को एम.बी.बी.एस. के बाद एम.एस. करना पड़ता है. फिर सामान्य शल्य चिकित्सा में एम.सीएच. का कोर्स करना पड़ता है.

प्रश्न : प्लास्टिक सर्जरी के आपरेशन आप कितने समय से कर रहे हैं? एक साल में इस हस्पताल में करीब कितने आपरेशन हो जाते हैं?

उत्तर : करीब 20 साल से. यहां छोटेछोटे आपरेशन तो बहुत होते हैं पर बड़े आपरेशन भी चारपांच सौ तो हो ही जाते हैं.

प्रश्न : सरकारी हस्पताल होने के कारण यहां तो इलाज मुफ्त होता होगा? वैसे बाहर प्राइवेट तौर पर इलाज करवाने पर अलगअलग अंग की सर्जरी के लिए कितना खर्च आता होगा?

उत्तर : सरकारी हस्पताल होने के कारण यहां सब कुछ मुफ्त है. मुफ्त होने के कारण भीड़ भी बहुत ज्यादा होती है. प्राइवेट उपचार के लिए फीस की दरें निश्चित नहीं है. बाहर सर्जन फीस लेते समय कई बातों को ध्यान में रखते हैं जैसे मरीज किस आय वर्ग का है, विकृति कैसी है, समय कितना लगेगा आदि. दूसरे, सर्जन की अपनी प्रैक्टिस व प्रतिष्ठा पर भी फीस की राशि निर्भर करती है.

प्रश्न : भारत में प्लास्टिक सर्जरी की सुविधा कहांकहां उपलब्ध है?

उत्तर : यह सुविधा भारत में हर प्रदेश के प्रमुख शहरों में उपलब्ध है. अलीगढ़, रोहतक, पटियाला, अमृतसर, श्रीनगर, भोपाल, अहमदाबाद, जयपुर, बंबई, हैदराबाद, बंगलौर, मद्रास, त्रिवेंद्रम और दिल्ली में राममनोहर लोहिया हस्पताल, सफदरजंग हस्पताल, जयप्रकाश नारायण हस्पताल, हिंदूराव हस्पताल आदि में भी प्लास्टिक सर्जरी के आपरेशन करवाए जा सकते हैं.

प्रश्न : प्लास्टिक सर्जरी से पूर्व क्या रोगी की डाक्टरी जांच भी होती है?

उत्तर : जी हां, उस की पूरी जांच कर के यह सुनिश्चित किया जाता है कि उस का हीमोग्लोबिन वांछित मात्रा में है, शरीर में कोई छूत की बीमारी नहीं है, मरीज का दिल व गुरदे बेहोशी की दवा को सहन करने लायक हैं आदि. इन में से कोई भी चीज सामान्य न होने पर हम सर्जरी करने से हिचकिचाते हैं.

सफदरजंग हस्पताल के सर्जन, डा. जयंतीलाल श्रीवास्तव.

गृहशोभा (अगस्त, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न : प्लास्टिक सर्जरी से क्या मृत्यु भी हो जाती है?

उत्तर : प्लास्टिक सर्जरी बड़ी सुरक्षित शल्य क्रिया है. इन 20 साल के दौरान मुश्किल से एक या दो केस ऐसे हुए हैं.

प्रश्न : सुनते हैं कि मशहूर 'पॉप' गायक माइकल जैक्सन का चेहरा प्लास्टिक सर्जरी करवाने के बाद बिगड़ने लगा है. क्या कारण है?

उत्तर : माइकल जैक्सन के केस में हो सकता है, सर्जरी के बाद अंदर से कोई छूत हो गई हो या मुंह चलाने वाली कोई नस कट गई हो, जिस से चेहरा उस ओर टेढ़ा होने लगा हो. वैसे कोई विशेष कारण इस के पीछे नहीं है.

प्रश्न : क्या कारण है कि यहां हर पांचवें व्यक्ति की त्वचा में कोई न कोई विकृति या खराबी होने पर भी सर्जरी नहीं करवाई जाती? लोग विदेश जा कर प्लास्टिक सर्जरी करवाते हैं, क्या वहां मशीनें वगैरह यहां की अपेक्षा अधिक अच्छी होती हैं.?

उत्तर : नहीं, ऐसा कुछ नहीं है कि वहां मशीनें या उपकरण अधिक अच्छे हैं. यहां भी सब कुछ है पर फर्क इतना ही है कि यहां यह सर्जरी अभी तक ज्यादा प्रचलित नहीं हुई है. यहां के लोगों में इस की जानकारी या जागरूकता भी कम है. कुछ सामाजिक कारणों से महिलाएं चाहते हुए भी यह उपचार नहीं करातीं. विदेशों में स्थिति भिन्न है. वहां आपरेशन अधिक मात्रा में होने के कारण सर्जन के हाथ में काफी सफाई है. वे इस काम को अपेक्षाकृत अधिक निपुणता और कम समय में कर सकते हैं.

प्रश्न : विदेशों में बनी 'कृत्रिम त्वचा' पर 'गृहशोभा' में ही एक लेख छपा था, क्या भारत में भी ऐसी त्वचा बनती है?

उत्तर : हम पिछले चारपांच साल से कृत्रिम त्वचा बनाने की पूरी कोशिश कर रहे हैं, पर अभी पूरी सफलता नहीं मिली है.

प्रश्न : यदि कोई चाहे कि उस के एक अंग को सुधारने के लिए किसी दूसरे अंग में काटछांट का निशान न पड़े तो क्या त्वचा किसी से खरीदी जा सकती है, जैसे आजकल गुरदा खरीदा जाता है?

उत्तर : त्वचा किसी और से खरीदने की तो बात ही क्या, स्वयं अपने मातापिता की भी त्वचा नहीं लग सकती. इसलिए जिस के अंग पर त्वचा लगनी है, उसी के शरीर से ली जाती है क्योंकि किसी दूसरे की त्वचा को शरीर स्वीकार नहीं करता. किसी दूसरे के गुरदे से भी शरीर चारपांच साल से ज्यादा नहीं चल सकता. वैसे, जिन मामलों में त्वचा का 70% या 80% तक हिस्सा जल जाता है, उस के लिए उसी व्यक्ति की साफ त्वचा का एक छोटा टुकड़ा ले कर उसे दस गुणा तक बढ़ाया जा सकता है. यह तकनीक अभी गोपनीय है. शरीर की बहुत अधिक त्वचा नष्ट होने पर 'कृत्रिम त्वचा' आयात की जा सकती है.

प्रश्न : शरीर के दो अंगों का रंग अधिकतर भिन्न होता है. जैसे, ढकेछिपे रहने वाले अंगों की त्वचा साफ होती है. इसे खुले रहने वाले अंगों के लिए प्रयोग करने पर रंग को एकसार कैसे करते हैं? चेहरे पर बांह से त्वचा ले कर लगाने पर क्या बांह की उस त्वचा पर आने वाले बाल चेहरे पर भी आएंगे?

उत्तर : चेहरा तो पूरे शरीर का आईना है. इसलिए सर्जरी करते समय खास तौर से ध्यान रखा जाता है कि सर्जरी में इस्तेमाल होने वाली त्वचा चेहरे के आसपास से ही (जहां बाल नहीं होते) ली जाए. यह त्वचा कान के पीछे से, गले से या बांह के अंदर की तरफ से ली जाती है. जो अधिकतर चेहरे के रंग से मेल खा जाती है और मेल न भी खाए तो कुछ हफ्तों में वैसी ही हो जाती है.

प्रश्न : प्लास्टिक सर्जरी से क्या मोटापा भी घटाया जा सकता है, क्या थुलथुल करते मांस को सर्जरी द्वारा नष्ट किया जा सकता है?

उत्तर : जी हां, प्लास्टिक सर्जरी से मोटापा घटाया जा सकता है. पर हम यही सलाह देते हैं कि मोटापा दूर करने के लिए ज्यादा से ज्यादा व्यायाम करें. और खानेपीने की बुरी लत पर नियंत्रण रखें. जैसे, महिलाएं भोजन पकातेपकाते ही चखने लगती हैं. कभी किसी का साथ देने के लिए खाने बैठ जाती हैं. ऐसा करने पर तो सर्जरी द्वारा घटाया गया मोटापा वापस अपनी पहली स्थिति में आ जाएगा. इसलिए बेहतर यही है कि मोटापा व्यायाम आदि से ही घटाया जाए.

प्रश्न : सर्जरी का मामूली उपचार लेने के बाद मरीज सामान्य जीवन फिर से कब चालू कर सकता है? इस के लिए कितने दिनों तक हस्पताल में रहना पड़ता है और उस के बाद क्याक्या सावधानियां बरतनी पड़ती हैं, जैसे ब्लीच, फेशल वगैरह न करना आदि?

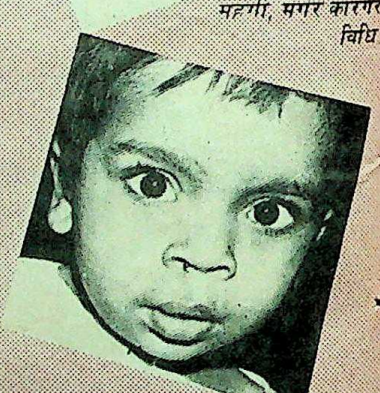
उत्तर : नाक के आपरेशन के बाद कम से कम एक सप्ताह तक हस्पताल में रहना पड़ता है और दोतीन सप्ताह तक प्लास्टर चढ़ाते हैं. इस के लिए हड्डी को काट कर उपचार करते हैं तो आंख के नीचे नाक के पास खून जमा हो जाने पर यह हिस्सा सातआठ महीने तक काला रहता है. किसी भी प्रकार की प्लास्टिक सर्जरी के बाद लगभग तीन महीने तक त्वचा को सूर्य की किरणों से बचाना पड़ता है बाद में भी धूप में जाते वक्त छाता ले जाना पड़ता है. तीन से छः महीने में त्वचा सामान्य हो जाने पर ब्लीच व फेशल उपचार लेने में कोई आपत्ति नहीं है.

प्रश्न : सर्जरी के बाद रोगी कैसा दिखेगा यह जानने के लिए रोगी को सिर्फ आप पर भरोसा करना होता है या आप कंप्यूटर से या कोई नक्शा खींच कर दिखाते हैं?

उत्तर : रोगी को भरोसा तो करना ही होता है. वैसे, हम उस को कुछ तसवीरें दिखाते हैं या उस की तसवीर बना कर उसे भली प्रकार समझाते हैं कि भविष्य में कैसा दिखेगा. 'प्लैनिंग मास्क' बनाते हैं. उसे साफ बता देते हैं कि 16 साल की लड़की व 80 साल की बूढ़ी महिला को एकसामान उपचार देने पर भी परिणाम एक जैसे नहीं आएंगे.

प्रश्न : कभी ऐसा भी होना होगा कि रोगी को सर्जरी के बाद वास्तविक स्थिति अस्वीकार्य है, तो ऐसे में क्या दोबारा आपरेशन करते हैं?

महंगी, मगर कारगर विधि



उत्तर : शल्य चिकित्सा से पूर्व मरीज को भली प्रकार से सब स्पष्ट कर दिया जाता है कि किसी प्रकार का जादू नहीं होगा. सिर्फ विकृति ही दूर होगी. इस के बाद थोड़ाबहुत निशान भी रहेगा. और आपरेशन के बाद जो भी स्थिति होगी वह मरीज को स्वीकार्य होनी ही चाहिए. वैसे थोड़ाबहुत फेरबदल तो बाद में हो सकता है.

प्रश्न : प्लास्टिक सर्जरी के बाद निशानों को छिपाने के लिए क्या किया जाता है?

उत्तर : निशानों को छिपाने के लिए कुछ नहीं किया जाता. पर यह त्वचा सिलने


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाले पर निर्भर करता है कि निशान कितने पड़ते हैं. कुशल हाथ महीन सिलाई करते हैं. जिस से निशान बहुत हलके होते हैं और वे धीरेधीरे खुदबखुद बिलकुल हलके पड़ जाते हैं. कोशिश की जाती है कि ऐसी जगह पर सिलाई की जाए कि निशान कपड़ों आदि के नीचे छिप जाएं जैसे गले के निशान कालर के नीचे और पेट के निशान साड़ी के नीचे छिप जाते हैं.

प्रश्न : यदि कोई नेपाली महिला, नेपाली न दिखना चाहे और आंखें, नाक सर्जरी से सामान्य कराना चाहे तो क्या ऐसा संभव है, क्या ऐसा भी हुआ कि आपरेशन करवा कर किसी ने गलत मकसद पूरा किया हो?

उत्तर : नाक, आंखों आदि को सर्जरी करा कर सामान्य किया जा सकता है, वैसे अभी तक हमारे पास ऐसा कोई केस नहीं आया है. हां, विदेशों में तो कई लोगों ने ऐसा

*सौंदर्य सर्जरी के चमत्कारिक परिणाम*

करा कर कई जालसाजियां की हैं.

प्रश्न : क्या मोटे होंठ व बढ़े हुए दांत भी प्लास्टिक सर्जरी द्वारा ठीक किए जा सकते हैं?

उत्तर : बिलकुल, होंठ को प्लास्टिक सर्जरी द्वारा छोटा या बड़ा आसानी से किया जा सकता है. कई बार दांत बहुत आगे को निकले होते हैं जो देखने में बहुत खराब लगते हैं, वे भी प्लास्टिक सर्जरी द्वारा ठीक हो सकते हैं.

प्रश्न : 'फेस लिफ्टिंग' के बारे में कुछ बताइए. किस उम्र में व कितना फायेदमंद उपचार है?

गृहशोभा (अगस्त, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

के 50 वर्ष बीतने पर ही की जाती है. इस उपचार से चेहरे की झुर्रियां आदि हटाई जाती हैं. इस विधि में चेहरे की जो त्वचा लटक गई या अतिरिक्त होती है, उसे ऊपर की ओर खींच कर कानों के पीछे, सिर पर और माथे पर से ऊपर बालों के पास सी दिया जाता है.

जहां तक फायदे की बात है, 'फेस लिफ्टिंग के बाद उम्र वास्तविक उम्र से 10 वर्ष कम लगने लगती है. पर समय के साथसाथ झुर्रियां फिर पड़ने लगती हैं. तब कुछ वर्ष बाद 'फेस लिफ्टिंग' की विधि दोहराई जाती है. वैसे, अभी तक 'फेस लिफ्टिंग' के केस दोचार ही हुए हैं. इसी तरह 'ब्रेस्ट लिफ्टिंग' भी होती है इस में स्तन पुष्ट व सुडौल बनाए जाते हैं.

प्रश्न: केश प्रत्यारोपण (हेयर ट्रांसप्लांटेशन) भी क्या प्लास्टिक सर्जरी के अंतर्गत आता है और इस के लिए क्या अनिवार्यताएं हैं?

उत्तर: हां, 'हेयर ट्रांसप्लांटेशन' यानी बालों को एक जगह से उठा कर दूसरी जगह लगाना भी इसी विधि के अंतर्गत आता है. यह उपचार भी यहां दिया जाता है. जिस में तीन से चार सप्ताह का समय लग जाता है. जिसे उपचार करवाना है, उस के सिर के किसी दूसरे हिस्से पर इतने घने बाल होने चाहिए कि उस हिस्से से एक गोल टुकड़ा काट कर जहां बाल नहीं हैं वहां लगाया जा सके. किसी अन्य व्यक्ति के लिए सिर के बाल इस विधि द्वारा नहीं लगाए जा सकते.

प्रश्न: क्या चेचक व मुंहासों के निशान हटाने के लिए भी किसी अन्य भाग से त्वचा ली जाती है?

उत्तर: चेचक या मुंहासों के निशान हटाने के लिए किसी और जगह से त्वचा नहीं ली जाती. ये तो एक तरह से इस प्रकार है जैसे किसी को लकड़ी का चार इंच का खुरदरा टुकड़ा दे कर कहा जाए कि इसे समतल करे और वह लकड़ी के छोटेछोटे टुकड़े चिपका कर समतल करता है बजाए कि रंदा फेर कर करने के, इसी प्रकार यदि कोई सर्जन किसी अन्य हिस्से से त्वचा ले कर निशान हटाता है तो मैं कहूंगा कि वह अनुभवी नहीं है. इस के लिए तो त्वचा को ऊपर से एक प्रकार से रेतते यानी घिस देते हैं. इस से ऊपरी परत उतर जाती है. पर इसे एक सीमा तक ही रेता जाता है. इस के बाद त्वचा को तीन महीनों तक धूप आदि से बचाना होता है.

अन्य किसी भाग से त्वचा को ले कर यदि जली हुई जगह पर लगाते हैं तो अन्य हिस्से जैसे जांघ से त्वचा ली तो वहां हलका जख्म होगा जिस पर त्वचा वापस आने में करीब दो सप्ताह का समय लग जाएगा और हलका निशान भी रहेगा. अब कोई पूछे कि



जिस जांघ से मांस लिया है और जिस से नहीं लिया, वे दोनों जांघें एकसमान हो जाएं तो यह असंभव है.

प्रश्न: इस सर्जरी में इन दिनों क्या परिवर्तन हुए हैं?

उत्तर: परिवर्तन तो हुए हैं, पर तरक्की कुछ खास नहीं हुई. एक माइक्रो सर्जरी जरूर शुरू हुई है. यदि किसी की उंगली कट कर अलग हो गई तो इस माइक्रो सर्जरी के द्वारा सूक्ष्म से सूक्ष्म काम सूक्ष्मदर्शी यंत्र की सहायता से हो जाता है. सूक्ष्मदर्शी यंत्र में देख कर छोटीछोटी नसें, रक्त वाहनियां आदि जोड़ी जाती हैं.

प्रश्न: अब तक आप ने किस अंग की सर्जरी पर अधिक ध्यान दिया और उस में आप को संतुष्टि प्राप्त हुई?

उत्तर: मैं ने 'हाइपोस्पेडियस' के रोगियों पर ज्यादा ध्यान दिया है. हाइपोस्पेडियस एक प्रकार की जन्मजात विकृति है. जिस में पेशाब करने का छेद मूत्रेंद्रिय के सिरे पर न हो कर मलद्वार तक कहीं और होता है. तो इस तरह के आपरेशन में मैं ने निपुणता हासिल की है. और संतुष्टि की बात तो यह है कि पूरे भारत के बिगड़े हुए सर्जरी से संबंधित मामले मेरे पास आते हैं.

सफदरजंग हस्पनाल के प्लास्टिक सर्जन डा. जयंतीलाल से मुलाकात करने के बाद सड़क के उस पार स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के प्लास्टिक सर्जन डा. राकेशकुमार खजांची से न मिलना अनुचित था.

नई दिल्ली के श्री अरविंद मार्ग पर ही सफदरजंग हस्पताल के ठीक सामने बहुत विस्तृत क्षेत्र में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान स्थित है. जहां दूरदूर से लोग बड़ीबड़ी उम्मीदों के साथ अपने रोगों से नजात पाने के लिए आते हैं.

डा. राकेशकुमार खजांची ने वर्ष 1975 में एम.बी.बी.एस. क्रिश्चियन मेडिकल कालिज (लुधियाना) से किया. फिर 1977 से 1980 तक जनरल सर्जरी में एम.एस., 1981 से 1983 तक प्लास्टिक सर्जरी में काम किया और एम.सीएच. किया. 1983 में ही वह दिल्ली आए और एक साल 'सेंट स्टीफन हस्पताल' में काम करने के बाद 1984 में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में आ गए. 1986 में एक वर्ष के लिए आस्ट्रेलिया माइक्रो सर्जरी का प्रशिक्षण लेने गए. उस के बाद से अब आयुर्विज्ञान संस्थान में ही कार्यरत हैं. उन से प्लास्टिक सर्जरी से संबंधित कुछ अन्य प्रश्नों पर बातचीत हुई.

प्रश्न: क्या प्लास्टिक सर्जरी ही कास्मेटिक सर्जरी है?

उत्तर: कास्मेटिक सर्जरी प्लास्टिक सर्जरी का एक हिस्सा है. अधिकतर लोग समझते हैं

—शेष पृष्ठ 104 पर

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# परिवर्तन

कहानी • डा. दीपा त्यागी

घर में विवाह का अपूर्व कोलाहल था. काफी दिनों बाद मिले मित्र व रिश्तेदार आपस में जोरजोर से बोलबतिया रहे थे. नववधू सुबह से ही रिश्तेदारों के बीच सिर झुकाए बैठी थी. बहू का मलिन मुंह देख कर सास ने उसे उठाते हुए कहा, "आओ विभा, तुम्हें तुम्हारा कमरा दिखा दूं. थोड़ी देर आराम कर लो."

विभा ने कमरे में कदम रखा तो मन फूलों की सुगंध से भर उठा. सास उन्हीं कदमों से वापस लौट गई और वह दरवाजा बंद कर पलंग पर आ बैठी.

कमरा बेला की मादक सुगंध से सुवासित था. पलंग के ऊपर चंदोवा तान कर बेला के फूलों की लड़ियां व्यवस्थित ढंग से पलंग तक लटकाई गई थीं. विभा ने पलंग के साथ कोने में लगी मेज पर अपना सगाई से पहले लिया गया फोटो देखा– खिलखिलाती हंसी बिखेरता सुंदर मुखड़ा.

बाहर आहट हुई. विभा लाजसंकोच से सिमट कर बैठ गई. धीरेधीरे वह पदचाप दूर होती गई. शायद कोई और था. विभा एक अनजाने अपराधबोध से ग्रस्त न जाने किनकिन खयालों में डूबने उतरने लगी कि उसे समय का तनिक भी ध्यान न रहा.

देवेंद्र ने जब कमरे में प्रवेश किया तो नववधू मलिन चेहरा लिए न जाने किन विचारों में खोई गुमसुम बैठी थी. बाहर विवाह में सम्मिलित हुए रिश्तेदारों का वार्त्तालाप गूंज रहा था. देवेंद्र ने बढ़ कर खिड़की के पट बंद किए.

अब कमरे का वातावरण पूर्णतः शांत हो गया था. पर विभा अभी भी उसी मुद्रा में बैठी थी. देवेंद्र ने सोचा था कि प्रथम मिलन में पत्नी पति के पांव जरूर स्पर्श करेगी और वह रोमांचित हो झुकते ही उसे दोनों हाथों से पकड़ कर अंक में भर लेगा, पर ऐसा कुछ नहीं हुआ.

देवेंद्र ने पलंग पर बैठते हुए पत्नी से कहा, "लगता है, रेलगाड़ी के लंबे सफर से काफी थक गई हो?" विभा ने गरदन नीची कर ली.

"उदास हो?" देवेंद्र ने पत्नी के चेहरे को जबरन ढकता हुआ आंचल पीछे खिसकाते हुए पूछा.

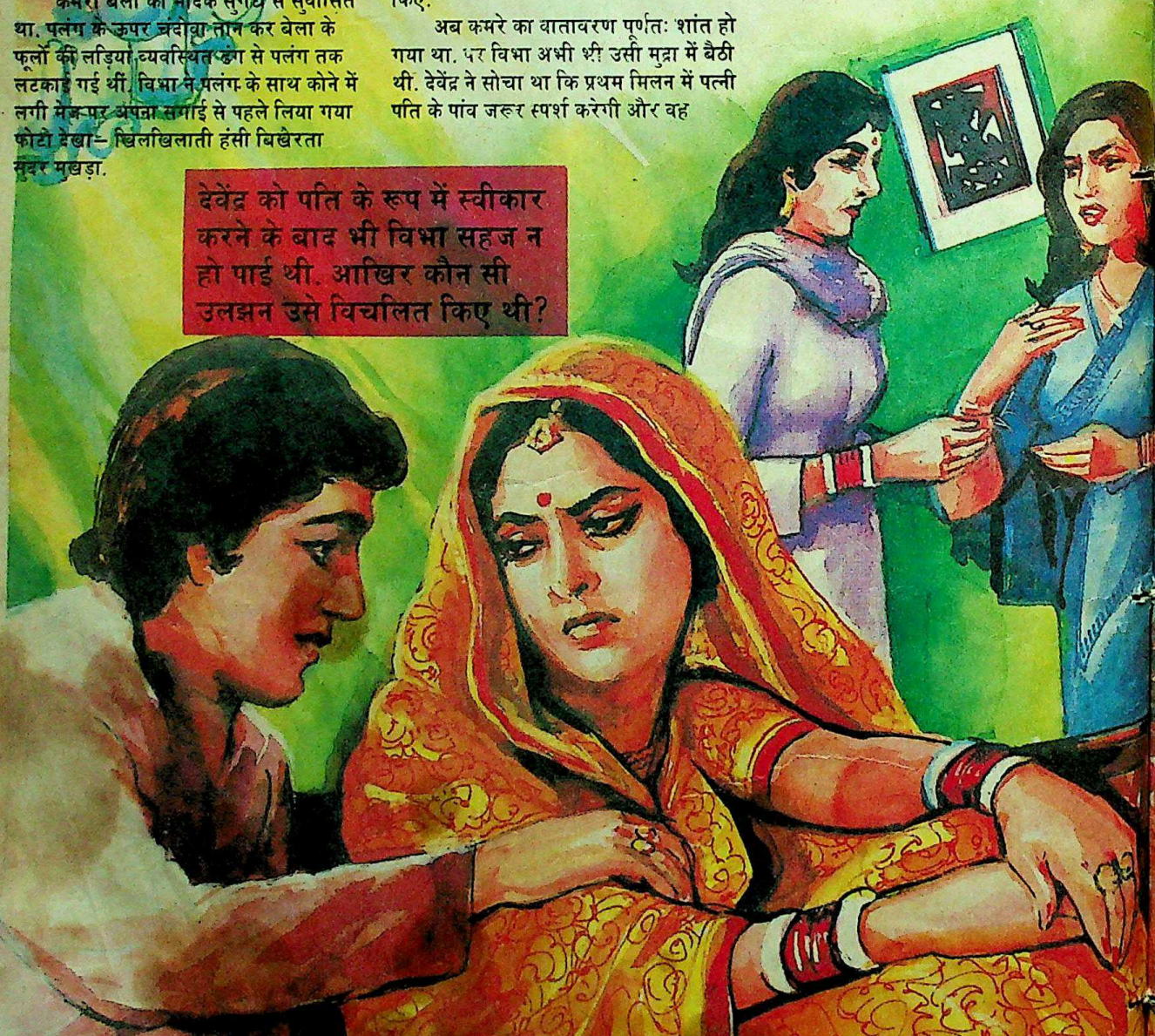
"नहीं," विभा ने ठंडे और बेजान स्वर में जवाब दिया.

देवेंद्र ने विभा का हाथ छू कर कहा, "क्या तबीयत ठीक नहीं है?"

विभा ने तुरंत अपना हाथ साड़ी के भीतर कर लिया. देवेंद्र ने देखा, रोमांच या कंपन नवविवाहिता को छू तक नहीं गया था, प्रथम स्पर्श की कोई भावनात्मक प्रतिक्रिया नहीं थी.

कमरे के बीचोबीच रंगीन प्रकाश

**देवेंद्र को पति के रूप में स्वीकार करने के बाद भी विभा सहज न हो पाई थी. आखिर कौन सी उलझन उसे विचलित किए थी?**

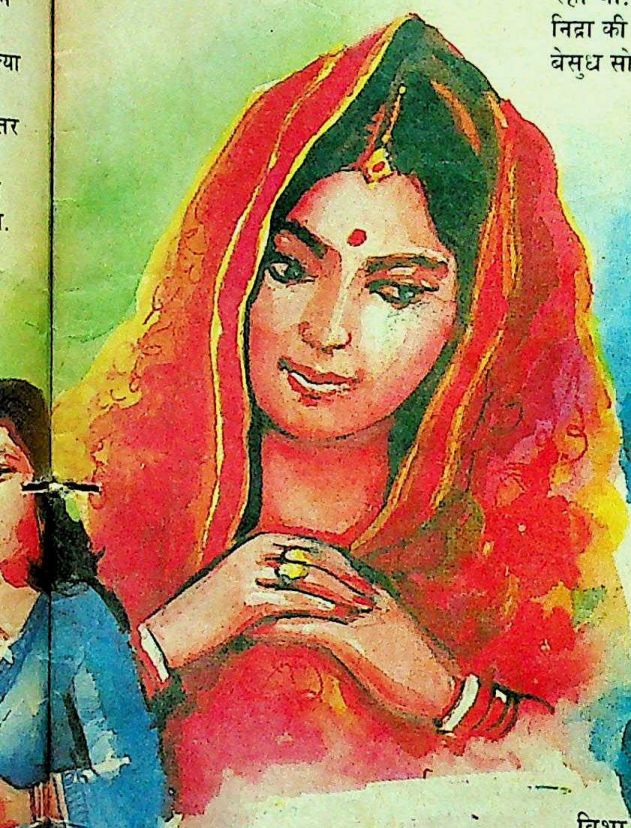


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिखेरता झाड़फानूस और बेला की मादक सुगंध नववधू को उत्तेजित कर पाने में न जाने क्यों असमर्थ थे.

देवेंद्र ने विभा का हाथ छू कर कहा, "सगाई से पूर्व जब हम ने आप को देखा और पसंद किया था, तब आप से भी आप की इच्छा जाननी चाही थी. उस समय आप मौन रहीं.



उस चुप्पी को मैं आप की 'हां' समझा था लेकिन आप के व्यवहार से लग रहा है कि शायद मैं ने गलत समझा था."

"नहीं तो," नववधू ने बड़ीबड़ी आंखों से पति की ओर ताकते हुए कहा.

"तो यह रात क्या ऐसी बातों के लिए होती है?" देवेंद्र ने हंस कर पत्नी को सहज स्थिति में लाना चाहा.

विभा ने "जी" कह कर गरदन झुका ली, और देवेंद्र ने झाड़फानूस की बत्तियां गुल कर के पत्नी को अंक में भर लिया.

प्यार के मधुर क्षणों में जहां पतिपत्नी भावनात्मक आत्मीयता से अभिभूत एकदूसरे को समझते हैं और परम आनंद की अनुभूति प्राप्त करते हैं, वहां विभा पूर्वाग्रह से ग्रसित बर्फ की शिला के समान सुन्न और शिथिल हो गई थी. विभा को लगा, उस के प्राण हलक में अटक गए हैं. अभी तक प्रथम मिलन की समयी रात्रि जितनी शांति से बीत रही थी, अब कुछ ही क्षणों में विस्फोट की तरह उस पर



मधुर प्रेम वाक्य, अब कुछ क्षणों में ही गालीगलौज में बदल जाएंगे और विवाह में सम्मिलित हुए रिश्तेदार उसे दुश्चरित्रा, पापिन और न जाने क्याक्या कहेंगे, उफ.

पर आश्चर्य! पत्नी सुख से तृप्त हुआ देवेंद्र मजे से खर्राटे ले रहा था. विभा धड़कते हृदय से पति के चेहरे पर तृप्ति के भाव निहार रही थी. पुरुषोचित गुणों से परिपूर्ण देवेंद्र निद्रा की गोद में पत्नी की परेशानी से बेखबर, बेसुध सो रहा था. विभा ने सुख की सांस ली.

विभा ने महसूस किया कि उस का कंठ सूख गया है और होंठ खुश्क हो गए हैं. वह साड़ी संभालती हुई धीरेधीरे पलंग से उठी और सामने मेज पर रखे गिलास और पानी के जग की तरफ बढ़ गई. दो गिलास पानी पी कर उस ने स्वयं को संयत किया और खिड़की से झांकता दूधिया चंद्रमा निहारने लगी.

विभा को आज भी याद है कि जब वह पहली बार तनवीर से मिली थी तो उस ने उस के मुखड़े को पूर्णचंद्र की उपाधि दी थी, तब उस ने लजा कर मुंह फेर लिया था. वह अकसर उसे बस स्टाप पर मिल जाता था.

तनवीर विश्वविद्यालय छात्र संघ का सह अध्यक्ष था. उस में वे सभी गुण मौजूद थे, जो किसी अच्छे नेता में होने चाहिए. उस में एक पुरुषोचित विश्वास था. विभा उस से इतनी प्रभावित थी कि उसे तनबीर के अतिरिक्त कुछ नहीं सूझता था.

विभा और तनवीर की मुलाकातें शुरू तो हुई थीं कालिज की राजनीति व विद्यार्थियों की समस्याओं पर विचारविमर्श करने के लिए, पर बहुत जल्दी ही उन के क्रांतिकारी विचारों के बीच चांद, तारे, बादल, चमेली के फूल आ धमके. और उन्हें तनिक भी पता न चला कि

कब उन की आंखों में प्रेम के सितारे चमकने लगे.

अब वे छिपछिप कर मिलने लगे. बस स्टाप छोड़ कर एकांत की तलाश करते. मिलन में समय पंख लगा कर उड़ जाता था, तृप्ति नहीं होती थी. वे यह जानते थे कि जिस समाज में वे रहते हैं उस के अपने नियम हैं और कुछ रीतिरिवाज भी. उन्हें नजरअंदाज करते हुए आगे बढ़ जाना एक सामाजिक अपराध है. रीतिरिवाजों की सीमा रेखा को पार करने पर औरत के हाथ लांछन और पश्चात्ताप के सिवा और कुछ नहीं आता.

कुछ समय तक तो वे दोनों नैतिक मर्यादाओं में बंधे रहे. फिर न जाने कब उत्तेजना में आकंठ डूबे वे दोनों सब मर्यादाबंधन तोड़ कर सीमा रेखा को पार कर गए.

सपनों के शीशमहल पर यथार्थ की एक ठोकर लगते ही विभा ने अपने को सब तरफ से घिरा हुआ पाया. उस ने तनवीर से तुरंत विवाह के लिए आग्रह किया.

विवाह बंधन की बात सुनते ही तनवीर का सारा पुरुषोचित साहस काफूर हो गया.

*आत्मीयता के उन क्षणों में जब पति पत्नी अभिभूत हो एक दूसरे को समझते हैं विभा सुन्न हो गई.*

उस ने विभा को हकलाते हुए समझाया, "देखो अभी तक तो हम दोनों अपने पांव पर भी खड़े नहीं हो पाए हैं, फिर गृहस्थी कैसे संभालेंगे?"

विभा सूनी आंखों से पलट कर चल दी थी. तनवीर उसे "सुनो, सुनो..." करता रह गया था. लौटते हुए उस के कदम डगमगा रहे थे और वह दिशाहीन पथिक की तरह बढ़ती चली जा रही थी.

विभा का बुझा हुआ चेहरा देख कर अनिता ने हंस कर उसे छेड़ा, "क्यों? आज मजनूं नहीं मिला?"

रोआंसी हो कर विभा ने अंतरंग सखी को सारा हाल कह सुनाया. फिर बोली, "अब आत्महत्या के सिवाय और कोई रास्ता नहीं है."

"पागल हुई है क्या, विभा? जब पुरुष नहीं मरता तो स्त्री ही क्यों मरे?" अनिता ने उसे समझाया.

सदा हंसतीखिलखिलाती रहने वाली विभा अब बुझीबुझी सी रहती थी. एक अनजाना डर उसे हमेशा त्रस्त किए रहता था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक अपराधबोध से वह हमेशा सशंक रहती. कोई फुसफुसा कर बातें करता तो उस के कान खड़े हो जाते. उस के जीवन का नूर छिन गया था. वह हर समय सहमी रहती थी. उन्हीं दिनों उस की सगाई देवेंद्र से हो गई थी.

विभा अनजाने डर से दिन पर दिन सूखती जा रही थी, ज्योंज्यों विवाह की घड़ी नजदीक आती जा रही थी और फिर वह दिन भी आया जब वह सोलह शृंगार किए देवेंद्र की दुलहन बनी.

चांद डूब रहा था. चमेली के फूल मुरझा रहे थे. पूरब में सूरज हलकी अरुणिमा बिखेरता, पृथ्वी को उजाला देता आसमान में प्रकट हो रहा था. विभा ने पलट कर देखा, देवेंद्र अभी तक गहरी नींद में सो रहा था.

शादी के अवसर पर आए मेहमान एकएक कर के विदा हो गए थे. अब घर में देवेंद्र और विभा के अतिरिक्त मांजी और बाबूजी ही थे. विभा घर के सब काम स्वयं करती और देवेंद्र की हर इच्छा का पूरा खयाल रखती.

विभा का विवाह हुए एक वर्ष होने वाला था. वह देवेंद्र की हर इच्छा का तो पूरा ध्यान रखती थी, पर सेज की संगिनी बनने का संयोग होता तो बेजान पत्थर की मूर्ति बन जाती थी.

उन्हीं दिनों विभा ने सास से अपना मन कुछ कच्चाकच्चा होने की शिकायत की. सास ने ध्यान से बहू को देखा, फिर हंस कर कहा, "यह तो खुशखबरी है बहू, घर आंगन बच्चे की किलकारियों से गूंजने वाला है."

विभा धक से रह गई, देवेंद्र ने सुना तो वह बेहद खुश हुआ. उस ने पत्नी को दोनों हाथों में उठा कर घुमा दिया. उस दिन दफ्तर जाता हुआ वह विभा से बोला, "शाम को तैयार रहना, बाहर चलेंगे."

शाम को देवेंद्र घर लौटा तो अनिता उस के साथ थी. देवेंद्र ने अनिता को बैठक में बैठा कर पत्नी को आवाज दी, "विभा, देखो तो कौन आया है."

"अनिता, तुम यहां?" विभा आश्चर्यचकित हो कर बोली.

"अरे, विभा तुम. ओह, मैं अभी कुछ दिन हुए देवेंद्र के दफ्तर में तबादले पर आई हूं. हम लोग दोपहर में भोजन के समय अपनेअपने जीवनसाथी के बारे में तो बातें करते रहते थे, पर मैं यह न जानती थी कि तुम्हीं इन की स्वामिनी बनी बैठी हो."

"लेकिन तुझे नौकरी करने की आवश्यकता क्यों पड़ गई?" विभा ने अनिता के पास बैठते हुए पूछा.

"वह भी बताऊंगी, पहले मिठाईविठाई तो खिला. तू तो खुशखबरी देने वाली है." अनिता ने चहक कर कहा.

बरसों बाद मिली दोनों सहेलियां बातों में मस्त हो गईं. देवेंद्र का बाहर जाने वाला कार्यक्रम रद्द हो गया. देवेंद्र मिठाई लेने बाजार चला गया और सास रसोई में घुस गई.

*अंतरंग सखी से बात कर के विभा के मन से भय और शंका का धुंआ छंट गया और वह पति के प्रति सहज अनुराग से भर उठी.*

एकांत मिला तो अनिता ने विभा को सारी बात बताई, "मेरा विवाह होते ही सास को पोते का मुंह देखने की जल्दी पड़ गई थी. एकएक महीना गुजरता गया और सास के सब्र का बांध टूटता गया. आखिर साल भर बाद वह मुझे ले कर डाक्टर के पास पहुंच गई. जांच के बाद डाक्टर ने बताया कि मैं कभी भी मां नहीं बन सकूंगी.

सास ने बेटे का दूसरा विवाह कर देने का ऐलान कर दिया. मैं ने भी स्थिति से समझौता कर लिया और पति को तलाक दे कर उन्हें दूसरे विवाह की अनुमति दे दी. फिर दौड़धूप के पश्चात नौकरी हासिल की और कई शहरों की खाक छानी. आज तेरे सामने हूं. विभा, तू नहीं जानती बच्चे मां के लिए क्या होते हैं. उन के बिना जीवन अधूरा है." अनिता की आंखें नम हो गई थीं.

"लेकिन, तुम लोग बच्चा गोद ले सकते थे," विभा ने तर्क दिया.

"वे लोग बच्चा गोद नहीं लेना चाहते थे. उन्हें अपना बच्चा चाहिए था और वह भी लड़का." अनिता ने मायूसी से कहा.

"चल छोड़, ऐसे दकियानूसी लोगों के साथ जीवन निर्वाह करने से तो अच्छा है, स्वतंत्र जीवन जीना." विभा ने सांत्वना दी.

दोनों सहेलियां फिर पुरानी बातों में डूब गईं. विभा ने चोर निगाहों से चारों तरफ देख कर धीरे से कहा, "अनिता, कभीकभी मुझे बड़ा डर लगता है, तू तो सब जानती है, कहीं देवेंद्र भी वह सब न जान जाए. कई बार मैं सोचती हूं, अपराधबोध से कहां तक स्वयं को त्रस्त करती रहूं. क्यों न देवेंद्र के आगे सब कुछ कबूल कर लूं?"

अनिता ने विस्फारित नेत्रों से उस की तरफ देखा. फिर बोली, "तू पागल हुई है क्या विभा? देवेंद्र को बताने की गलती कभी न करना. तू स्वयं अगर नहीं बताएगी तो वह कभी नहीं जान पाएगा. तू नहीं जानती दांपत्य जीवन एक आस्था पर ही तो टिका है, आस्था टूट जाती है तो विश्वास और प्रेम भी टूट जाता है. जीवन जीने के लिए होता है, रोते रहने के लिए नहीं."

विभा सिर झुकाए अनिता की बात सुनती रही.

"देख, अब बीत गए को भुला दे और देवेंद्र को अपने निश्छल, मधुर प्रेम में डुबो दे. सुख मन की वस्तु है, उस का किसी से कोई संबंध नहीं है. अब तो तू मां बनने वाली है. ममता स्त्री को बदल कर रख देती है. तू ये अनमोल क्षण बेकार की शंका में मत गंवा."

अनिता की बातें सुन कर विभा के हृदय में कुंडली मार कर बैठा भय, शंका और अपराध बोध का नाग धीरेधीरे न जाने कहां सरक गया. बालसखी के साथ बातें कर के उस का मन हलका हो गया.

देवेंद्र बाजार से मिठाई ले कर आ गया था. वह पूरे उत्साह में था. आज पहली बार विभा ने पति की तरफ अनुराग भरी दृष्टि से देखा. विभा के हृदय से आशंका की लहरें दूर जा चुकी थीं. उस ने पति के हाथ से मिठाई का डब्बा ले कर सब से पहले अपने हाथों से एक बरफी का टुकड़ा देवेंद्र को खिलाते हुए कहा, "मुबारक हो."

अनिता और देवेंद्र, विभा की इस खुशी में शामिल हो कर हंसने लगे. देवेंद्र विभा के इस परिवर्तन पर आश्चर्यचकित था. पत्नी के प्रेमपूर्ण व्यवहार से उस का हृदय पुलकित हो उठा था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कम वोल्टेज! तो क्या...

## "सूर्या जले... चाहे वोल्टेज 160 वोल्ट* तक गिरे।"

कितनी परेशानी होती है, जब अक्सर वोल्टेज 180 वोल्ट के नीचे पहुँच जाती है और ट्यूब जलती ही नही है, है ना ?

सूर्या अपनाइये। जो कम से कम 160 वोल्ट पर भी जले और अन्य ट्यूबलाइट्स की अपेक्षा ज़्यादा साथ निभाये।

यही नहीं, सूर्या की विश्व विख्यात वाटर बेस्ड् तकनीक होने के कारण इसकी भरपूर रोशनी आपकी आँखों को भाए।

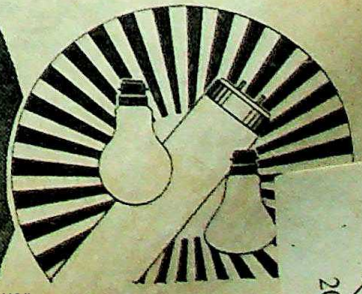
सूर्या की रेन्ज में 20 और 40 वॉट की ट्यूबलाइट, 36 वॉट की स्लिमलाइट और 25 से 200 वॉट तक के बल्ब... सूर्या चोक, स्टार्टर और पट्टीयाँ भी उपलब्ध हैं।

आप भी सूर्या अपनाइये, कम वोल्टेज की परेशानी से छुटकारा पाइये।

* आई एस आई परीक्षण मापदण्डों के अनुसार (220 वोल्ट चोक)

# सूर्या
## ट्यूब और बल्ब

हर पल की रोशनी का राज़!



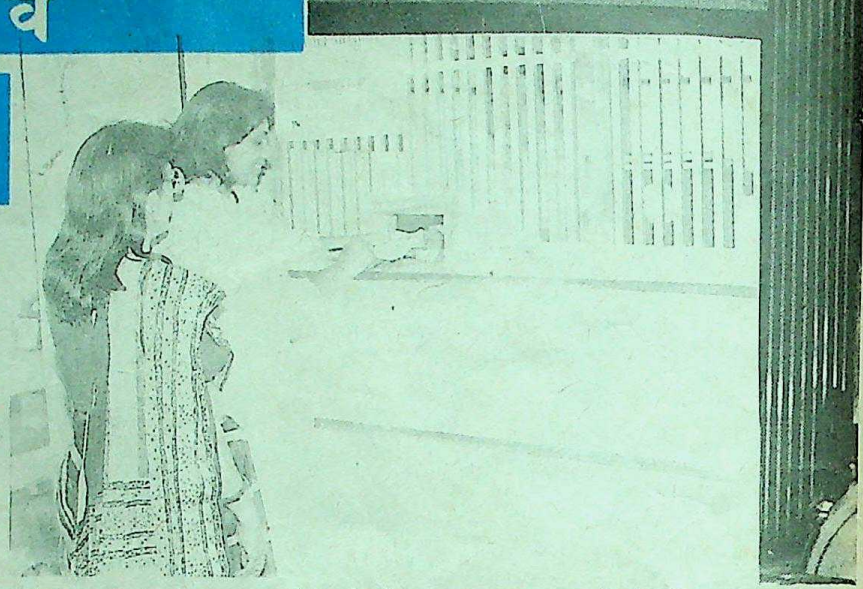
TL 1169 HIN



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बैंकों से लेनदेन व पूंजी निवेश



• संतोष श्रीवास्तव

वर्तमान समय में बैंक हमारे दैनिक जीवन के क्रियाकलापों का एक अंग बन गए हैं. हमारे धन की सुरक्षा एवं उस के समुचित उपयोग में बैंक महत्त्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं. बैंकों से लेनदेन के संबंध में गृहिणियों को समुचित जानकारी होना आवश्यक है तभी वे उन से लाभ ले सकती हैं और अपने पति के कार्य में हाथ भी बंटा सकती हैं. आज बैंकों का विस्तार बहुत अधिक हो गया है. राष्ट्रीयकरण के बाद बैंकों का मुख्य उद्देश्य जनता की अधिक से अधिक सेवा करना एवं उन्हें सुविधाएं प्रदान करना है.

बैंकों से लेनदेन करना आज के समय में बहुत आसान हो गया है, क्योंकि बैंक आज आम जनता की भाषा में ही कार्य करते हैं, जिन गृहिणियों को अंगरेजी भाषा का ज्ञान नहीं है अथवा जो कम पढ़ीलिखी हैं, वे भी बैंकों से सुगमता से व्यवहार कर सकती हैं. आजकल बैंकों के सभी प्रारूप, फार्म, रसीदें आदि द्विभाषिक यानी हिंदी और अंगरेजी दोनों भाषाओं में होते हैं, साथ ही हिंदी में बैंकों से व्यवहार करने में उन्हें आपत्ति नहीं है, बल्कि वे इस का स्वागत ही करते हैं.

बैंकों से लेनदेन के संदर्भ में सब से पहले हम बैंकों में खोले जाने वाले जमा खातों की चर्चा करेंगे, जो बैंकों का मुख्य कार्य है.

बैंकों में मुख्य रूप से तीन प्रकार के खाते खोले जाते हैः–

• बचत खाता (सेविंग एकाउंट)

• सावधि जमा खाता (फिक्सड डिपाजिट एकाउंट)

• संचयी जमा खाता (रिकरिंग डिपाजिट)

## बचत खाता

इस खाते को व्यक्तिगत अथवा संयुक्त नामों से खोला जा सकता है. अवयस्क बच्चों के नाम से उन के अभिभावक भी इस खाते को खोल सकते हैं. इस खाते को अनपढ़ व्यक्ति एवं अंधे व्यक्ति भी खोल सकते हैं.

इस खाते को खोलने के लिए किसी भी बैंक की स्थानीय शाखा के प्रबंधक अथवा लेखाकार से संपर्क करना चाहिए. बैंक द्वारा निर्धारित खाता खोलने का फार्म पूर्ण रूप से भर कर अपने हस्ताक्षर के नमूनों के साथ प्रबंधक अथवा लेखाकार को देना चाहिए. ये हस्ताक्षर शाखा प्रबंधक अथवा लेखाकार के सामने करने चाहिए, जिस से वह उन्हें सत्यापित कर सके. साथ ही उसी शाखा के किसी खातेदार द्वारा बैंक वालों को आप का परिचय कराया जाना चाहिए.

अनपढ़ व्यक्तियों के मामले में निर्धारित कार्ड पर हाल ही में खींचा गया पासपोर्ट आकार का फोटो लगा कर खाता खोलने वाले व्यक्ति के अंगूठे के निशान के नमूने देने होंगे. इसी प्रकार अंधे व्यक्तियों की स्थिति में पासपोर्ट आकार का फोटो यथास्थान लगाना होगा तथा खाता संचालित करने के लिए एक सहयोगी को बैंक में लाना होगा.

उक्त औपचारिकताएं पूरी करने के बाद जमा पर्ची के माध्यम से न्यूनतम राशि, जो इस समय पांच रुपए है, जमा करने पर खाता खोल दिया जाता है तथा खाता धारक को एक पास बुक दे दी जाती है, जिस में खाता धारक द्वारा पैसा जमा करने अथवा निकालने का पूरा विवरण लिखा जाता है. यह एक महत्त्वपूर्ण दस्तावेज होती है. अतः इसे संभाल कर रखना चाहिए.

भविष्य में जब भी पैसा जमा कराना हो तो जमा पर्ची में पूर्ण विवरण जैसे कि खाता धारक का नाम, खाता नंबर, तारीख, जमा किए जाने वाले पैसे शब्दों में एवं अंकों में, जमा करने वाले नोटों या चैक ड्राफ्ट का विवरण, हस्ताक्षर कर के कैशियर (खंजाची) के पास पैसों सहित देना चाहिए. कैशियर जमा पर्ची के आधार पर पैसों की गिनती कर के रसीद दे देगा और उसी के आधार पर खाता धारक के खाते में और पासबुक में प्रविष्टि कर दी जाएगी.

इसी प्रकार, पैसे निकालने के लिए पैसे निकालने का निर्धारित फार्म (विद्ड्राअल फार्म) पूर्ण रूप से भर कर यानी खाता क्रमांक, खाता धारक का नाम, दिनांक, निकाली जाने वाली राशि अंकों एवं शब्दों में लिख कर तथा हस्ताक्षर कर के पासबुक सहित काउंटर पर तैनात क्लर्क को देनी होगी, जो लेजर में प्रविष्टि कर के एक टोकन आप को दे देगा एवं पासबुक विद्ड्राअल फार्म सहित लेखाकार के पास भेज देगा. इस निकासी फार्म पर वैसा ही हस्ताक्षर करना चाहिए जैसा नमूने के हस्ताक्षर के कार्ड पर किया था.

लेखाकार हस्ताक्षर का मिलान कर के फार्म को भुगतान के लिए भुगतान काउंटर पर भेज देगा, जहां आप के टोकन का नंबर पुकारने पर, आप को टोकन प्रस्तुत करना होगा और

**बैंक में बच्चों की फीस इत्यादि जमा करवाने या फिर बचत योजना आदि के लिए हर परिवार का खाता होता ही है जिस के लिए आप के पति को अतिरिक्त समय निकालना पड़ता है. आप उन की इस जिम्मेदारी में हाथ बंटाए कुछ ऐसे.**

उस के बदले में आप को निकाली गई राशि कैशियर से मिल जाएगी. भुगतान काउंटर छोड़ने से पहले निकाली गई रकम को गिन और परख लेना चाहिए और पासबुक में की गई प्रविष्टि एवं शेष जमा राशि की जांच कर लेनी चाहिए. कई बार जल्दबाजी में अथवा नोटों के आपस में चिपक जाने के कारण पैसे कमज्यादा


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

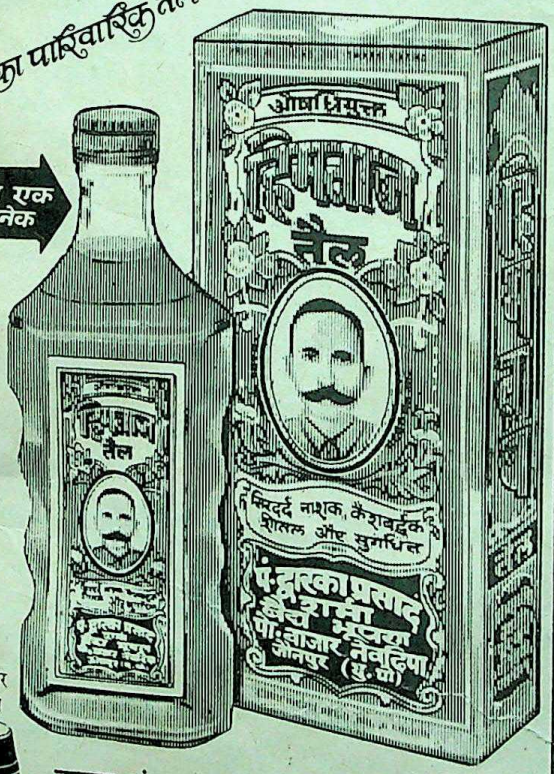
# पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण) की अनुपम भेंट

जन प्रियता का प्रतीक

## हिमताज तैल

अनुभूत आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बनाया गया हिमताज तैल सिर दर्द को दूर कर, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। हिमताज-तैल सिर पर लगाते ही मस्तिष्क के कोमल तन्तुओं को शीतलता प्रदान करता है एवं मस्तिष्क को तनावमुक्त करके सदा प्रफुल्लित बनाये रखता है। यह तैल बालों की जड़ों को आवश्यक तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना, काला बनाये रखने में सहायक है। जन-जन की पसन्द 'आयुर्वेदिक' **हिमताज तैल**

आपका पारिवारिक तैल




हिमताज एक लाभ अनेक

प्रत्येक पैक के अन्दर सेवन विधि

हिमताज उत्पादन

### कब्ज संहार

मन्दाग्नि, अजीर्ण, अरुचि, पेटदर्द, अम्लपित्त, कब्ज को दूर कर पेट में वायु (गैस) बनने की प्रतिक्रिया को समाप्त करके जठराग्नि को प्रबल बनाता है.

आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

**पं० द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण)**

१६१/१, महात्मा गान्धी रोड (बॉगड़ बिल्डिंग) कलकत्ता-७०० ००७

पोस्ट पार्सल के लिये इस पते पर पत्र व्यवहार करें

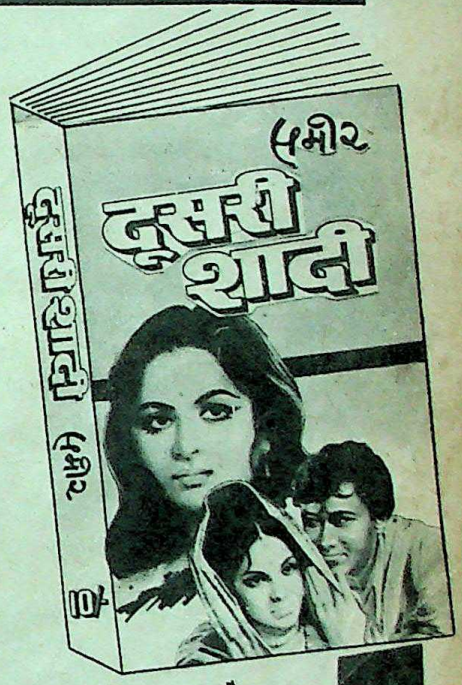
एच.टी.कारपोरेशन डी ३९/१५ नई सड़क बाराणसी

# डायमंड पाकेट बुक्स में

एमी२

का नया उपन्यास

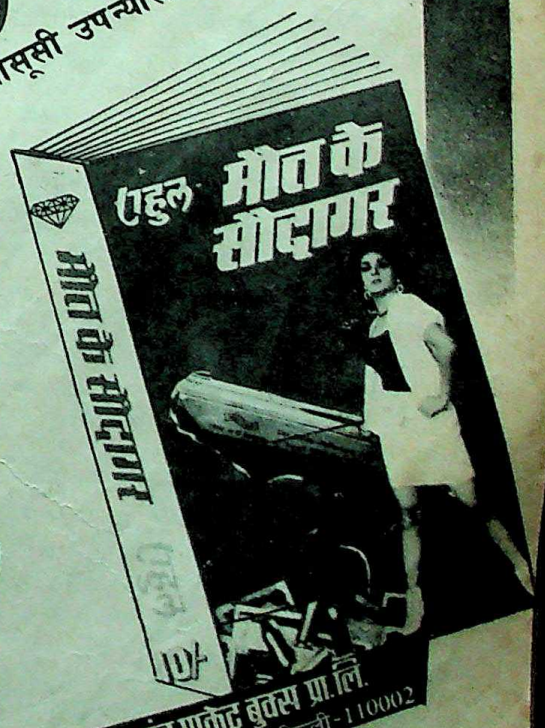
## दूसरी शादी




एहुल

का नया थ्रिलर जासूसी उपन्यास

## मौत के सौदागर




डायमंड पाकेट बुक्स प्रा.लि.

2715, दरियागंज, नई दिल्ली-110002

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो सकते हैं. इसी प्रकार पासबुक की प्रविष्टियें में भी अंतर हो सकता है ऐसी स्थिति में संबंधित काउंटर से उसे ठीक करा लेना चाहिए.

इस खाते पर चेकबुक की सुविधा भी प्राप्त होती है. यह चेक निकासी फार्म के स्थान पर पैसे निकालने के लिए उपयोग में लाया जाता है. चेकबुक की सुविधा न होने पर खातेदार को स्वयं बैंक जा कर पैसे निकालने होते हैं, जबकि चेकबुक होने पर चेक से भुगतान किया जाता है अथवा किसी अन्य व्यक्ति को भेज कर पैसा मंगाया जा सकता है. बैंक से अनुरोध करने पर चेकबुक की सुविधा प्राप्त हो जाती है, परंतु इस सुविधा को लेने पर आप के खाते में कम से कम 100 रुपए सदा शेष रहने चाहिए.

## चेक सुविधा का लाभ लेते समय ध्यान देने योग्य बातें

- चेकबुक हमेशा संभाल कर सुरक्षित स्थान पर रखनी चाहिए.
- खाली चेक पर हस्ताक्षर कर के नहीं रखने चाहिए.
- जहां तक संभव हो, चेक से भुगतान करते समय उसे रेखांकित (क्रास) कर देना चाहिए, जिस से चेक का भुगतान खिड़की पर न हो कर उस की रकम प्राप्तकर्ता के खाते में जमा हो.
- चेकबुक से चेक समाप्त होने से पहले ही निर्धारित फार्म में आवेदन कर देना चाहिए ताकि दूसरी चेकबुक प्राप्त हो जाए.
- चेकबुक अथवा चेक के खो जाने पर तुरंत संबंधित शाखा को सूचित कर देना चाहिए, जिस से कि किसी अन्य व्यक्ति द्वारा चेक प्रस्तुत करने पर समुचित काररवाई की जा सके.
- चेक अथवा विद्ड्राअल फार्म पर रकम शब्दों में लिखते समय अंत में 'केवल' (ओनली) शब्द अवश्य लिख देना चाहिए. इसी प्रकार अंकों में लिखते समय /– का चिह्न लगा देना चाहिए ताकि कोई व्यक्ति रकम में फेरबदल न कर सके.

कभीकभी जल्दबाजी में हस्ताक्षरों में अंतर आ जाता है. ऐसी स्थिति में लेखाकार अथवा शाखा प्रबंधक अपने सामने पुनः हस्ताक्षर करा कर संतुष्ट होने पर चेक निकासीपत्र पास कर देता है.

इस खाते पर भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा समयसमय पर घोषित ब्याज की दर से ब्याज भी दिया जाता है, जो प्रति छमाही जोड़ा जाता है और इस की प्रविष्टि पासबुक में समयसमय पर कर दी जाती है. वर्तमान में यह दर 5 प्रतिशत वार्षिक है.

आजकल बहुत से बैंकों में टेलर काउंटर खोल दिए गए हैं, जहां पैसे निकालने के लिए अन्य औपचारिकताएं पूरी नहीं करनी पड़तीं. सीधे निकासी फार्म अथवा चेक को भर कर एवं उस पर हस्ताक्षर कर के टेलर काउंटर पर देना होता है, जहां से पैसे प्राप्त हो जाते हैं.

गृहिणियों के लिए यह खाता बहुत उपयोगी रहेगा, क्योंकि इस में उन की बचत भी इकट्ठी होती रहेगी और धन सुरक्षित भी रहेगा तथा आवश्यकता होने पर तुरंत प्राप्त भी किया जा सकेगा.

## सावधि जमा खाता

यदि लंबे समय तक जमा रखने के लिए अधिक मात्रा में धन हो तो इस के लिए यह सावधि जमा खाता उपयोगी रहता है. इस खाते पर बचत खाते के मुकाबले अधिक ब्याज मिलता है. इस के लिए भी खाता खोलने का निधारित फार्म भरना पड़ता है. इस खाते में जमा की गई रकम के बदले बैंक 'जमाराशि प्रमाणपत्र' या सावधि जमा रसीद देता है, उस में यह उल्लेख रहता है कि एक निश्चित अवधि के बाद कितना पैसा बैंक खाता धारक को लौटाएगा.

इस खाते में यदि खाता धारक मासिक ब्याज प्राप्त करना चाहता है तो तदनुसार बैंक को सूचित करने पर खातेदार प्रतिमाह ब्याज प्राप्त कर सकता है.

जमाराशि की रसीदें या प्रमाणपत्र संभाल कर रखने चाहिए. इन के गुम हो जाने पर तुरंत बैंक शाखा को सूचित कर देना चाहिए. यह खाता भी व्यक्तिगत अथवा संयुक्त रूप से खोला जा सकता है.

लंबी अवधि की योजनाओं को ध्यान में रख कर इस खाते में गृहिणियां धन लगा सकती हैं. बीच में आवश्यकता होने पर इस खाते के आधार पर ऋण भी प्राप्त किया जा सकता है, जिस पर बैंक द्वारा देय ब्याज से एक प्रतिशत अधिक ब्याज लिया जाता है. अत्यावश्यक होने पर इस खाते को बीच में भी बंद किया जा सकता है, ऐसी स्थिति में देय ब्याज से एक प्रतिशत कम ब्याज दे कर रकम खाता धारक को दे दी जाती है.

इस प्रकार यह एक उपयोगी खाता है, जिस का लाभ गृहिणियां उठा सकती हैं.

## संचयी जमा खाता

यह खाता मासिक रूप से छोटीछोटी रकम एकत्र करने के लिए उपयोगी रहता है. गृहिणियां अपने मासिक खर्च में से कुछ पैसे प्रतिमाह बचा कर इस खाते में जमा कर सकती हैं. यह खाता 'बूंदबूंद से घट भरे' वाली कहावत को चरितार्थ करता है. इस खाते में 5 रुपए के गुणांक में प्रतिमाह रकम एक निश्चित अवधि तक जमा की जाती है. निर्धारित समय के बाद बैंक ब्याज सहित संपूर्ण राशि लौटा देता है.

इस योजना के अंतर्गत बैंक खाता धारक को एक पासबुक देता है, जिस में प्रतिमाह जमा रकम का विवरण रहता है. बच्चों की पढ़ाई, विवाह आदि के उद्देश्य से इस खाते में प्रतिमाह रकम जमा कराई जा सकती है. यह गृहिणियों के लिए एक बहुत ही उपयोगी खाता है.

## बैंकों से अन्य लेनदेन

लाकर सुविधा :–बैंकों में लाकर की सुविधा भी रहती है. लाकर में जेवर एवं अन्य मूल्यवान सामग्री सुरक्षित रखी जाती है. बैंक में आवेदन करने पर, यदि लाकर उपलब्ध हो तो मिल जाता है. इस सुविधा के बदले बैंक प्रतिवर्ष नियत शुल्क लेता है. लाकर देने के बाद इस की एक चाबी बैंक में शाखा प्रबंधक के पास रहती है तथा दूसरी चाबी लाकर लेने वाले व्यक्ति के पास रहती है. जब भी लाकर खोलना होता है तो शाखा प्रबंधक साथ जा कर बैंक की चाबी लाकर के ताले में लगाएगा. उस के बाद संबंधित व्यक्ति अपनी चाबी लगाएगा तभी वह खुलेगा. लाकर में सामग्री रखने अथवा निकालने के बाद उसी प्रक्रिया से उसे बंद कर दिया जाता है. लाकर की विशेषता यही है कि इसे न तो लाकरधारी और न ही बैंक अधिकारी अकेले खोल सकता है.

लाकर संभालते समय कभीकभी जेवर आदि नीचे गिर जाते हैं, अतः लाकर बंद करने

के बाद चारों तरफ देख कर तसल्ली कर लेनी चाहिए कि कोई चीज बाहर तो नहीं रही है.

## यात्री चेक की सुविधा

लंबी यात्रा में मोटी रकम साथ रखना खतरनाक होता है. इसलिए यात्री चेक बनवा कर साथ ले जाना सुरक्षित होता है. इस से यात्रा का जोखिम कम हो जाता है, केवल जेब खर्च के लिए थोड़े पैसे नकद रखे जा सकते हैं. इन यात्री चेकों को अन्य शहरों में भुनाया जा सकता है.

## उपहार चेक की सुविधा

शादी, जन्मदिन अथवा अन्य अवसरों पर उपहार देने के लिए बैंकों से आकर्षक उपहार चेक प्राप्त किए जा सकते हैं. वर्तमान समय में ये चेक काफी लोकप्रिय हो रहे हैं.

## बैंक ड्राफ्ट की सुविधा

बैंक के माध्यम से भुगतान करने के लिए 'बैंक ड्राफ्ट' की सुविधा भी बैंक द्वारा प्रदान की जाती है. स्थानीय अथवा बाहर के भुगतान करने के लिए निर्धारित फार्म में रकम के साथ आवेदन करने पर बैंक से ड्राफ्ट प्राप्त हो जाता है. इस के लिए बैंक निर्धारित शुल्क लेता है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

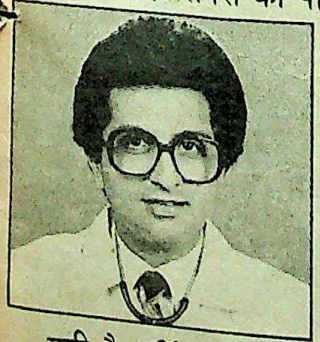
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कल्पना कीजिए, ये दस साल बाद कैसे होंगे !

आपके प्यारे-दुलारे बच्चे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर होंगे, जिन्हें देख आपको गर्व होगा। मां होने के नाते आप उनका जीवन बनाने के लिए सब कुछ जो कर रही हैं।

और आपकी प्यार-भरी देखभाल में उन्हें उचित पौष्टिकता देना भी शामिल है।

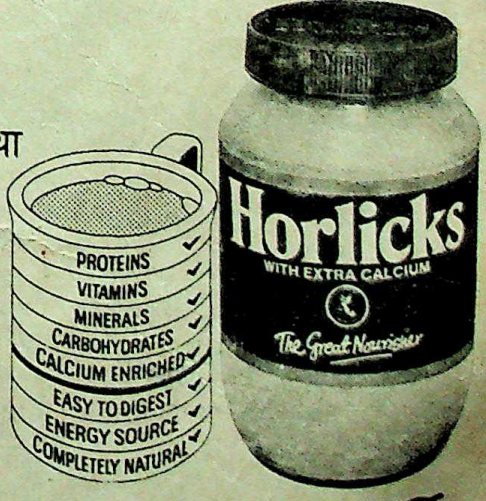
हॉर्लिक्स की पौष्टिकता। आपके बढ़ते बच्चों के लिए।



"हॉर्लिक्स में अच्छे स्वास्थ्य और अच्छे विकास के लिए अत्यंत आवश्यक तत्त्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट तथा खनिज पदार्थ—होते हैं।

और साथ में, मज़बूत दांतों और स्वस्थ हड्डियों के लिए अधिक कैल्शियम भी।

यही है हॉर्लिक्स की पौष्टिकता जिससे आपका बढ़ता बच्चा चुस्त और तन्दुरूस्त रहता है।"




पौष्टिकता से भरपूर

HTA 6223 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ड्राफ्ट से पैसा भेजना सुरक्षित रहता है. ड्राफ्ट शहर के बाहर भेजना हो तो रजिस्ट्री डाक से भेजना चाहिए.

## बैंक को विभिन्न निर्देश

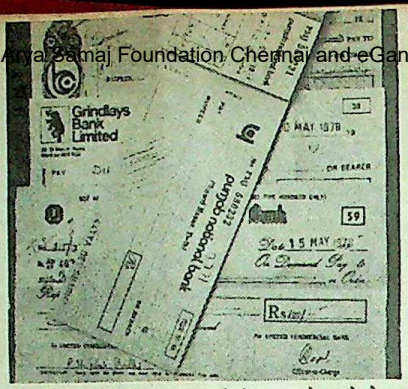
बैंक आप के द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार कार्य करता है.

बीमा प्रीमियम जमा करने के लिए बैंक को निर्देश देने पर बचत खाते में से प्रतिमाह अथवा वार्षिक जैसे भी आप निर्देश देंगी बैंक ट्रांसफर करता रहेगा. इसी तरह, कोई फीस, शुल्क आदि जमा करने के लिए भी निर्देश दिए जा सकते हैं. बचत खाते में से संचयी जमा खाते में प्रतिमाह निर्देशानुसार रकम जमा करवाई जा सकती है.

## बैंकों से लेनदेन

वर्तमान समय में किसी भी प्रकार का खाता खोलने पर बैंक 'नामांकन' (नामिनेशन) की सुविधा देता है. इस के अंतर्गत खाता खोलने वाला व्यक्ति अपना खाता खोलने वाले फार्म में निर्धारित कालम में उस व्यक्ति का नाम अंकित कर देता है, जिसे खाता धारक की मृत्यु हो जाने की सूरत में उस के खाते में जमा रकम मिलेगी.

मरणोपरांत आने वाली परेशानियों से बचने के लिए संयुक्त खाते खोलना भी उपयोगी रहता है. उन में 'किसी एक को/हम में से किसी एक उत्तरजीवी को' निर्देश देना उपयोगी रहता है.




*चेक में रकम भरते समय शब्दों में रकम के आगे केवल और अंकों में/- का निशान अवश्य लगाएं.*

खाता धारक द्वारा अपने जीवन काल में उपर्युक्त व्यवस्था न किए जाने की स्थिति में खाता धारक की मृत्यु होने पर कोर्ट से 'उत्तराधिकारी प्रमाणपत्र' प्राप्त करना पड़ता है, जिस में काफी धन और समय लगता है. वर्तमान समय में खाता धारक द्वारा नामांकन न किए जाने की स्थिति में विभिन्न दस्तावेज जैसे शपथपत्र, मुख्तारनामा, क्षतिपूर्ति पत्र/बांड, जमानतदारों की घोषणा के आधार पर कम रकम के दावे निबटाए जाते हैं, बशर्ते कि खाता धारक के उत्तराधिकारियों में किसी प्रकार का विवाद न हो परंतु इस के लिए भी काफी समय लगता है, क्योंकि इस में भी सभी उत्तराधिकारियों को वकील के सामने हस्ताक्षर करने पड़ते हैं.

खाता धारक की मृत्यु के बाद आने वाली परेशानियों से बचने के लिए बैंक द्वारा प्रदान की गई इस सुविधा 'नामांकन' का उपयोग सभी गृहिणियों को करना चाहिए. यदि उन्होंने नामांकन नहीं करवा रखा है तो अवश्य करवा लें. नए खोले जाने वाले खातों में तो बैंक यह औपचारिकता पूर्ण करा लेता है परंतु पुराने खातों में भी इस औपचारिकता को पूरा करा लेना स्वयं खाता धारक का कर्तव्य है.

## पूंजी निवेश

पूंजी निवेश धन की उपलब्धता एवं उस का विनियोग करने की अवधि पर निर्भर करता है. बैंकों में खाते खोलना पूंजी निवेश का ही एक अंग है. इस के अतिरिक्त विभिन्न कंपनियों के शेयर खरीदना, सरकार की विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत बांड खरीदना, प्रमाणपत्र खरीदना आदि पूंजी निवेश के अंतर्गत आते हैं.

शेयर एजेंटों से विभिन्न शेयरों के मूल्य एवं उन की स्थिति की जानकारी प्राप्त होती रहती है.

राष्ट्रीय बचतपत्र खरीदने पर आयकर में छूट भी प्राप्त होती है.

अतः पूंजी लगाना विभिन्न परिस्थितियों, जैसे धन की उपलब्धता, उसे विनियोजित करने की अवधि, उपयोगिता आदि पर निर्भर करता है.


"विज्ञापन"

# एस.ओ.एस. भारतीय बाल-ग्राम

507, विशाल भवन,
95, नेहरू प्लेस, नई दिल्ली.
दूरभाष : 8257261

आवश्यकता है ऐसी महिलाओं की जो गौरवमयी मां के रूप में अनाथ, असहाय बच्चों को पाल कर एक खुशहाल परिवार और अच्छा इनसान बना कर बाल कल्याण कार्य को अपने जीवन का उद्देश्य बनाना चाहती हैं:

क्या आपकी रुचि नन्हेंमुन्ने बच्चों को प्रेम, सद्भाव से मां के रूप में पालनपोषण करने में है? क्या आप हाईस्कूल तक पढ़ीलिखी तथा स्वस्थ हैं? क्या आप घरेलू कार्य में रुचि रखती हैं? क्या आप की आयु 30-40 वर्ष के बीच है? क्या आप अविवाहित या निःसंतान, विधवा अथवा परित्यक्ता महिला हैं? क्या आप पर अपने बच्चों की जिम्मेदारी नहीं है? क्या आप पारिवारिक बंधनों से मुक्त हैं? यदि आप के इन सब प्रश्नों के उत्तर 'हां' में हैं तो एस.ओ.एस. भारतीय बाल-ग्राम आप को ऐसा अवसर प्रदान कर सकता है.

एस.ओ.एस. भारतीय बाल-ग्राम में पिछले 24 वर्षों से असहाय व अनाथ बच्चों की देखरेख प्रत्येक घर में नौकर के द्वारा की जाती है. हमें निःस्वार्थभाव, प्रेम तथा लगन से बच्चों का पालनपोषण करने के लिए परिश्रमी तथा ईमानदार महिलाओं की आवश्यकता है, जो एक मां के रूप में घर चला सकें.

चयन के बाद प्रार्थी को दो वर्ष का प्रशिक्षण लेना होगा. प्रशिक्षण के दौरान निःशुल्क खाने तथा रहने की सुविधा के अतिरिक्त पहले छः मास तक 300/- रु. प्रतिमास तत्पश्चात अगले छः मास तक 350/- रु. प्रतिमास भत्ता दिया जाएगा. प्रशिक्षण के दूसरे साल प्रशिक्षणार्थी को 'आंटी' के रूप में 400/- रु. प्रतिमास भत्ता दिया जाएगा. स्वतंत्र रूप से घर चलाने पर 'मां' के पद पर 600-1300 रु. के वेतन क्रम में नियुक्त किया जाएगा. इसके अतिरिक्त खाने, रहने, चिकित्सा, एल.टी.सी. एवं अवकाश की सुविधा संस्था के नियमानुसार दी जाएगी. वृद्धावस्था में पेंशन इत्यादि की भी व्यवस्था है. भोपाल में एक नए बाल-ग्राम की स्थापना इसी वर्ष की जाएगी तथा वहां हिंदी मातृभाषी माताओं की नियुक्ति की जाएगी.

कृपया अपना नाम, पता, शैक्षिक स्तर एवं पारिवारिक स्थिति की जानकारी विस्तृत रूप से ऊपर लिखे पते पर भेजें.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शुभ रात्रि शुरू होती है कर्ल-ऑन गद्दों के साथ।
आराम, सहारे और शान का उत्कृष्ट संगम। हरदम।
आपको भरपूर, आरामदेह नींद देने के लिए।
सालों-साल चलने के लिए।

आराम. सहारे. शान के लिए।

**Kurl-on®**

भारत में सबसे अधिक बिकने वाले गद्दे।

MASS/KCPL/89

**Karnataka Consumer Products Ltd.**
Marketing Division: Industry House, 45 Fair Field Road, Bangalore 560 001. Phone: 70769/72710.
**Area Sales Offices & Showrooms:** 1764 Partap Street, Chuna Mandi, Pahar Ganj, **NEW DELHI** 110 055. Ph: 732133, 772019; 26 Mangal Sadan, Anekant Nagar, Near Lily Talkies, Jahangirabad, **BHOPAL** 462 008. Ph: 67874; 109/375 R.K. Nagar, G.T. Road, **KANPUR** 208 012. Ph: 243965(PP); 88, New Textile Market, Panderi **RAIPUR**; C-23 Satyam Shopping Centre, M.G. Road, Ghatkopar (E), **BOMBAY** 400 077 Ph: 5113220; Road No. 6A, Dayal Mansion, Rajendra Nagar, **PATNA** 800 016. Ph: 57911.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

● डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्न : मेरी उम्र 19 वर्ष है. पिछले ढाई वर्षों से मैं ने महसूस किया है कि शौच से निवृत्त होते समय मलद्वार से एक गांठ सी निकल आती है. यह गांठ धीरेधीरे बढ़ती जा रही है. इस से शौच के समय काफी दर्द होता है और कभीकभी खून भी जाता है. मैं इस समस्या से काफी परेशान हूं. छः महीने बाद मेरा विवाह भी होने वाला है.**

उत्तर : आप के विवरण से स्पष्ट है कि आप को मस्से यानी बवासीर की शिकायत हो गई है. इस में गुदा या मलद्वार की शिराएं स्थायी रूप से फूल जाती हैं, जिस से ये लक्षण उभर आते हैं. आप के मामले में रोग का स्थायी इलाज आपरेशन द्वारा ही संभव है. इस के लिए आप को शीघ्र किसी शल्यचिकित्सक से मिलना चाहिए. नीमहकीम की दवा करने से नुकसान हो सकता है और समय तो व्यर्थ होगा ही.

जब तक आपरेशन नहीं हो जाता, कब्ज से बच कर रहें. गुनगुने पानी में पोटाश डाल कर सेंक करें और डाक्टरी सलाह से प्रोक्टोसेडिल या एनोवेट जैसी कोई मलहम लगाएं. इस से कुछ राहत मिलेगी.

**प्रश्नः मैं 26 वर्षीया दो बच्चों की मां हूं. प्रथम प्रसव से हुआ बेटा 8 माह का हो कर गुजर गया. अब दो बेटियां हैं. तीनों ही प्रसव बड़े आपरेशन से हुए थे. तीसरे के वक्त तो गर्भाशय भी फट गया था. बस, किसी तरह आपरेशन से जान बची थी. उस समय नसबंदी का आपरेशन भी करा दिया था.**

**पर अब हम पतिपत्नी दोनों पुत्र की चाह के कारण बेहद परेशान रहते हैं. क्या 'ट्यूबेक्टोमी' (नसबंदी) का आपरेशन उलटवाया नहीं जा सकता?**

उत्तर : आप के मामले में अब और संतान की चाह रखना कतई उचित नहीं है. आप खुद ही महसूस करती हैं कि आप तीसरे प्रसव के समय किस तरह बालबाल बची हैं, फिर दोबारा जान जोखिम में डालने की इच्छा क्यों रखती हैं? मेरी राय में आप को और आप के पति को इस में ही संतोष करना चाहिए कि घर में दो प्यारीप्यारी बेटियां हैं, उन्हें पढ़ाएंलिखाएं और उन के सुखद भविष्य की कामना करें. नसबंदी आपरेशन उलटवा कर आगे संतान उत्पन्न करने का विचार मन से त्याग दें.

**प्रश्न : मैं आठ बेटियों की मां हूं. मेरे साससुर और पति रूढ़िवादी हैं. उन्हें पुत्र के बिना चैन नहीं. इस वजह से शारीरिक व मानसिक दोनों तरह से बेहद परेशान हूं. क्या कोई ऐसी विधि है, जिस से मैं उन्हें पुत्र दे सकूं? मासिक चक्र के कौन से दिन गर्भाधान होने से यह संभव है कि लड़का हो जाए?**

उत्तर : अब तक ऐसी कोई विधि नहीं खोजी जा सकी है, जिस से गर्भ का लिंग पहले से ही इच्छानुसार निर्धारित करना संभव हो. अतः उचित यही होगा कि आप अपने पति को समझाएं, वह इस तरह कब तक आप पर ज्यादती करते रहेंगे. यह न तो आप के हाथ में है, न उन के ही. इसे तो एक संयोग ही कहा जा सकता है. उन्हें समझाने में आप अपने फैमिली डाक्टर की भी सहायता ले सकती हैं.

**प्रश्न : मेरी उम्र 17 साल है. पिछले एकदो साल से मेरी एक टांग पर पांचछः मस्से हो गए हैं. मैं ने छः महीनों तक लग कर होम्योपैथिक दवा भी ली पर आराम नहीं आया. एलोपैथिक डाक्टर का कहना है कि इस का इलाज यही है कि इन्हें बिजली द्वारा निकाल दिया जाए. पर इस से मुझे डर लगता है. सहीसही इलाज बताएं.**

उत्तर : इन मस्सों (वार्ट) का इलाज 'काटरी' ही है, जिस की राय आप के डाक्टर पहले ही दे चुके हैं. इस में डरने की कोई बात नहीं है. रासायनिक घोल या बिजली द्वारा उन्हें निकाल देने से ही स्थायी उपचार संभव है. इस के लिए आप किसी भी कुशल चर्म रोग विशेषज्ञ के पास जा सकती हैं.

**प्रश्न : मैं 25 वर्षीया अविवाहित युवती हूं. पिछले साल भर से गुप्तांग में छोटेछोटे चीनी के दाने के बराबर लाललाल दाने होने की शिकायत से ग्रस्त हूं. बीचबीच में वहां सफेद रंग की पपड़ी सी भी उभर आती है. खुजली और जलन की भी शिकायत रहती है. दवा करने पर आराम नहीं आ रहा. स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास जाने से हिचकिचाती हूं कि कहीं वे भीतरी जांच न करें.**

उत्तर : संभवतः आप एक छूत के रोग 'टाइकोमोनाइसिस' से ग्रस्त हैं. इस का संक्रमण संभोग के अलावा जननांगों का उचित रखरखाव न करने से या किसी ऐसे व्यक्ति के तौलिए या कपड़ों के इस्तेमाल से हो जाता है जो इस रोग से ग्रस्त है. इस का इलाज मेट्रानिडाजोल नामक दवा से सहज ही संभव है. यह दवा हफ्ते भर लेनी होती है, पर यह जरूरी है कि इलाज शुरू करने से पहले आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलें. भीतरी जांच से ऐसावैसा कुछ नहीं होने वाला है, जिस से आप के भावी जीवन में आप को कोई समस्या हो.

**प्रश्न : मैं एक विवाहिता स्त्री हूं. मेरी समस्या यह है कि मेरी योनि से मूत्र रिसता रहता है. डाक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे 'यूरिनरी बैग' यानी एक नली से जुड़ी थैली लगा दी. पर मुझे यह स्वीकार्य नहीं. क्या इस समस्या का कोई स्थायी इलाज संभव नहीं?**

उत्तर : आप ने हमें अपनी समस्या खुल कर नहीं लिखी है. क्या यह तकलीफ बचपन से ही है या बाद में प्रसव के बाद पैदा हुई? इस जानकारी के आधार पर यह कह पाना असंभव होगा कि इस का कारण क्या है? यदि यह समस्या प्रसव के बाद पैदा हुई है तो इस की वजह वह नासूर होगा, जिसे डाक्टरी भाषा में वी.वी.एफ. कहते हैं. इस में मूत्राशय और योनि के बीच एक असामान्य रास्ता बन जाता है और इस वजह से योनि से मूत्र रिसता रहता है. इस का इलाज सिर्फ आपरेशन से ही संभव है. इस आपरेशन में यह असामान्य रास्ता बंद कर दिया जाता है. यदि समस्या यही है तो आप किसी कुशल स्त्री रोग विशेषज्ञ से मिलें और उन की सलाह से आपरेशन करवा लें.

पर यदि यह समस्या बचपन से है तो ज्यादा संभावना इस बात की है कि गुरदों में से आ रही कोई एक मूत्रवाहक नली (यूरेटर) मूत्राशय में न खुल कर योनि में खुल रही है. इस से निश्चित निदान के लिए आई.वी.पी. नामक रंगीन एक्स रे द्वारा जांच करवाना जरूरी होगा. निदान हो जाने पर शल्य विशेषज्ञ आपरेशन कर इस असामान्यता को दूर कर सकता है. ऐसे में उचित यह होगा कि आप शीघ्र किसी कुशल सर्जन या यूरोलोजिस्ट से सलाह लें.

**प्रश्न : मेरी 15 वर्षीया बेटी जन्म से ही सुन और बोल सकने में असमर्थ है. काफी इलाज करवाया, पर कोई लाभ नहीं हुआ. पिछले दिनों टेलीविजन पर एक कार्यक्रम देखा, जिस में बताया गया कि जन्मजात बधिरता का इलाज आपरेशन द्वारा संभव है. इस के बारे में विस्तृत जानकारी दें.**

उत्तर : संभवतः आप का इशारा 'कोकलियर इंप्लांट' नामक नई तकनीक की ओर है, जिस में आंतरिक कान ठीक से विकसित न होने पर कृत्रिम इलेक्ट्रानिक कोकलिया लगाया जाता है.

पर यह तकनीक बेहद खर्चीली है और इस का उपयोग हर मामले में सार्थक नहीं होता. एक कोकलियर इंप्लांट के लिए लगभग 70 हजार से एक लाख रुपए के बीच खर्च आता है. उचित यह होगा कि आप पास के किसी बड़े हस्पताल में कान, नाक, गले के विशेषज्ञ से सलाह मशवरा करें. मरीज की पूरी जांच लेने के बाद ही वह पता लग सकेगा कि क्या यह तकनीक उस के लिए फायदेमंद सिद्ध होगी या नहीं. पर आप की बेटी के मामले में बहुत ज्यादा उम्मीद रखना शायद ठीक न होगा. ●

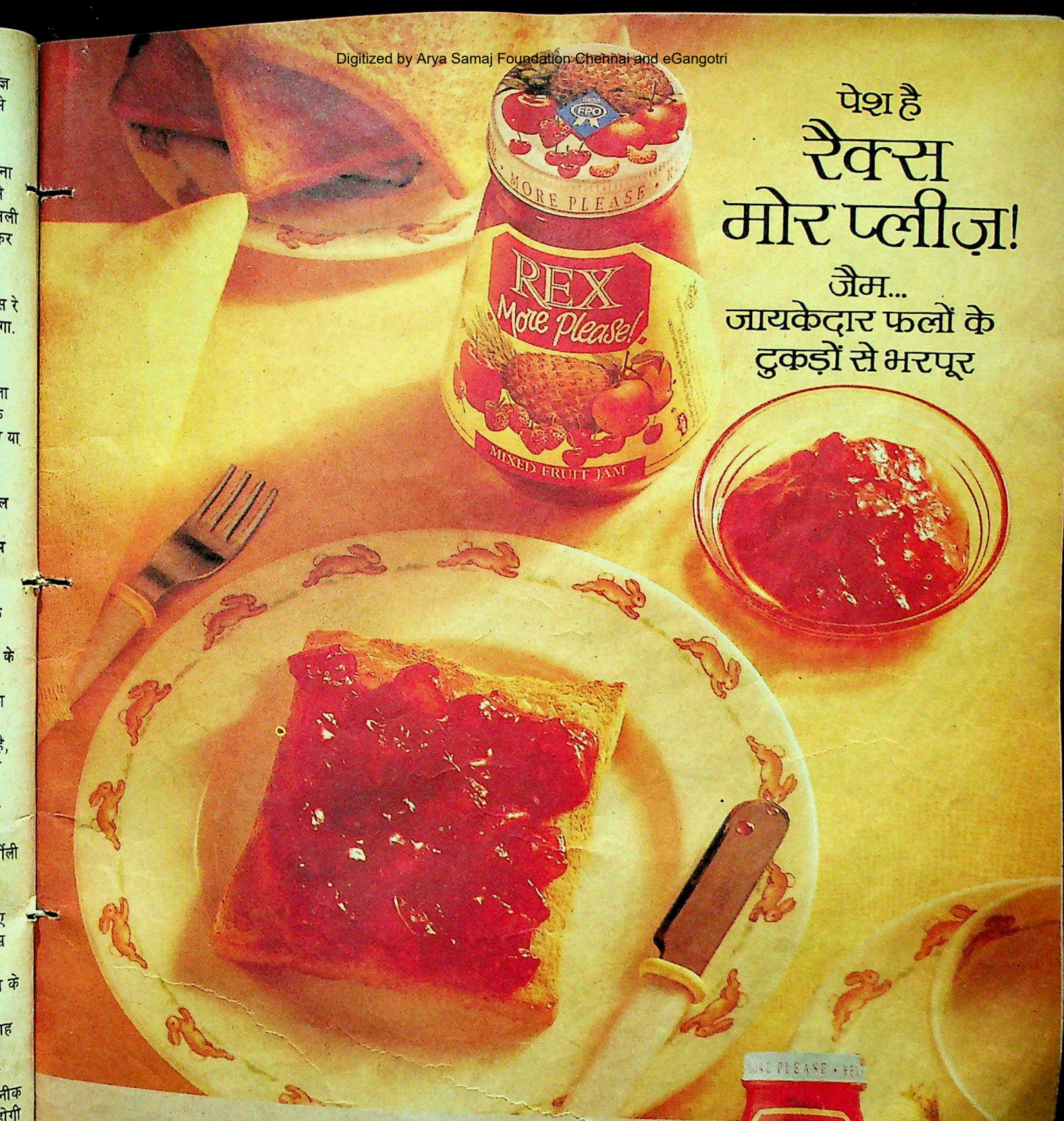
प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेश है
# रैक्स मोर प्लीज़!
जैम...
जायकेदार फलों के
टुकड़ों से भरपूर




रैक्स मोर प्लीज़.
ज़ायकेदार
असली फलों के टुकड़ों से भरपूर
रैक्स मोर प्लीज़.
कितने फल ! कितना मज़ा ! कितनी खुशी !

REX
More Please!

मिक्स्ड फ्रूट
पाइनएप्पल
स्ट्रॉबैरी

साधारण जैम को आरक्षी सलाम और लीजिए रैक्स मोर प्लीज़ का नाम!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Sec. 9 CPC-289 H.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फैशन शरीर की बनावट को ध्यान में रख कर करें

● तसनीम खान

**उचित साजशृंगार द्वारा प्रकृतिप्रदत्त सौंदर्य को द्विगुणित किया जा सकता है, किंतु इस का आशय यह कदापि नहीं कि आप फैशन की अंधी दौड़ में शामिल हो जाएं. सजनेसंवरने की कला आप की बुद्धिमता दर्शाएगी.**

अगर फैशन एक कला है तो समय की मांग के अनुसार पांचछः पोशाकों में मामूली परिवर्तन कर अच्छीखासी वार्डरोब होने का आभास उत्पन्न करना भी एक कला है. फैशन पलक झपकते ही हवा के झोंके की तरह बदल जाता है. बदलते समय के अनुसार अपनेआप को बदलना भी जरूरी होता है लेकिन हर किसी की जेब इतनी भारी नहीं होती कि वह थोड़ेथोड़े समय के बाद बदलने वाले फैशन के अनुसार नई पोशाकें और उस से मेलखाते हुए जूते, बैग व अन्य सामान खरीद सके.

फैशन के कारण अत्यधिक फुजूलखर्ची करना अक्लमंदी नहीं है. समझदारी तो इस में है कि पुरानी पोशाक में ही छोटेमोटे परिवर्तन कर उसे नई पोशाक का रूप दिया जाए. इन मामूली परिवर्तनों के कारण गिनीचुनी पोशाकें होने के बावजूद आप अपनी अलमारी के नए फैशन के कपड़ों से लदे होने का आभास उत्पन्न कर सकती हैं.

*हवा के झोंके की तरह बदलते फैशन के साथ चलना कठिन नहीं?*

इन दिनों जिस तरह के कपड़े फैशन में हैं उन में आसानी से परिवर्तन कर नया रूप दिया जा सकता है. मान लीजिए, आप के पास पैंट और टाप है तो इस में छोटेछोटे परिवर्तन कर इसे अनेक रंगरूपों में प्रस्तुत कर सकती हैं.

पैंट और टाप के ऊपर आप गहरे रंग की ओवरशर्ट या जैकेट पहन लें तो यह एक नई पोशाक हो जाएगी. इसी तरह पैंट, टाप में चमड़े या सिल्क की चौड़ी बेल्ट लगा कर इसे नया रूप दिया जा सकता है. इस के साथ मेलखाते हुए आभूषण और जूते पहनें व बैग लें. तब इस पोशाक की चकाचौंध ही कुछ और होगी.

पोशाक में सही जगह पर छोटेछोटे टुकड़े लगा कर उस में आकर्षक परिवर्तन किए जा सकते हैं. कालर, जेब और बेल्ट में ही तरहतरह के परिवर्तन कर आप आधा दर्जन पोशाकों को अनेक रूपों में प्रस्तुत कर सकती हैं.

इसी तरह आभूषणों, केशसज्जा और मेकअप के माध्यम से भी आप अपने व्यक्तित्व को निखार सकती हैं. इन के सही ढंग के इस्तेमाल से अपनेआप को नएनए रूपों में प्रस्तुत कर सकती हैं.

इस का मतलब यह नहीं है कि दिन में आप ने जो मेकअप किया है, उसे हटा कर रात में बिलकुल नए ढंग से मेकअप करें. जिस तरह से पोशाकों में मामूली परिवर्तन कर उन्हें नए फैशन में प्रस्तुत किया जाता है, उसी तरह मेकअप में भी मामूली हेरफेर से चेहरे को नएनए रूप प्रदान किए जा सकते हैं. दिन में किए मेकअप को सायं या रात्रि के समय गहरा कर देने से कुछ ही मिनटों में आप पहले से बिलकुल भिन्न नजर आने लगेंगी.

दिन में किया गया मेकअप हलका होना चाहिए, पर उस में नाकनक्शे को उभारने की क्षमता होनी चाहिए. चेहरे की त्वचा को साफसुथरा और कम तैलीय दिखाने के लिए फाउंडेशन के स्थान पर कांपैक्ट पाउडर का इस्तेमाल करें. गालों पर हलका ब्लशर लगाएं. चेहरे पर मेकअप करने से पहले एस्ट्रेंजेंट लगा कर उसे आधार प्रदान करें. आंखों के अंदर काजल लगाने के साथसाथ हलका मसकारा लगाएं. इस के बाद होंठों पर लिपग्लास लगाएं. दिन के समय मेकअप इस ढंग से करें कि देखने में बिलकुल स्वाभाविक लगे.

*समय की मांग के अनुसार वेशभूषा धारण करना वास्तव में एक कला है.*

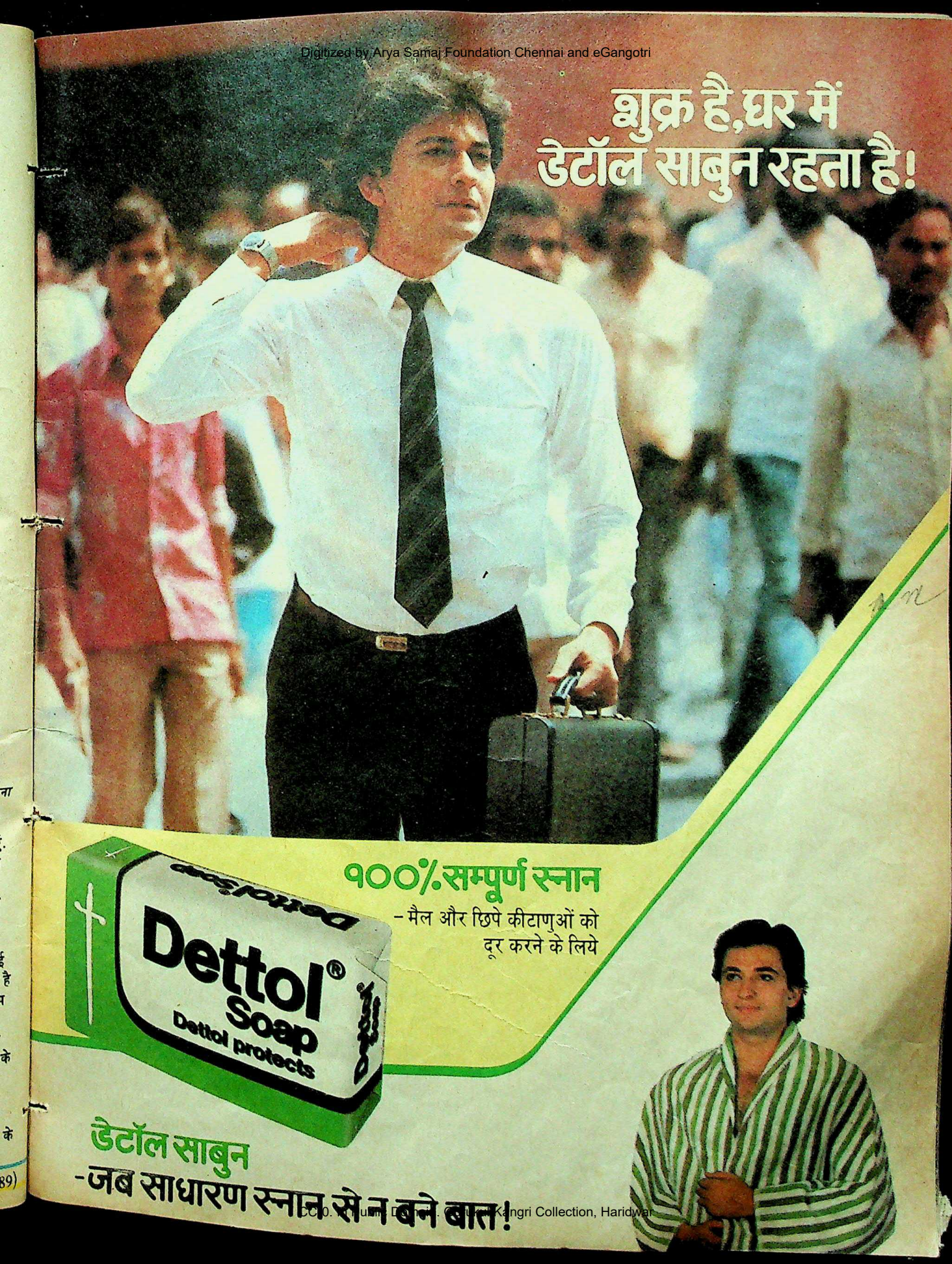
अब आप पूरे विश्वास और गर्व के साथ नए दिन का सामना करने के लिए तैयार हैं.

पोशाक, मेकअप और केशसज्जा की शैली में परिवर्तन कर लेने से आप हर बार नई नजर आती हैं. नए लगने का मतलब यह नहीं है कि दूसरे लोग आप को देख कर हंसें और आप का मजाक उड़ाएं. अपनी कदकाठी और नाकनक्शे आदि को ध्यान में रख कर ही सही पोशाक और केश शैली का चुनाव करें. इसी के अनुसार मेकअप करें. स्वयं को नएनए रूपों में प्रस्तुत करने का मतलब है कि आप हर बार पहले की अपेक्षा ज्यादा सुंदर लगें.

अब देखना यह है कि आप की कदकाठी के अनुसार आप पर क्या जंचता है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*सुविधाजनक पहनावा है यह स्ट्रेट फ्राक जिस से व्यक्तित्व आकर्षक लगता है.*

## पतली व छोटी काठी की युवती

यदि आप पतली व छोटी काठी की युवती हैं तो आप को अपनी सुंदरता को निखारने के लिए अधिक मेहनत की जरूरत नहीं है. एक बार सही पोशाक का चयन कर लेने से हमेशा के लिए सुखी हो सकती हैं और फैशन व सुंदरता से संबंधित समस्याओं का आसानी से समाधान कर सकती हैं.

तंग कपड़े, बड़े आभूषण और अन्य बड़ीबड़ी चीजें पहन लेने से आप का चेहरा बहुत छोटा नजर आएगा. आप जो भी पहनें, वह आप पर अच्छा लगना चाहिए.

पर्स, आभूषण आदि का कम से कम इस्तेमाल करें और खुली व फूलीफूली पोशाकों की ओर अधिक ध्यान दें.

अपने बाल छोटे रखें और ये चेहरे के नजदीक होने चाहिए. लंबे बालों में आप का नाकनक्शा उभर नहीं पाएगा. हलके रंगों की ही पोशाकें पहनें. इसी तरह मेकअप भी हलका ही करें लेकिन इस का इस्तेमाल इस तरीके से करें कि आप आकर्षक लगें.

### याद रखने योग्य बातें

• छोटे बालों से सिर सुंदर लगता है और इस से छोटी गरदन लंबी नजर आती है. कभी भी पोलो नेक के कपड़े न पहनें. ब्लाउज या कुरते का कालर हमेशा गरदन से दूर होना चाहिए.

• यदि आप के कंधे छोटे हैं तो विंग कालर, योकदार कमीज और चुन्नटों वाली बांहों की पोशाक पहनने से कंधे चौड़े लगेंगे.

• छोटी छाती को बड़ा दिखाने के लिए ऐसी पोशाक पहनें, जिस में छाती पर चुन्नटें हों और यह पोशाक कमर पर पहुंच कर तंग हो जाए.

• यदि आप की टांगें मोटी व छोटी हैं तो कुरते की लंबाई (हेम लाइन) घुटने से ऊपर होनी चाहिए.

यदि टांगें पतली हैं, तब लंबाई घुटने से थोड़ी नीचे होनी चाहिए.

थोड़ी समझदारी से काम ले कर आप उपयुक्त फैशन और मेकअप का चुनाव कर सकती हैं. आप का सच्चा मित्र आदमकद दर्पण है. दर्पण में नजर आने वाला प्रतिबिंब सही होता है और आंखों को शरीर की बनावट के अनुरूप सही फैशन का चुनाव करने का मार्गनिर्देश देता है. अपने धड़ को ध्यान में रखते हुए बांहों और टांगों की लंबाई देखें. इसी तरह कमर रेखा और छाती रेखा को देखते हुए अपने शरीर के प्रत्येक अंग का अपनी नजरों से मूल्यांकन करें.

यदि आप छोटे कद की हैं तो आप की पोशाक, मेकअप और आभूषणों के बीच सही तालमेल होना चाहिए. शरीर के भार, लंबाई और नाकनक्शे को ध्यान में रख कर ही अपनी पोशाक, मेकअप और अन्य छोटीछोटी चीजों का चुनाव करना चाहिए.

यदि आप की कमर छोटी है तो कभी भी छोटे ब्लाउज या टाप न पहनें. कमर तक लंबे ब्लाउज पहनने से लंबी कमर होने का आभास उत्पन्न होता है.

इसी तरह लंबी कमर वाली युवतियां कभी भी कमर तक लंबे ब्लाउज या टाप न पहनें. यदि आप ऐसा नहीं करतीं तो इस में आप का ही नुकसान है, क्योंकि इस से आप के शरीर के दोष छिपने के बजाए उभर कर सामने आएंगे.

### याद रखने योग्य बातें

• हृदयाकार चेहरे वाली युवती पर कस कर बांधा हुआ जूड़ा फबता है. इस के साथ ही बालों की कुछ लटें चेहरे पर डाल लेनी चाहिए.

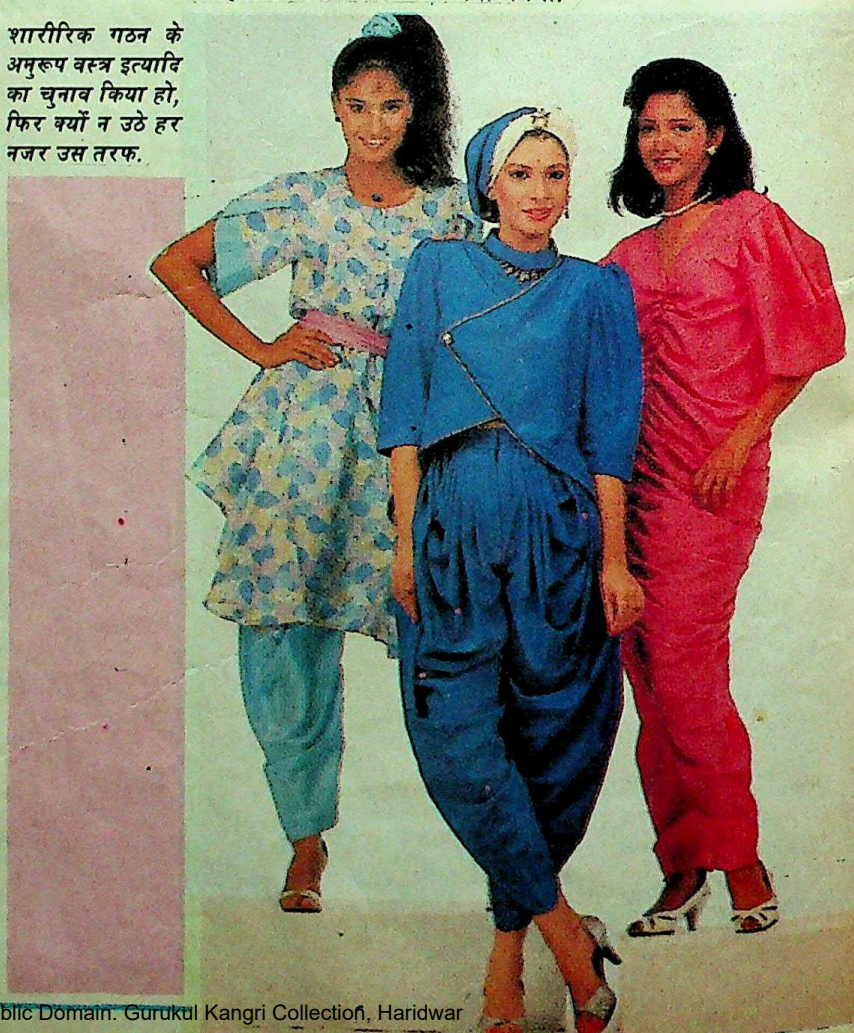
• नुकीले कालर और छोटे गले से गरदन लंबी और कंधे चौड़े नजर आते हैं.

• छोटी कमर और बड़ी छाती वाली युवतियां कमर पर चौड़ी या पतली बेल्ट के प्रयोग से आकर्षक नजर आती हैं.

• यदि आप शाम को बाहर जा रही हैं तो कंधे पर लटकाने वाले बैग के बजाए हाथ में पकड़ने वाले छोटे बैग या पर्स का इस्तेमाल करें क्योंकि छोटा बैग लंबी बांहों के साथ देखने में बेहतर लगता है.

• बहुत छोटे कद वाली युवतियों के लिए लंबी कमीज या टाप और छोटी स्कर्ट या तंग लंबी पैंट पहनना बेहतर होगा, क्योंकि इस से वे लंबी लगेंगी.

*शारीरिक गठन के अनुरूप वस्त्र इत्यादि का चुनाव किया हो, फिर क्यों न उठे हर नजर उस तरफ.*



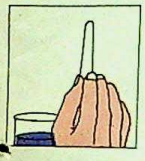
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दांत के सुराखों के दर्द से अपनी लाड़ली की मीठी मुस्कान को आंसुओं में न ढलने दें.

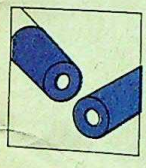
## अभी से अपनी लाड़ली को फ़्लोराइड के बारे में समझाएं.

### कोलगेट फ़्लोरिगार्ड. कीड़ों और सुराखों के खिलाफ़ आपके बच्चे की बेजोड़ सुरक्षा.

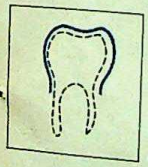


मान लीजिए यह चॉक आपका दांत है और यह नीली स्याही कोलगेट का स्पेशल फ़्लोराइड.

इस चॉक को स्याही में डुबोइए और इसके दो टुकड़े कीजिए.



जिस तरह यह नीली स्याही चॉक में समा जाती है...



उसी तरह कोलगेट का विशेष फ़्लोराइड, दांतों के एनामल में समाकर, कीड़ों और सुराखों से बचाता है और दांतों को मज़बूत... बहुत मज़बूत बनाता है.

## बेजोड़ फ़्लोराइड सुरक्षा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/CP/5747 c HNRR

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

• बहुत भारी छाती वाली युवतियां गहरे रंग की जैकेट या खुले कुरते पहनें. साथ में चटकदार रंग की चुन्नी या स्कार्फ गरदन पर बांध लें. इस से लोगों की नजरें आप के चेहरे पर ही जाएंगी, छाती की ओर नहीं.

• चौड़े कंधों की समस्या के समाधान के लिए स्ट्रेट टाप या ब्लाउज पहनें. यह स्ट्रेट टाप या ब्लाउज बिना बाजुओं का हो तो बेहतर होगा.

• लंबी जांघों को फ्लेयर हेमलाइन वाले कुरते और स्कर्ट से छिपाया जा सकता है. इन कुरतों के साथ ऐसी खुली सलवार या पैंट पहनें जो टखने के पास आ कर तंग हो जाए.

इस पैंट या सलवार की लंबाई इतनी होनी चाहिए कि वह आप के जूते को छुए और टखने बिलकुल भी नजर न आएं.

मोटी जांघों की समस्या के समाधान के लिए खुले या स्ट्रेट कुरते पहनें.

इसी तरह सुंदर आभूषणों के प्रयोग से सुंदर चेहरे पर चार चांद लग जाते हैं. आप अपने शरीर की बनावट के अनुरूप पोशाक इस ढंग से पहनें कि लोग आप के दोषों को नजरअंदाज कर दें.

मेकअप

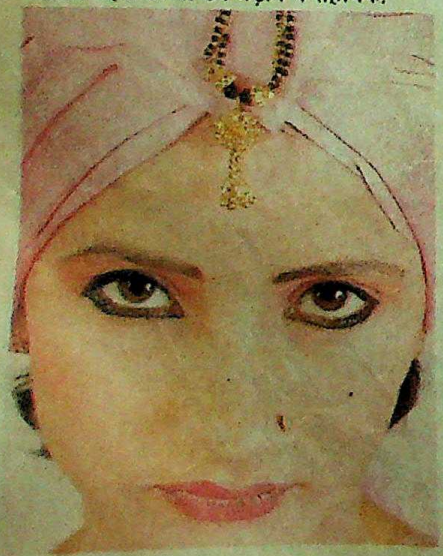
## छोटे चेहरे की युवती

• छोटे चेहरे पर छोटे बाल या बड़ा व खुलाखुला जूड़ा फबता है. यदि आप के कान नाजुक व पतले हैं तो कानों में छोटेछोटे बुंदे पहनें. इस से आप सुंदर व आकर्षक लगेंगी.

• यदि आप अपारदर्शी नेलपालिश का इस्तेमाल करती हैं तो इस से मेलखाते हुए कपड़े ही पहनें.

• छोटी आंखों को सुंदर बनाने के लिए भौंहों को उभारें, पलकों पर शैडो लगाएं और बरौनियों पर मस्कारा लगाएं. भूल कर भी कृत्रिम बरौनियों (आर्टिफिशल आइ लेशेज)का इस्तेमाल न करें. कृत्रिम बरौनियां लगाने से आंखें और भी छोटी लगेंगी.

*आंखों और होंठों का भलीभांति किया गया मेकअप चेहरे का सौष्ठव बढ़ाने में सहायक.*



• छोटे चेहरे पर गालों की हड्डियों के ऊपर निकले हिस्से से कानों की ओर तिरछे ढंग से रूज लगाने से चेहरे की शोभा बढ़ जाएगी.

• छोटे चेहरे पर पतले होंठ होने पर आंखों की ओर ही ज्यादा ध्यान दें, क्योंकि छोटे चेहरे को आकर्षक बनाने में आंखें विशेष भूमिका निभाती हैं. इस के अलावा अपने होंठों को रसीला बनाने के लिए होंठों की बाहरी रेखा लिप ब्रुश से बनाएं फिर उस में हलके रंग की लिपस्टिक लगा दें. हमेशा बाहरी रेखा गहरे रंग की लिपस्टिक से बनाएं.

## हृदयाकार चेहरे की युवती

चपटी आंखों को चौड़ा बनाने के लिए आइ शैडो को पलकों से बाहर की ओर निकालते हुए आंखों के बाहरी किनारों पर लगाएं, इस से आंखें मोटी व चौड़ी लगेंगी जबकि आइ लाइनर ऐसा आभास उत्पन्न करने में असमर्थ है. हृदयाकार चेहरे वाली युवतियां गालों की ऊंचाइयों से कानों की सीध में ले जाते हुए रूज का इस्तेमाल करें. इस से चेहरे की चौड़ाई कम हो जाएगी.

• यदि बाल पतले व हलके हों तो उन्हें गोलाकार शैली में बांधें.

• पतली बरौनियां हों तो कृत्रिम बरौनियों (आर्टिफिशल लेशेज) का इस्तेमाल न करें. बरौनियों को घना व सुंदर बनाने के लिए मसकारा बरौनियों पर लगाएं. इस से बरौनियां ऊपर की ओर उठी हुई दिखाई देंगी.

• लिप ब्रुश से होंठों की बाहरी रेखा बनाने के बाद इस रेखा के अंदर अच्छी तरह से लिप ग्लास लगा देने से आप का मुंह भराभरा नजर आएगा.

• हलके शेड की नेलपालिश के इस्तेमाल से उंगलियां लंबी नजर आएंगी. जबकि गहरे शेड के प्रयोग से हाथ छोटा लगता है. हाथों की शोभा बढ़ाने के लिए शाम के समय हाथ में दबा कर रखने वाले छोटे पर्स (क्लच पर्स) का इस्तेमाल करें

## चौड़े चेहरे की युवती

• चौड़े चेहरे वाली युवतियां केश इस तरह से संवारें कि कान बालों में छिप जाएं. इस के साथ ही गालों का थोड़ा सा हिस्सा भी बालों से ढक जाना चाहिए.

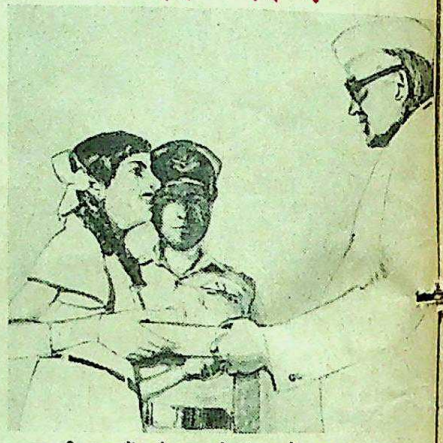
• आंखें अंदर धंसी हुई होने पर हलके रंग के आइ शैडो का इस्तेमाल करें और पलकों के उस हिस्से को अधिक से अधिक उभारें जो कि पलकों को भौंहों से जोड़ता है. ऐसा करने से आंखें ऊपर की ओर खुली हुई नजर आएंगी.

• चौड़े चेहरे पर रूज कानों के पास से शुरू कर माथे के दोनों किनारों की ओर ले जाते हुए लगाएं.

• ऊपरी होंठ के पतला होने पर लाल रंग की लिपस्टिक के इस्तेमाल से होंठ भराभरा लगेगा.

# छोटी मुलाकातें बड़ी यादें

# खुशी का एहसास कराए जो याद



*आज भी याद हैं मुझे वह रोमांच भरे क्षण.*

जीवन में कई ऐसी घटनाएं घटित होती हैं जो हमारे जीवन में बहार की तरह महसूस होती हैं. और उन की मधुर स्मृतियां आगे भी आनंद की अनुभूति कराती रहती हैं.

मेरे जीवन की एक ऐसी ही सुखद घटना है भूतपूर्व राष्ट्रपति श्री नीलम संजीव रेड्डी से मेरी संक्षिप्त मुलाकात, जब (वर्ष 1978-79 में) मैं ने उन के हाथों से पेंटिंग का पुरस्कार प्राप्त किया था.

मुलाकात से पहले मुझे कुछ डर सा लग रहा था. इतनी बड़ी हस्ती से जब पुरस्कार पाने जाऊंगी, तो किस तरह उन का आभार प्रकट करूंगी?

पर जब मैं मंच पर पहुंची तो उन्होंने मुझे पुरस्कार प्राप्त करने के उपलक्ष्य में बधाई दी और अत्यंत स्नेह के साथ मुझ से पूछा कि मैं किस कक्षा में पढ़ती हूं और जीवन में आगे क्या बनना चाहती हूं. यह पूछ कर वह स्नेहपूर्वक मेरे सिर पर हाथ फिराने लगे.

तब मुझे लगा कि संसार के विशिष्ट लोगों की सूची में मेरा नाम भी शामिल हो गया है. मैं उन के प्रति नतमस्तक हो गई.

मैं आज भी जब उस संक्षिप्त पर अत्यंत स्नेहपूर्ण व आनंददायक मुलाकात को याद करती हूं तो दिल का कोना खुशी से भर जाता है.

*-सीमा सतीस* •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

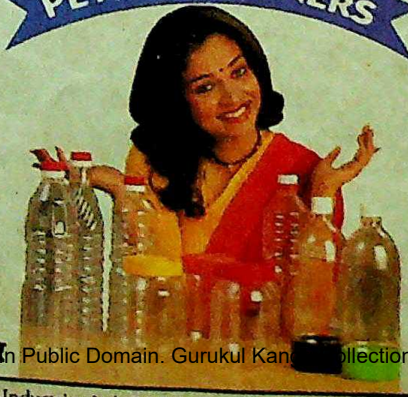
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कुछ भी भरिये, शान से रखिये

बिन्नी के पैट कन्टेनर। बेहतरीन जार और बोतलें,
जिनमें आप मसाले, नमकीन, दाल, अचार, शरबत ...
कुछ भी रख सकते हैं।
सारा सामान ताज़ा और सुरक्षित रहे।
आपके किचन की शोभा भी बढ़े।

**Binnie's**

**PET CONTAINERS**



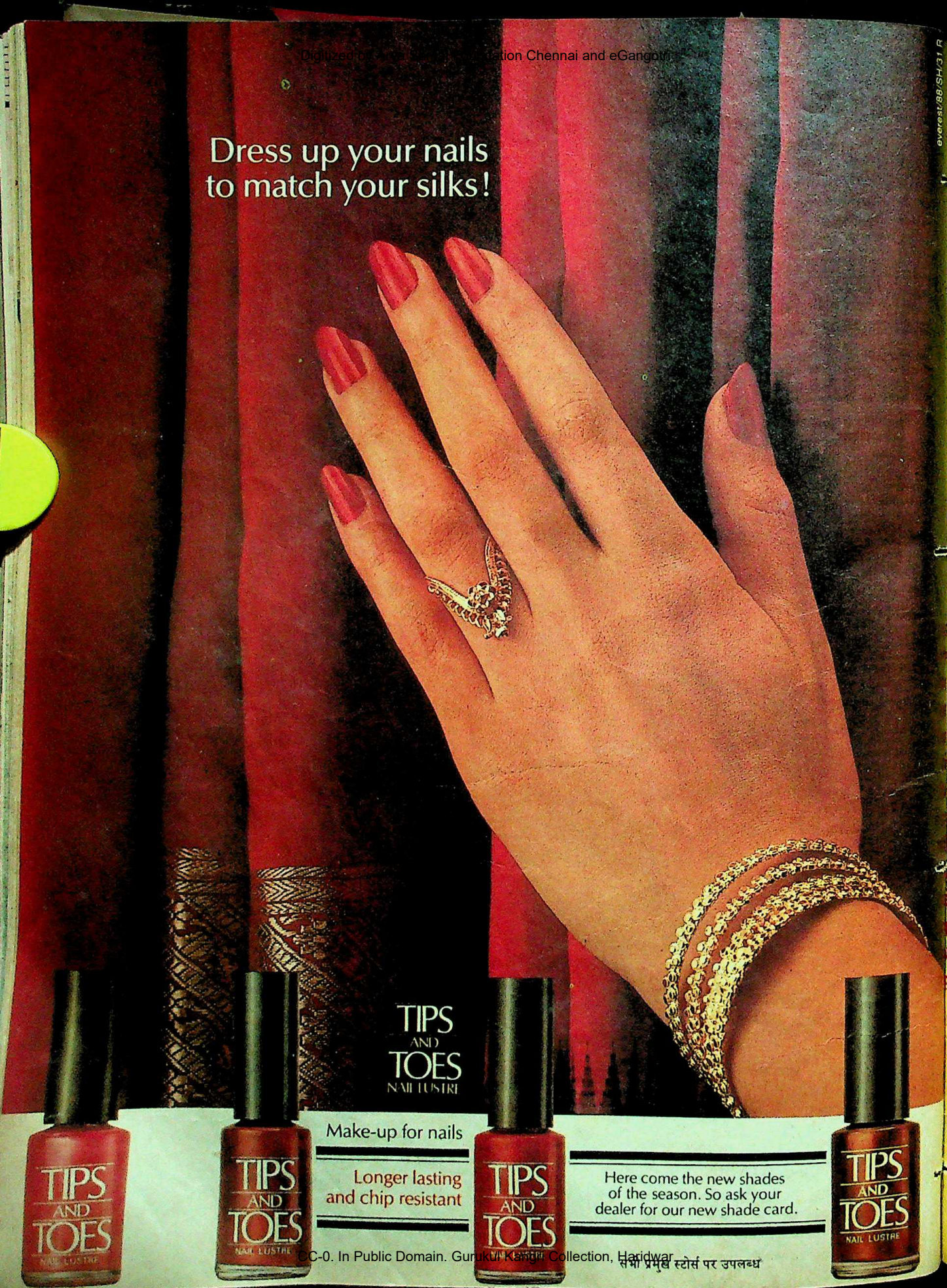
हल्का वज़न • दिखने में शानदार • गंधरहित • न टूटने वाले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

III Plastics A Division of Jagatjit Industries Ltd. C-35, Sector 57, Phase III, Noida (U.P.) Tel. No. 8932052

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

everest/88/SH-31 R




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

everest/88/SH/31 R

# भूमिका

कहानी • महेंद्र सरल

आकर्षक, गंभीर वरिष्ठ अधिकारी कामराज पर कालिंदी शुरू से ही मोहित थी. उस के सामीप्य के लिए उसे कैसेकैसे पापड़ बेलने पड़े. क्या उस की भूमिका सफल रही?

भूमिका तैयार करना कोई आसान काम नहीं होता. भले ही भूमिका बांधने वाला कोई लेखक हो या बीमा एजेंट अथवा कर्ज मांगने वाला. यह विषय उन युवकयुवतियों के लिए भी उलझन वाला होता है, जो एकदूसरे से परिचय बढ़ाने की कोशिश में रहा करते हैं.

बहुत दिनों से यही समस्या कालिंदी के सामने थी. वह अपने कार्यालय के प्रबंधक कामराज से बहुत प्रभावित थी. वैसे तो किसी प्रबंधक के नीचे काम करने वाला हर व्यक्ति उस से घनिष्ठता बढ़ाना चाहता है परंतु कालिंदी के लिए मात्र यही आकर्षण नहीं था. उसे उस दक्षिण के जवान का व्यक्तित्व, रंगरूप, सुगठित तनबदन और हमेशा फबने वाली वेशभूषा में रहने की सहज सी आदत– सभी कुछ बहुत पसंद था.

एक बात नापसंद भी थी– जनाब हमेशा अपने काम से ही काम रखते थे. फुरसत के क्षणों में भी वे फुरसत की बात नहीं करते. अखबार उठा कर पढ़ना शुरू कर देते थे या कनिष्ठ लोगों के पास जा कर उन के काम का निरीक्षण करने लगते. ऐसे ही अवसरों पर कालिंदी को थोड़ाबहुत समीप आने का एहसास सा हुआ करता था और वह उस अवधि को ज्यादा से ज्यादा बढ़ाने की कोशिश भी किया करती थी. पड़े हुए कागजात की फाइल खोल कर छोटीछोटी बातों को खूब विस्तार से पूछती और हिदायतों को नोट करती. बात में से बात निकालती जाती, "सर, यह मैकमिलन ने अभी तक अपने वादे के बावजूद टेंडर नहीं भेजा. याद दिलाने का काम तो हमारा है नहीं."

"यह बेनेटकोलमैन की तरफ से विज्ञापन का बिल आया है. इस के एजेंट ने जो कमीशन की दर कम करने का आकर्षण दिया था, वह तो कम किया ही नहीं."

"और यह नौकरी के लिए किसी उम्मीदवार का पत्र है. वह खुद पूछने भी आया था. उसे जवाब नहीं भिजवाया तो वह कलपरसों तक फिर आ जाएगा. और यह..."

कामराज उसे बीच में टोक देते, "बस कालिंदीजी. इन सब की याद दिलाने के लिए धन्यवाद. फाइल मेरे पास छोड़ जाइए. तुम्हारा काम अप टू डेट है."

फिर वह या तो किसी दूसरे क्लर्क की ओर बढ़ जाते या अपने कक्ष में चले जाते. कालिंदी कभी इसे अपना अपमान समझती, तो कभी हसीनों की अदा और अपनेआप को समझाती 'औरों के सामने ऐसा बरताव न करें तो सब लोगों के मुंह में जबान है. बड़े नीतिकुशल हैं छलिया.'

कार्यालय में और भी दो स्त्रियां काम करती थीं मगर वे कालिंदी के लिए ईर्ष्या का कारण नहीं बन सकती थीं. एक तो चार बच्चों की मां थी, दूसरी एकदम बेडौल, बदसूरत. दफ्तर में ही क्या, उसे तो बाहर भी कोई लड़की ऐसी नहीं नजर आती थी, जो उस से होड़ लगाने की जुर्रत कर सकती. दफ्तर के तमाम कनिष्ठवरिष्ठ लोग उस के नाजनखरे उठाने को लालायित रहते थे. बातें करने के बहाने ढूंढ़ते रहते थे. सड़क चलते मनचले लोग उसे देख कर कैसीकैसी फबतियां कसते थे. कितनों के मुंह से 'हाय' निकलती सुनाई पड़ती थी परंतु यह कामराज उपेक्षा ही करते चले जाते थे.

'घर की मुरगी हूं न. मेरी तरफ ध्यान देने की जरूरत ही महसूस नहीं होती. मैं इन के दफ्तर में न हो कर कहीं और होती, कहीं और मुलाकात हुई होती तो देखती कि कितने दिन उपेक्षा का नाटक करते. चारों तरफ मेरे प्रशंसक बिखरे पड़े हैं मगर मैं उन की तरफ देखती तक नहीं.'

'मुझे संतोष तभी मिलेगा जब इन के मुंह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से अपनी प्रशंसा सुनूंगी. इस चांद से मुखड़े का शायद उन्होंने कभी ठीक से देखा ही नहीं है. आंखें झुकाए आते हैं, आंखें झुकाए चले जाते हैं. अच्छे से अच्छा शृंगार कर के आती हूं मगर सब गुड़गोबर होता चला जाता है. जंगल का मोर बना रखा है. मोर बेचारा कितना खूबसूरत नाचता है मगर उसे देखने वाला ही कोई नहीं होता. खैर, अब मैं अपनेआप को दिखा कर ही रहूंगी.'

अगले दिन कामराज अपने कक्ष में बैठे कार्लिदी की लाई फाइलें देख रहे थे. जब कार्लिदी उन फाइलों को देने कक्ष में आई थी तो

*फुरसत के क्षणों में कामराज खुद अपने कनिष्ठ कर्मचारियों के पास निरीक्षण के लिए जा पहुंचते.*

अपनी आदत के मुताबिक कामराज ने अपनी नजर ऊपर उठाए बगैर ही कह दिया था, "रख जाइए."

कामराज ने पहली फाइल देखने के बाद दूसरी फाइल उठाई. पहला पन्ना पलटा ही था कि सादे कागज पर लिखा एक पत्र मिला. हर कागज की तरह वह उसे भी पढ़ गए.

"प्रिय शानो,

तुम सचमुच बड़ी सुखी हो. जिसे तुम चाहती हो, वह भी तुम्हें चाहने लगा. पर मेरी विडंबना देखो, मेरे वह तो मेरी ओर नजर उठा कर भी नहीं देखते. पता नहीं, संकोच है या पद का मद. बाहर आते हैं तो फाइलों की पूछताछ. अंदर बुलाते हैं तो फाइलों की पूछताछ. फाइलों के अलावा कभी कुछ सुनने को ही नहीं मिला..."

पत्र अधूरा ही छोड़ दिया गया था. कामराज ने क्षण भर के लिए सोचा. हाथ घंटी बजाने के लिए उठा. मगर रुक गया. उस पत्र को वहीं रख कर फाइल बंद कर दी.

कुछ दिनों बाद कामराज की नजरों के सामने फिर वैसा ही एक पत्र आ गया. उन्होंने उत्सुकता से उसे भी पढ़ डाला.

"शानो री,

मेरे आसपास का वातावरण गुलाबी होने लगा है. कल उन्होंने पहली बार फाइलों से बाहर की बात की.

"कार्लिदी, तुम्हारे मातापिता यहीं रहते हैं न?"

मैं ने बड़े शौक से जवाब दिया, "हां."

तब वह बड़े बुजुर्गों की तरह पूछने लगे, "वे तुम्हारी शादी की चिंता नहीं करते?"

क्या मजेदार बात पूछी थी. जी चाह रहा था, कुछ वैसे ही बोल और भी सुनने को मिलें. मगर लाज ने काम बिगाड़ दिया. बातचीत को आगे बढ़ाने के बजाए मेरे पैर मुझे बाहर ले आए. अपनी कुरसी पर बैठ कर भी उन का शहद जैसा स्वर रहरह कर मिठास घोलता रहा. आगे का हाल फिर लिखूंगी.

कार्लिदी."

कामराज के सिर पर पंखा चल रहा था. फिर भी माथे पर पसीना फूट पड़ा. फाइल बंद कर दी, जैसे उसी में से गरमी फूट रही हो. सोचने लगे, 'यह तो मेरी ही बात निकली. शक तो पहले पत्र से भी हुआ था. क्या कार्लिदी से कह दूं, अपने व्यक्तिगत पत्र दफ्तर की फाइलों में न रखा करे?'

फिर दूसरा विचार आया 'ऐसा कहने से तो उसे स्पष्ट हो जाएगा कि पत्र मेरे द्वारा पढ़ लिया गया है.'

कार्लिदी वापस आई, "फाइलें ले जाऊं?"

"हां," कामराज ने कुछ अन्य कागजात पर नजर गड़ाए हुए उस की तरफ देखे बगैर ही कहा, "ले जाओ. आज वक्त नहीं है. इन्हें कल देखूंगा."

उन्होंने जानबूझ कर ही यह वाक्य कहा ताकि कार्लिदी इस भ्रम में रहे कि उस की फाइलें अभी खोली ही नहीं गई हैं.

परंतु कार्लिदी पूरी घाघ थी. पहली फाइल के कागजों पर उन के निशान लग चुके थे. शाम को कामराज जानबूझ कर देर तक अपने कक्ष में रहे. काफी देर बाद वह यह सोच कर निकले कि सब लोग जा चुके होंगे. मगर देखा तो कार्लिदी तब भी बैठी कुछ टाइप कर रही थी. उन्होंने आश्चर्य से पूछा, "अब तक टाइप कर रही हो?"

"एक निजी चिट्ठी है, सर" उस ने मुसकराते हुए जवाब दिया, "दफ्तर के समय में तो कोई न कोई झांक ही लेता है कि क्या टाइप हो रहा है."

और वह मशीन से कागज निकाल कर मोड़ती हुई उठ खड़ी हुई. फिर बिलकुल घनिष्ठता प्रदर्शित करती हुई पास आ कर बोली, "सर, आप सीधे अपने घर पर ही जा रहे हैं? मुझे लिफ्ट देंगे?" उस ने श्लेष वाक्य जानबूझ कर कहा.

कामराज से न 'हां' कहते बना न 'ना' और वह उन के पीछेपीछे चलने लगी. फिर वह बिना किसी औपचारिकता के मान न मान मैं तेरा मेहमान वाले अंदाज में कार का दरवाजा खोल कर कामराज के बराबर वाली सीट पर जा बैठी.

कामराज खामोश रहे और कार चलाते रहे. कार्लिदी अपनेआप ही कुछ न कुछ बोलती रही, "गरमी कमाल की पड़ रही है. बंबई में सर्दी तो पड़ती ही नहीं. यह सड़क कितनी संकरी है, उस पर आधी इन सामान बेचने वालों ने घेर रखी है या तो नगरपालिका को इन्हें यहां से हटाना चाहिए या एक दिशा में चलने वाला मार्ग कर देना चाहिए."

"तुम्हें उतरना कहां है?" कामराज ने सड़क पर नजर गड़ाएगड़ाए ही पूछा.

"गोखले रोड पर. वहां मेरी मौसी रहती हैं. मगर आप को अपना रास्ता बदलने की जरूरत नहीं है सर, मुझे कैडल रोड पर कहीं भी उतार दीजिएगा. फिर मैं चली जाऊंगी."

कामराज ने कार रोकते हुए कहा, "मगर मैं कैडल रोड तक भी नहीं जाऊंगा. प्रभा देवी से बाएं मुड़ जाऊंगा."

"बस, उस के पास ही तो है वह जगह जहां मुझे जाना है. चली जाऊंगी." कार्लिदी ने एक ओर इशारा किया.

कामराज ने मोड़ पर कार रोक दी.

कार्लिदी ने उन की आंखों में झांकते हुए अर्थपूर्ण स्वर में धन्यवाद दिया. फिर दरवाजा खोल कर सावधानी से उतरती हुई बोली, "बड़ा शानदार क्षेत्र है आप का. अच्छा, एक बार फिर से धन्यवाद."

दरवाजा बंद कर के वह पीछे हट गई. कार आगे चली गई. वह फिर लौटने वाले बस स्टाप पर जा कर खड़ी हो गई. उसे न तो गोखले रोड पर जाना था न ही कैडल रोड की तरफ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## अगर ये शिशु के नर्म-नाज़ुक कपड़ों के लिए अच्छा है, तो यही उपयुक्त होगा आपके सभी बेशक़ीमती वस्त्रों के लिए.

ईज़ी. गोदरेज का सुपर लिक्विड डिटर्जेंट. ईज़ी का अनोखा फॉर्मूला शिशु के नर्म-नाज़ुक कपड़ों और दूसरे सभी विशेष वस्त्रों - रेशमी, शिफ़ॉन, लेस, ऊनी, सिन्थेटिक आदि की धुलाई करे और उन्हें संवारें. कोमलता से. असरदार तरीके से. उनमें ड्रायक्लीनिंग सी चमक जगाए. और हर बार यही दोहराए. और ज़रा ग़ौर कीजिए पैसों की बचत पर! ईज़ी के 500 ग्राम पैक की क़ीमत सिर्फ़ रु. 19*. और धुलाई की ताकत 50 साड़ियां या 150 क़मीज़ें. हरेक 40 ग्राम सैशे भी धोए 12 क़मीज़ें. **हर कपड़े पर धुलाई-खर्च सिर्फ़ 20 पैसे.** अब आप खुद ही समझ लीजिए, बाज़ार में **एक** रेशमी साड़ी धुलवाती हैं, तो कितने दाम चुकाती हैं!

* स्थानीय कर अलग

गोदरेज उत्पाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगले दिन कामराज नजर चुराते हुए बाहर निकले ताकि कार्लिदी अपनी सीट पर बैठी टाइप कर रही होगी तो उसे अनदेखा कर के सीधे निकलते चले जाएं. कार्यालय के बड़े हाल में सन्नाटा था. कामराज को बड़ी राहत मिली.

वह अपनी कार तक पहुंचे ही थे कि आवाज आई, "लिफ्ट मिलेगी आज भी सर?"

कार्लिदी सामने खड़ी मुसकरा रही थी.

"गाड़ी तो सवारी करने के लिए ही होती है." कामराज ने जरा संकोच से कहा, "परंतु तुम्हारा मेरे साथ जाना कल मेरी पत्नी को अच्छा नहीं लगा." उन्होंने जानबूझ कर पत्नी का जिक्र किया था.

कार्लिदी पर उस का लेशमात्र भी प्रभाव नहीं हुआ. अपनी परिचित मुसकान बिखेरती हुई बोली, "उन्होंने मुझे कब देख लिया?"

"मैं ने ही बता दिया था."

"बताने की जरूरत ही क्या थी? पत्नियों को दफ्तर की बातें कौन बताता है?" फिर चेहरे पर कुछ निराश से भाव ला कर बोली, "कोई बात नहीं. मैं बस में चली जाऊंगी. कल मौसीजी की तबीयत ठीक नहीं थी. इसलिए जाना तो आज भी पड़ेगा."

कामराज को पहली बार उस पर दया आई. "ऐसी बात है तो चलो, मैं तुम्हें मौसी के घर के सामने ही छोड़ आता हूं." कार्लिदी की मुसकराहट लौट आई. वह बड़े अधिकार के साथ उस के बराबर वाली सीट पर जा बैठी, "मौसीजी के घर ले जाने की तकलीफ आप को नहीं दूंगी. गलियों में आप की मारुति घिसड़ गई तो.

"मैं कल वाले मोड़ पर ही उतर जाऊंगी. हां, अगर आप को देर न हो रही हो तो रास्ते में किसी रेस्तरां में बैठ कर साथ चाय पीना चाहूंगी. खर्च आप को नहीं करने दूंगी. दिन भर की थकान के बाद मौसीजी के घर तो मातमपुरसी जैसी मुद्रा में बैठना पड़ेगा. वहां तो कल भी चाय नहीं मिली थी और घर की हवा में दवाओं की गंध उड़ रही थी."

चाय के प्रस्ताव को कामराज अस्वीकार कर देते तो सीधे तिरस्कार ही हो जाता. कामराज खामोश रहे.

बरली पोद्दार आयुर्वेदिक हस्पताल के सामने कार रोक कर रेस्तरां की ओर नजर उठाई तो कार्लिदी तपाक से बोली, "इतने शानदार होटल में तो 10 ग्राम चाय का कप भी चारपांच रुपए का होगा. खैर, आप के साथ किसी घटिया होटल में भी तो नहीं जा सकती." फिर वह बेझिझक कार का दरवाजा बंद करती हुई मुसकरा कर बोली, "कहीं इत्तफाक से आप की श्रीमती जी यहां आ जाएं तो?"

कामराज झेंप गए. कार्लिदी को प्रोत्साहन मिला. कहने लगी, "अब मैं कोई अजनबी तो रही नहीं. फिर भी आप की झिझक नहीं गई. मैं सोचती हूं, किसी तरह आप को दुनिया वालों

*कार्लिदी के राखी बांधते ही वातावरण बदल गया. कामराज दंपती ने उसे हाथोंहाथ लिया.*

की तरह थोड़ाबहुत होशियार बना दूं. पत्नी के भय में भोलाभाला बना रहना कोई ठीक बात नहीं है."

कामराज खामोश ही रहे. चाय के साथ केकबिस्कट भी मंगाए. कार्लिदी लगातार कुछ न कुछ बोलती ही रही.

बिल आया तो वह अपना बैग खोलने का अभिनय करने लगी. कामराज ने बिल अपने हाथ में ले कर 20 रुपए का नोट तश्तरी में रखा और उठ खड़े हुए.

कार्लिदी बोली, "यह तो आप के लिए दंड हो गया. चाय के लिए लाई मैं और... वैसे मेरे पास जो है, वह भी तो आप का ही दिया हुआ है..."

कार्लिदी को लग रहा था कि वह अपने उद्देश्य में सफल होती जा रही है. उस का साहस बढ़ता गया. उन्माद भी बढ़ता गया. अकसर शाम को वह कामराज के साथ हो लेती.

एक दिन बोली, "मैं ड्राइविंग सीख लेती हूं. आप की ड्राइवर बन जाऊंगी. लोग महिला सचिव रखते हैं. आप की ड्राइवर एक महिला होगी. फिर न दफ्तर में किसी के कान खड़े होंगे, न ही आप की श्रीमती जी को आपत्ति होगी. मुझे भी आराम से रोज 'लिफ्ट' मिल जाया करेगी. शायद पगार भी बढ़ जाए." कहतेकहते वह खूब खुल कर हंसी. फिर स्टीयरिंग व्हील पर हाथ रखने के बहाने कामराज के हाथ पर हाथ रखती हुई बोली, "चलिए, अभी से प्रशिक्षण लेना शुरू कर देती हूं."

कामराज ने धीरे से उस का हाथ हटा दिया, "ऐसी भीड़भाड़ वाली सड़कों पर ड्राइविंग नहीं सीखी जाती."

कार्लिदी ने जैसे जवाब तैयार ही कर रखा था, "फिर तो चलिए वरली सी फेज वाली सड़क इस काम के लिए बिलकुल ठीक है. वहां न इतने आदमी होते हैं न गाड़ियां."

जब उस तरफ जाने वाली सड़क आई तो खुद ही दोबारा कामराज के हाथ पर हाथ रख कर कार उसी दिशा में मुड़वा ली. इस बार फिर कामराज ने उस के हाथों को हटाने की कोशिश की तो बोली, "अछूत तो नहीं हूं. इतना बचने की क्या जरूरत है. आप की घरगृहस्थी में कभी कोई गड़बड़ नहीं करूंगी. क्या शाम को थोड़ा सा भी वक्त मेरे लिए नहीं छोड़ सकते?"

कामराज खामोश रह गए मगर लगातार सोचते रहे, 'क्या इस कार्लिदी को किसी दिन फटकार कर सीधे रास्ते चलने को मजबूर नहीं कर सकता?'

पहलेपहल तो वह अपनी पत्नी सरिता को सब कुछ रोजमर्रा की कहानी की तरह बता दिया करते थे मगर अब वह अपनी कहानी को सैंसर कर के सुनाने लगे हैं.

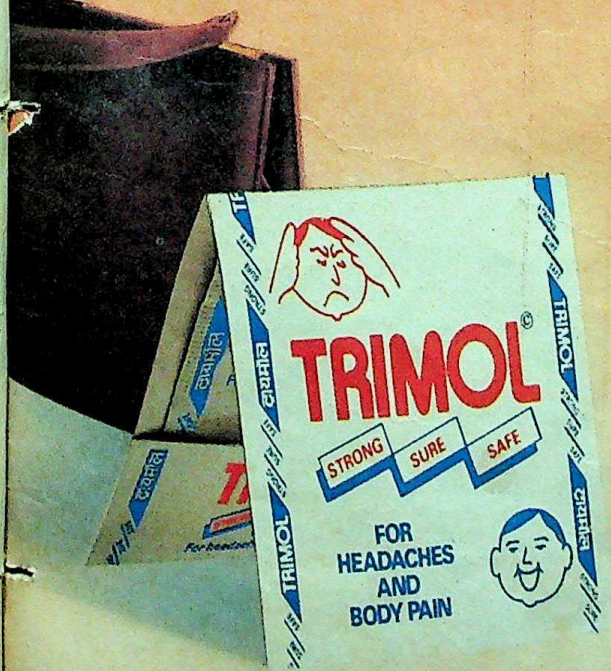
सरिता को दिनभर का वृत्तांत सुन कर बहुत संतोष मिलता था. उसे अपने पति पर अटूट श्रद्धा होती जा रही थी.

इस के बावजूद एक दिन जब सरिता दबेदबे स्वर में पूछने लगी, "आखिर यह कार्लिदी कभी न कभी तो संगम पर पहुंच ही जाएगी."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छोटे-मोटे दर्द के
लिए आज महिलाएं
समय बरबाद
नहीं कर सकतीं.
मैं तो बिल्कुल नहीं.
इसीलिए मैं अपने पास
रखती हूं ट्रायमॉल.
दर्द में राहत दायक.
बेशक भरोसे लायक.




तकलीफ़ के दिनों में क्या मजाल कि आप के अन्दाज़ में बाधा पड़े. क्योंकि अपने अंतरराष्ट्रीय असरदार, राहत दायक और भरोसे लायक ट्रिप्पल एक्शन फॉर्म्युले के साथ ट्रायमॉल जो मौजूद है!

ट्रायमॉल में न तो अस्प्रीन है, न ही कुप्रभाव. जब भी सरदर्द या बदन का दर्द हो तो ट्रायमॉल ही लीजिए. ताकि आप हालात का सामना कर सकें पूरे विश्वास के साथ.

**ट्रायमॉल**
ज़ोरदार राहतदायक भरोसेलायक

A Product of ajanta pharma limited 1st Floor, 'MITHILA' Juhu Parle Road, Bombay 400 049.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Creative Unit 7442 Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कामराज को यह वाक्य बिच्छू के डंक सा चुभ गया. उन्हें विचित्र परिस्थिति का सामना करना पड़ रहा था अर्थात वह अपराधी न होते हुए भी अपराधी बने जा रहे थे. 'क्या करना चाहिए?'

उन्हें कार्लिदी के प्रति उदासीनता दिखाने के अलावा कोई रास्ता नहीं सूझा. वह कार्यालय में दाखिल होते तो कार्लिदी की सीट की तरफ देखे बिना ही निकल जाते. शाम को जल्दी ही कार्यालय से निकल जाते. कार्लिदी की फाइलों को अपने कनिष्ठ की मेज पर पहुंचवा देते.

कार्लिदी को यह समझते देर न लगी कि उस का खेल खत्म होने लगा है. वह अपनी इस हार से बिखरने लगी थी. उसे अपने पर खीज सी भी होती. इतने ठंडे आदमी के पीछे क्यों इतना वक्त और परिश्रम बरबाद कर डाला. जितना उन्हें निडर बनाने की कोशिश की वे उतने ही ठंडे होते चले गए. ऐसे पत्नीभक्त पर उसे बेहद खीज होती, 'आज के जमाने में यह मर्यादा पुरुषोत्तम कहां से पैदा हो गया.'

रहरह कर वह अपना रास्ता बदलने की सोचती. मगर हर बार कहीं से आवाज आती, हार कर पीछे हटने को जिंदगी नहीं कहते.

राखी का त्योहार आया. शनिवार का दिन था. उस दिन दफ्तर आधे दिन ही खुला. कार्लिदी दफ्तर से बाहर निकली. बाजार से एक राखी खरीदी और बेधड़क कामराज के फ्लैट पर जा पहुंची. उसे देख कर कामराज को तो घोर आश्चर्य हुआ ही, सरिता को भी बड़ी हैरानी हुई. वह उसे पहली बार देख रही थी मगर पहचानते देर न लगी.

कार्लिदी को भी पहली बार अपने से तुलना करने के लिए कोई सुंदरी सामने खड़ी दिखाई दी. सौ फीसदी किसी चित्रकार का शाहकार.

एक बार तो लगा कि सचमुच सरिता ने उसे हरा दिया.

मगर दूसरे ही क्षण कार्लिदी का स्वाभिमान जाग उठा, 'नहीं, मुझ से सुंदर यह स्त्री नहीं है.'

और कार्लिदी के सामने खड़ी सरिता सोच रही थी, 'मेरे भोलेभाले पति ने शराफत के नाते नाहक ही ऐसी बेशर्म औरत को इतना सिर पर चढ़ा लिया है. यह तो सीधी घर ही आ धमकी.'

कार्लिदी तो तैयार हो कर आई थी. वह मुसकरा कर दोनों के चेहरे पढ़ती रही. फिर आराम से अपना बैग खोल कर खूबसूरत सी राखी निकाली और कामराज की ओर बढ़ी.

पलक झपकते ही वातावरण बदल गया. खिंची हुई तलवारें म्यान में चली गईं. तीनों चेहरे मुसकरा उठे. कामराज दंपती को अपने सामने खड़ी कार्लिदी सौम्य मूर्ति जैसी दिखाई देने लगी. सरिता खुशखुश रसोई में पहुंची. नौकर के होते हुए भी स्वयं नाश्ते का सामान निकाल कर लाई. चाय बनाई. कामराज भी रहरह कर अपनी कलाई पर बंधी राखी को मोहित आंखों से देख रहे थे.

संदेह मिट गए. कार्लिदी अब एक सम्मानित व्यक्ति की तरह कामराज के घर में समयअसमय आने लगी. सरिता अपनी ननद के समान उस का आदरसम्मान करने लगी. कामराज भी उसे अपने परिवार का एक सदस्य मानने लगे.

कार्लिदी कभी दंपती के साथ घूमनेफिरने जाती तो कभी अकेले कामराज को पकड़ कर सिनेमा चली जाती. कभी उन्हें अपने घर भी खींच ले जाती.

कामराज को कार्यालय के काम से कुछ जगहों की यात्रा पर जाना था. कार्लिदी उन के कक्ष में पहुंच कर कहने लगी, "आप के पीछे मेरी तबीयत नहीं लगेगी. छुट्टी ले लेती हूं. आप के साथ चलूंगी. चाहे तो अपनी निजी सचिव बना कर ले चलें."

"पागल हुई हो. निजी सचिव प्रतिभा है. उसे आदेश भी दिए जा चुके हैं. तुम्हें साथ ले जाऊंगा तो लोग क्या कहेंगे."

कार्लिदी उन के सामने ही मेज पर टिक कर बैठ गई. बोली, "लोगों से कंब तक डरते रहोगे जनाब, आप की पत्नी का डर था वह राखी ने दूर कर दिया." कहतेकहते कार्लिदी ने कामराज के कंधे पर अपना हाथ टिका दिया.

वह घबरा गए.

कार्लिदी बोली, "घबराने की कोई जरूरत नहीं है. यहां सब को मालूम है कि मैं आप के घर की एक सदस्या हूं. अंदर आते समय चटकनी भी लगा दी है. यह दौरे का अवसर मैं किसी हालत में नहीं छोड़ूंगी. राखी की वजह से झिझक रहे हो? छोड़ो भी इन ढकोसलों को. राखी की कीमत सिर्फ चार रुपए थी और वह आप के समीप पहुंचने की भूमिका मात्र थी."

कामराज कार्लिदी को धीरे से पीछे हटा कर उठ खड़े हुए, "राखी की कीमत तुम्हारे लिए चार रुपए होगी. उस की असली कीमत तो बंधवाने वाले को चुकानी होती है. तुम्हारी भूमिका बहुत लंबी रही. राखी ने मुझे ठीक समय पर सावधान भी कर दिया था कि तुम्हें पथभ्रष्ट होने से बचाना मुंहबोले भाई का काम है. खैर, आशा है, आज की इस घटना को तुम अपने जीवन में मोड़ लाने वाली भूमिका मानोगी."

*कार्लिदी कह उठी, "छोड़ो भी इन ढकोसलों को. राखी की कीमत सिर्फ चार रुपए थी."*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नया!

# सिबाका सुप्रीम टूथब्रश

## बेबी और जूनियर

दुनिया भर में
सबसे कोमल,
सबसे मुलायम
ब्रिसल्स.

आपके
दोनों प्यारे-दुलारे
नन्हें मुन्नों के लिए

सिबाका सुप्रीम. बेबी और जूनियर टूथब्रश. मुलायम गोलाकार ब्रिसल्स जो ड्यूपॉण्ट (अमेरीका) से विशेष रूप से आयात किए गए टायनेक्स नायलॉन से बनाए जाते हैं. विशेष कोण पर मुड़े हुए हैंडल ताकि ब्रश करना आसान हो.

सिबाका सुप्रीम विश्व कोटि के टूथब्रश. क्योंकि जो जमाने में सबसे बेहतरीन है वही चाहिए आपके लाडलों के लिए.

Cibaca*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति को दूसरों से सुधरवाने की कोशिश महंगी भी पड़ सकती है

● सैन्नी अशेष

कांता की एक पुरानी आदत है. अपनी सहेलियों से सदा कहती है, "मेरे पति मुझे बहुत चाहते हैं. हमेशा मेरी इच्छा का ध्यान रखते हैं. बस, इन में एक कमी है. यह बहुत सीधेसादे हैं. लोग इन की शराफत का नाजायज फायदा उठाते हैं." यानी कांता अपने पति की 'कमी' को भी एक अच्छाई के रूप में ही प्रकट करती है.

घर में वह जराजरा सी बात पर पति को ताने देती है, "तुम मुझे बिलकुल प्यार नहीं करते. सदा मुझे धोखा देते हो. मेरी शराफत का अनुचित लाभ उठाते हो. मेरी इच्छाओं का कभी ध्यान नहीं रखते."

कांता की आदत को उस का पति रमेश खूब जानता है. वह अकसर उसे याद कराता है, "मगर तुम तो स्वयं कहती हो कि तुम अपनी सहेलियों में मेरी खूब तारीफ करती हो."

"क्योंकि यह मेरी शराफत है." कांता अकड़ कर कहती है.

रमेश यथासंभव झगड़े को टालता है, मगर जब वह कांता की फैशनपरस्ती, गैरजिम्मेदारी और नासमझी को बढ़ते देखता है तो निर्ममता से विरोध करता है. रुपयों का हिसाबकिताब अपने हाथ में ले लेता है.

तब आदत के अनुसार कांता अगला कदम उठाती है. वह पति के मित्रों या पड़ोस के बड़ेबुजुर्गों से शिकायत करती है कि पति उसे रुपए नहीं देता.

रमेश को सदमा पहुंचता है. वह कांता का बहिष्कार कर देता है. तब कुछ दिन कांता रोतीगिड़गिड़ाती है और रमेश उसे समझाबुझा देता है. लेकिन कांता फिर अपनी पहली आदत पर आ जाती है, रमेश की तारीफ, फुजूलखर्ची और खुदगरजी.

कांता, रमेश की तारीफ केवल उन्हीं लोगों में करती है, जिन में ऐसा कर के कांता की अपनी इज्जत बढ़ती है. सहेलियों को ईर्ष्या में डाल कर उसे मजा आता है.

अपने मायके वालों से कांता कभी रमेश की ऐसीवैसी शिकायत नहीं करती. वह जानती है कि वे रमेश के बजाय उसी की खबर लेंगे क्योंकि वे रमेश की सादगी और कांता की फुजूलखर्ची को जानते हैं.

कांता शिकायत उन लोगों से करती है जो रमेश के नए परिचित, मित्र या पड़ोसी होते हैं. होता यह है कि दोएक बार की शिकायत सुन कर और रमेश की अच्छाइयां देख कर वे लोग कांता की उपेक्षा करने लगते हैं.

शायद दोचार स्थानों पर और कांता ऐसा करेगी, क्योंकि रमेश की नौकरी के कारण जल्दी ही उन का तबादला हो जाता है और वे नई जगह पर नए लोगों के बीच रहने लगते हैं. लेकिन अब रमेश ने नौकरी छोड़ कर अपने पुश्तैनी मकान में जा कर एक स्वतंत्र व्यवसाय शुरू करने की ठान ली है.

रमेश ने कांता से कह दिया है, "वहां तुम्हें भी काम करना पड़ेगा, वरना जा कर रोती रहना उन लोगों के सामने, जिन से तुम झूठ बोलबोल कर मुझे अपमानित करती रही हो."

मोहनसिंह शराबी है. जिस दिन पहली बार उस ने एक पार्टी में शराब पी थी, उसी दिन उस की पत्नी कमला ने उसे कमरे से बाहर धकेल कर दरवाजा बंद कर लिया था.

मोहनसिंह अपने एक मित्र के घर चला गया, जो अकेला रहता था और इसी पार्टी से लौटा था.

'मैं सुबह अपनी पत्नी से माफी मांगूंगा.' मोहनसिंह ने निश्चय किया. लेकिन यह क्या? उस की पत्नी तो मोहनसिंह के बड़े भाई और भाभी को ले कर घर में बैठी थी. उस ने अपने पिता को भी पत्र भेज दिया था.

"लानत है तुम पर." बड़े भाई ने मोहन सिंह को फटकारा और उपदेश दे कर चला गया.

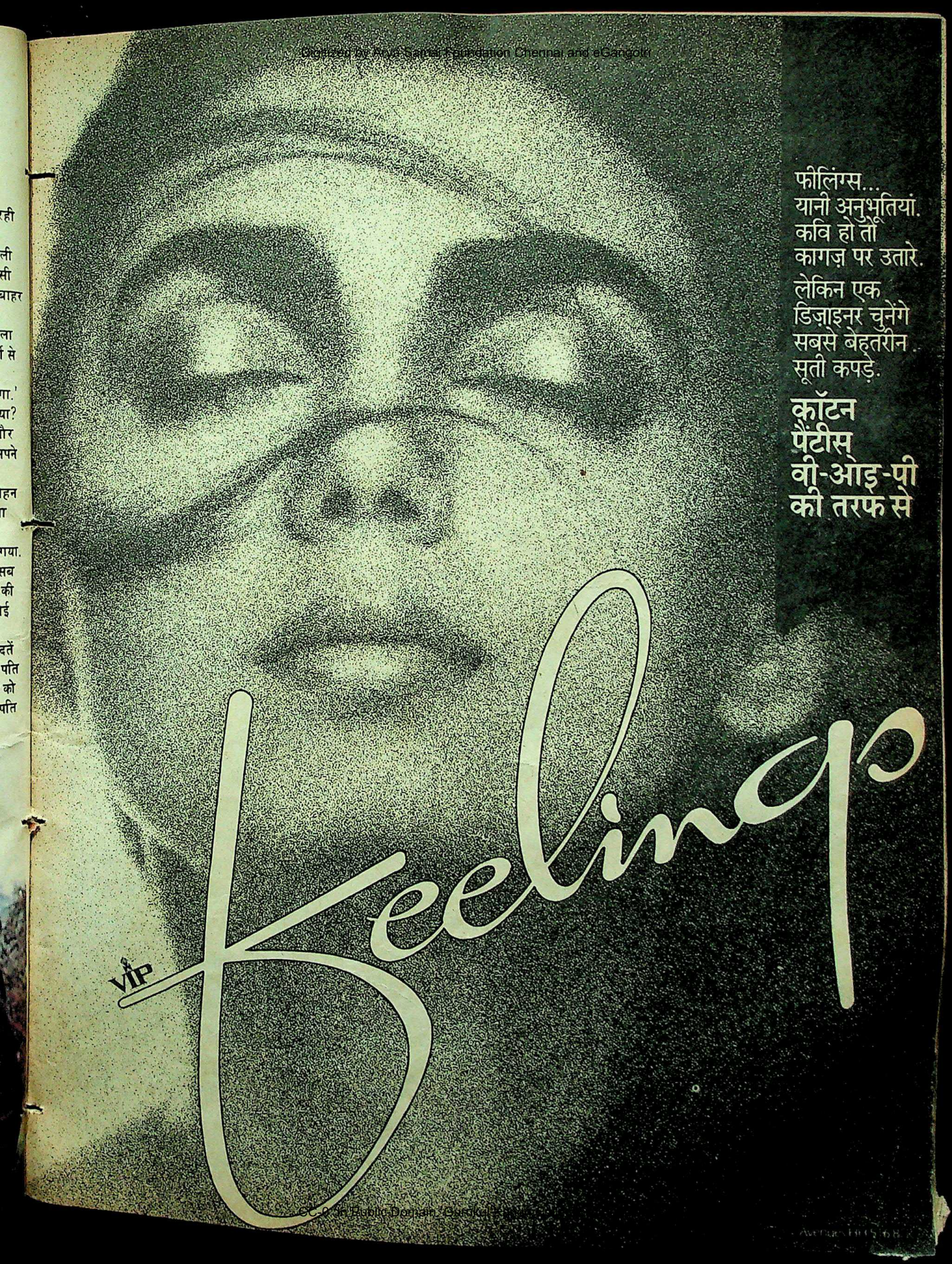
मोहनसिंह भी उठा और कहीं चला गया. उस दिन से वह शराबी क्या बना, उस ने सब की परवाह करनी छोड़ दी. लोगों को उस की पत्नी से हमदर्दी तो है, मगर वे उस की कोई मदद नहीं कर पाते.

इन दोनों उदाहरणों में कांता की आदतें कुछ असामान्य किस्म की हैं. वह हर बार पति के सामने पराजित होती है. पहले तो पति को झुकाने की कोशिश करती है लेकिन जब पति

**पति और पत्नी के आपसी मतभेद चाहे कितने ही उग्र हो जाएं, पर किसी तीसरे की दखलअंदाजी को कोई भी बरदाश्त नहीं कर पाता. अतः यह स्थिति पैदा कर क्यों पति को आक्रामक बनाया जाए?**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बगावत कर देता है तो वह उसे फुसलाने पर उतर आती है.

अपनी बेकार की खुदगरजी के कारण वह पति व स्वयं को दुखी करती है. अभाव न होते हुए भी अभाव का रोना रो कर वह बहुत कुछ गंवा देती है.

पति को दूसरों से सुधरवाने की कांता की कोशिश आग में घी का काम करती है. अगर वह अपनी अनुचित फरमाइशों, इच्छाओं और खुदगरजियों पर विचार कर के सदा के लिए एक ठीक रास्ता निश्चित कर ले तो उसे बारबार होने वाले तनावों से छुट्टी मिल जाए.

मोहन सिंह की पत्नी यदि पति से नाराज थी तो दोएक दिन चुप रह कर पति को एहसास करा देती अथवा सदा के लिए उसे छोड़ देती. उस ने मोहन सिंह को न तो कमरे में आने दिया और न ही उस की प्रतीक्षा की. उस ने यह भी नहीं सोचा कि जिन से वह शिकायत करने जा रही है, उन के साथ उसे जीवन नहीं बिताना है. शराबी बन जाने में मोहन सिंह की भी भूल है, लेकिन यह तो स्पष्ट है कि पत्नी चाहती तो ऐसा कभी न होता.

मोहन सिंह की पत्नी को चाहिए कि वह पति से माफी मांगे. उसे सहानुभूति दे और उस के भाईभाभी और मायके वालों के सामने उस का मान बढ़ाए. शराबखोरी के पीछे प्रायः पारिवारिक उपेक्षा होती है.

पति हो या पत्नी कोई यह नहीं चाहता कि तीसरा व्यक्ति उन के मामले में दखल दे. इसी कारण अधिकांश अवसरों पर लोग दखल देते ही नहीं. समझदार लोग तभी दखल देते हैं, जब उन्हें पता चल जाता है कि किसी के साथ जुल्म हो रहा है और समझाया न गया तो किसी का जीवन नष्ट हो सकता है. ऐसे अवसरों पर समझदार लोग शिकायत आने की प्रतीक्षा भी नहीं करते. यह सामाजिक दायित्व है.

कुछ पत्नियां बातबात पर पति की शिकायत करती हैं, जैसे :

"भाई साहब, जरा इन्हें समझाइए. इन्हें कपड़े भी ठीक तरह से पहनने नहीं आते. जानबूझ कर जोकर बने रहते हैं."

"आप लोगों ने फ्रिज कब का ले रखा है. एक यह हैं कंजूस, आप ही इन्हें कुछ सीख दीजिए."

"इन के मांबाप और भाईबहन जब देखो, आ धमकते हैं. पता नहीं, इन लोगों के क्या इरादे हैं? यह स्वयं तो बहुत भोलेभाले हैं. मैं कहूंगी तो बुरा मानेंगे. आप इन्हें सावधान कीजिए."

इस प्रकार की शिकायतें करने वाली पत्नियों को सोचना चाहिए कि जिन से वे शिकायत कर रही हैं, उन के यहां भी शायद ऐसी ही कोई समस्या हो. समझदार लोग ऐसी शिकायतें सुन कर इस तरह के जवाब दे सकते हैं: "जब आप अपने पति का दिल नहीं जीत सकीं तो हम कैसे उन्हें आप की पसंद के कपड़े पहनवा सकते हैं?"

"फ्रिज तो हम ने दो साल पहले इसलिए ले लिया था कि हम शायद इस की ज्यादा जरूरत थी. फिर देखिए, आप के पास रंगीन टीवी है. हम शायद पांच साल तक न ले सकें."

"मेरे मांबाप और भाईबहन तो नहीं आ पाते. बहुत दूर रहते हैं. मगर सासससुर और सालेसालियां आते रहते हैं. मुझे अच्छा लगता है."

ये तो संभावित जवाब हैं, मगर जब पति के सामने या पीछे पत्नी उक्त प्रकार की शिकायतें करती है तो इस के बुरे परिणाम होते हैं. ऐसी ही शिकायतें यदि पति करे तो?

पति को दकियानूस, कंजूस या गरीब घोषित करने का अर्थ यही है कि आप ने एक अच्छे व्यक्ति से विवाह नहीं किया है तब पति कह सकता है, "जिन से मुझे सुधरवाना चाहती हो, उन्हीं के पास क्यों नहीं चली जाती?"

हलकेफुलके माहौल में पति या पत्नियां अपने नजदीकी मित्रों के सामने एकदूसरे की कमी बता दें तो बुरा मानना ठीक नहीं. लेकिन जब नीयत में खोट हो तो सभी भांप जाते हैं कि एक व्यक्ति दूसरे को किसी तीसरे से सुधरवाना चाहता है. यह देख कर सभी समझ जाते हैं. सब पति दूध के धुले नहीं होते. उन्हें कभी भी रास्ते पर लाने की जरूरत पड़ सकती है.

राधा ने अपने पति रामलाल की आवारागर्दी किसी पर जाहिर न होने दी. बच्चे बड़े होने लगे. अब रामलाल पत्नी व बच्चों की पिटाई भी करने लगा. राधा जानती थी कि रामलाल उसे चाहता है और उस के बिना रह भी नहीं सकता, लेकिन कुछ गलत लोगों की संगति ने उसे बांध सा लिया था. वह जुआ भी खेलता था.

राधा ने पहले तो बच्चों के सामने रामलाल से कहा, "मैं तुम्हारा और बच्चों का जीवन नष्ट नहीं होने दूंगी. तुम्हारे कारण इस घर में अब रहना कठिन हो गया है. मैं तुम्हें चेतावनी दे रही हूं कि यदि तुम ने गलत लोगों का साथ न छोड़ा तो मैं चुप नहीं रहूंगी."

रामलाल ने सोचा कि राधा उसे यों ही डरा रही है.

लेकिन एक दिन राधा रामलाल के घर के जिम्मेदार सदस्यों को ले कर आ पहुंची. सब जानते थे कि राधा पति का अपमान नहीं कर सकती. पड़ोसियों और बच्चों ने भी राधा का पक्ष लिया तो रामलाल को वहीं छोड़ कर सभी चले गए.

राधा ने जातेजाते कहा, "अपने को अकेला न समझना. पर मैं तभी आऊंगी जब लोगों से तुम्हारी तारीफ सुनूंगी."

इस घटना के बाद रामलाल को सुधरते देर न लगी.

राधा जैसी पत्नी गलत रास्ते से पति को हटाने में समर्थ है, जबकि खुदगरज पत्नी दूसरों से शिकायतें कर के अच्छेभले पति को आक्रामक बना देती है. •


# सीता निष्कासन

जब से राम ने सीता का परित्याग किया, तभी से भारतीय नारी को दासी, खिलौना और एक ऐसी वस्तु मान लिया गया है, जिसे जब चाहे बेकार समझ कर त्यागा जा सकता है. हमारे देश की नारियों ने सदा ही पुरुषों की कायरता, कामुकता और पापों का बोझ ढोया है, और धर्म के नाम पर उन्हें अपावन जीवन व्यतीत करने पर बाध्य किया है.

इस पुस्तक में रामायण के मुख्य पात्रों का विवेचन करते हुए तत्कालीन समाज में नारी का स्थान दर्शाने का प्रयास किया गया है.

**अपनी तरह की पहली पुस्तक, जिसे हर हिंदू को अवश्य पढ़ना चाहिए.**

मूल्य रु. 6.00

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें :

दिल्ली बुक कम्पनी

एम-12, कनाट सरकस,

नई दिल्ली- 110001

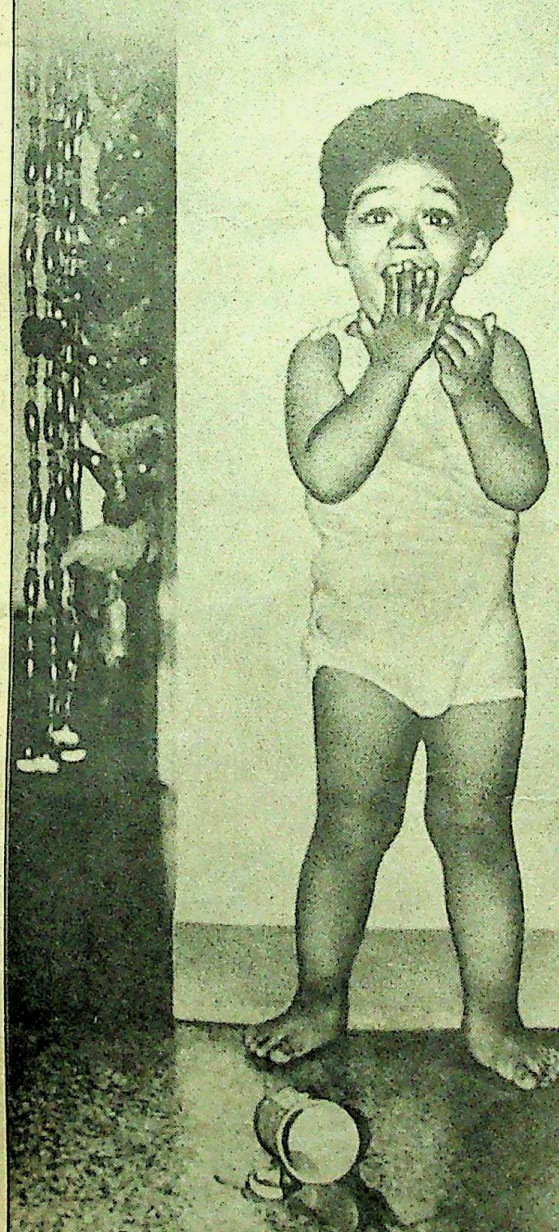
पूरी राशि अग्रिम आने पर साधारण डाक से कोई डाक खर्च नहीं. वी.पी.पी. से मंगवाने के लिए तीन रुपए अग्रिम मनी आर्डर/पोस्टल द्वारा भेजें. डाक खर्च दो रुपए अतिरिक्त.

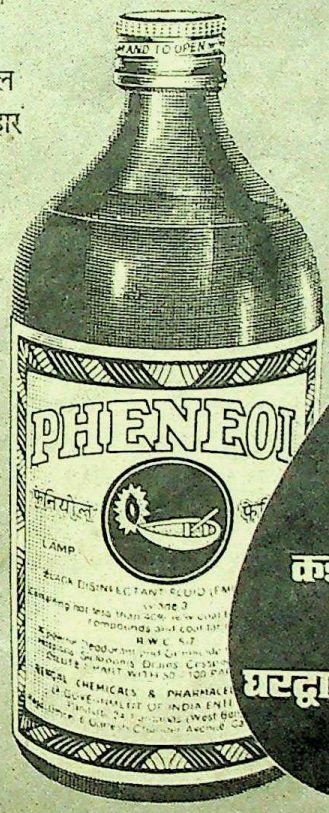



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


मां का प्यारा,
राजदुलारा
करे शरारत
सुबह-व-शाम
खुश हो, या हो रूठा
फर्श पर लोटे
बारम्बार
लेकिन रहें माँ बेफिक्र
रातदिन
क्योंकि घर है
कीटाणुहीन
करे गृहिणी सावधानी
निर्विकल्प इसीलिए
गाढ़ा काला फिनियल
अल्प कर रोज व्यवहार
बारम्बार
भरोसा इस पर
अपार —






गाढ़ा
काला
कई एक बूंद...
हो गई
घरद्वार की सफाई

बेंगॉल केमिकल का
लैम्प ब्रैन्ड
फिनियल
आदि, विशुद्ध, बेमिसाल

बेंगॉल केमिकल्स एण्ड फर्मास्युटिकल्स लि:
(भारत सरकार का एक उपक्रम)

ASP/BCP/11.88/HIN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पहुंचना एक जरूरी खत का

**डाकतार विभाग की कारगुजारियों से डरे हुए हमें जब अपने जरूरी खत को पहुंचाने के लिए एक अलादीन का चिराग मिल गया तो हम अपनी पीठ ठोंकने को बेताब हो उठे. पर दास्तान-ए-खत यहीं खत्म नहीं हुई, क्याक्या न हुए हम पे सितम खत की खातिर?**

व्यंग्य ● आशा वर्मा

हर खत जरूरी होता है, क्योंकि लिखने वाला उसे किसी के पढ़ने के लिए ही लिखता है, वरना फुजूल मशक्कत की बीमारी नहीं है उस को.पर शायद डाकतार विभाग ऐसा नहीं मानता. कम से कम हमारे अनुभवों के आधार पर डाक द्वारा खत का पहुंचना हमेशा संदिग्ध रहा है. अकसर किसी को लिखा खत उस तक पहुंचा नहीं. यह भी हो सकता है कि खत पाने वाले ने जवाब देने की जहमत से खत पाने से मुकर जाना ही बेहतर समझा हो. हमारे जवाबतलब करने पर हमेशा का बदनाम डाकतार विभाग तो है ही. उस की गैरजिम्मेदाराना तबीयत को कौन नहीं जानता? अकसर पहुंचने की सूचना देने को भेजे गए तार आने वाले के पहुंचने के बाद सूचना देने को हाजिर होते पाए गए हैं.

यही कारण है कि जब हमें एक बहुत जरूरी खत बहुत जल्द भेजना था तो हम ने डाक टिकट लगा कर भेजना ठीक नहीं समझा. हम इधरउधर अपने दोस्तों में खबर लेने लगे कि कोई लखनऊ जाने वाला मिल जाए तो उस के हाथ अपना खत थमा दें, इस विश्वास के साथ कि कबूतर की मानिंद सीधे उड़ कर उसी मुंडेर जा बैठेगा जिधर संदेश भेजना था. बस, यही विश्वास हमें ले डूबा.

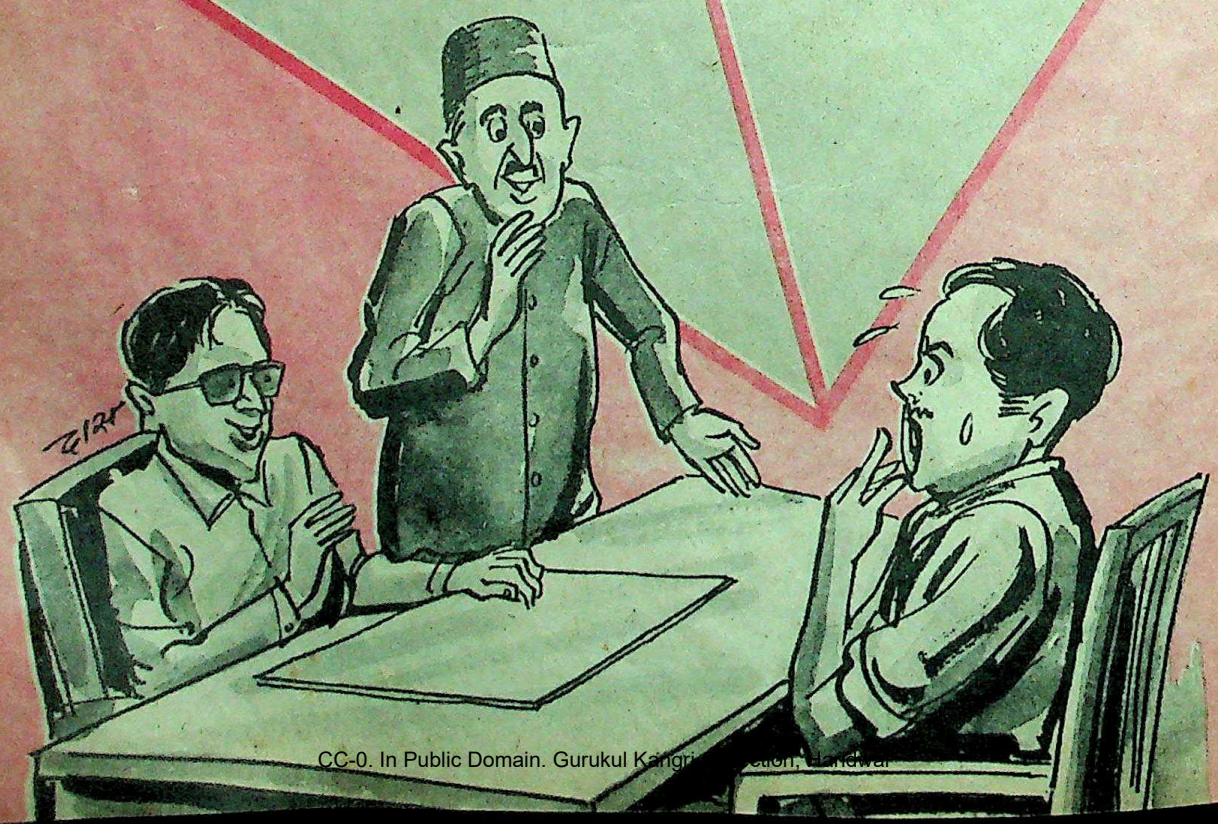
दरअसल लखनऊ से हमारा ताल्लुक कई साल से छूटा हुआ है. दिल्ली में रहतेरहते हम झपट्टा मार कर खाने के आदी हो गए हैं. यहां बचे रहने के लिए 'हम पहले' की तकनीक चलती है, 'पहले आप' की तहजीब नहीं. यहां दूरियां नापने के लिए तेज रफ्तार जरूरी है. गपशप में वक्त गुजारने की फुरसत किसे है? दिल्ली में रह कर हम दिल्ली वाले क्या हुए, सारे देश को दिल्लीमय समझने की गलती कर बैठे.

अपने खत के लिए हम ने कइयों के दरवाजे खटखटाने से पहले लखनऊ के अपने एक दोस्त का फोन खड़काना बेहतर समझा क्योंकि वह अकसर दौरे पर वहां जाते रहते थे. बातचीत तहजीब के कुछ लफ्जों को छोड़ कर बिलकुल दिल्ली वाले ढंग से हुई, जिस में हमें पूरा इत्मीनान हो गया कि हम बहुत ही समझबूझ वाले हैं, जो एकदम सही वक्त पर सही आदमी को पकड़ने में सफल हो गए अपना खत पहुंचाने को. गो कि हमें हमारा कबूतर मिल गया और हम अपना पैगाम उस के गले मढ़ कर जवाब का इंतजार करने लगे.

फोन पर हमारी आवाज पहचानते ही उधर से सवाल उठा, "कहिए भाईजान कैसे याद फरमाया?"

"यार, एक बहुत जरूरी खत सही सलामत बहुत जल्दी लखनऊ भेजना है. कोई भरोसेमंद आजकल में जा रहा हो तो बताओ."

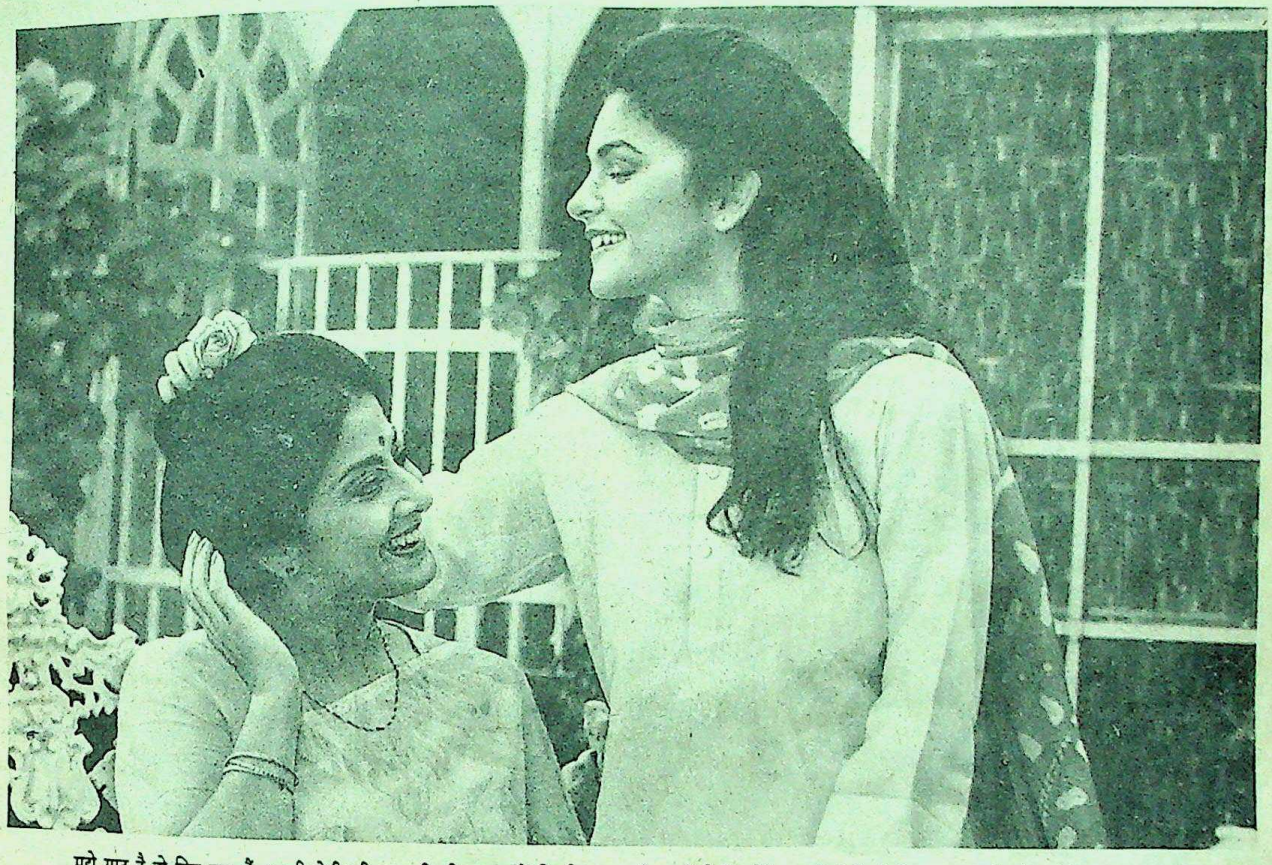
"एक तो खाकसार ही जा रहा है. गर बंदे को भरोसेमंद मानते हों तो..." (ठहाका).



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

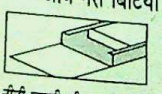
# "मैंने अपनी बेटी के लिए केयरफ़्री क्यों चुना."



मुझे याद है वो दिन जब मैं अपनी बेटी की उम्र की थी. तब हमें सिर्फ़ घर में बने कपड़े के पुराने किस्म के नैपकिन्स के सहारे रहना पड़ता था. कभी-कभी तो कितनी शर्म आती थी.

## पर अब ज़माना बदल गया है

आज मेरी बिटिया कितनी दौड़-धूप की ज़िन्दगी बिता रही है. इसीलिए तो मैंने उसके लिए केयरफ़्री सैनिटरी नैपकिन चुना है. और ये इस्तेमाल के लिए एकदम तैयार, आसान और बहुत ही स्वास्थ्यकर भी है.



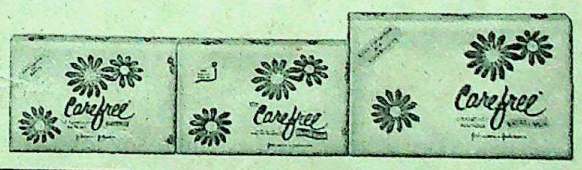
नीली प्लास्टी-शील्ड दुर्घटना से बचाती है.

## केयरफ़्री मेरी बेटी को पूरी सुरक्षा देता है

केयरफ़्री की बनावट बहुत ही गठीली है. बाहर की तरफ है एक अनोखा 'वन्डररैप' और साथ में है तीन-तरफ़ा नीली 'प्लास्टी-शील्ड'. इसलिए ये ज़्यादा नमी सोखता है, ज़्यादा सुरक्षा देता है और फिर दाग पड़ने का भी कोई डर नहीं. केयरफ़्री से मेरी बेटी को मिलती है पूरी सुरक्षा और आराम.

मुझे खुशी है कि मैंने अपनी बेटी के लिए आज़माई हुई, भरोसेमन्द केयरफ़्री सुरक्षा को ही चुना.

## आज के बदलते ज़माने के लिए केयरफ़्री के प्रकार




**रेग्युलर**
बेहतर सुरक्षा और बचाव के लिए

**डियोडरन्ट**
खुशबू भरी सुरक्षा के लिए

**एक्स्ट्रा लार्ज**
ज़्यादा स्राव में सुरक्षा और रात के इस्तेमाल के लिए

# केयरफ़्री*
## की सुरक्षा और आराम आपके उन ज़रूरी दिनों के लिए

*केयरफ़्री, जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है

O&M/4070 HIN

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"वाह, तब तो किला फतह. कब जा रहे हो?"

"कल सुबह की फ्लाइट से."

"वल्लाह! हम खत इसी वक्त तुम्हारे पास भेज रहे हैं. पता इस पर लिखा है. जहां पहुंचाना है वह सड़क हवाईअड्डे के रास्ते पर ही पड़ती है. क्वेठी लबे सड़क है. इधरउधर भटकनाखोजना नहीं पड़ेगा."

"भटकना भी पड़े तो आप की खातिर वह भी सिर आंखों पर." उन की बोली की चाशनी ने हमें मिठास और इत्मीनान से बराबर लबालब भर दिया. हम ने तहेदिल से उन का शुक्रिया अदा किया.

चूंकि खत बेहद जरूरी था और उस का पहुंचना भी. इसलिए हम ने हिसाब लगाया कि हमारा दोस्त कल दोपहर तक खत पहुंचा देगा तो जवाब देने वाला परसों तक प्राप्ति की सूचना डाक के हवाले जरूर कर देगा. इसलिए उस का जवाब हमें चार दिन से पहले किसी सूरत में नहीं मिल सकता. सो हम ने निश्चिंत हो कर चार दिन के लिए खत की चिंता को खूंटी पर टांग दिया.

जब पांचवें दिन भी जवाब न आया तो खूंटी पर टंगी चिंता ने हमारी आंख में उंगली डाल कर कुरेदा. हम ने लखनऊ फोन कर के शिकायत की, कि हमारे खत का जवाब क्यों नहीं भेजा तो उधर से खबर कुछ इस तर्ज पर अर्ज हुई कि खत मिला नहीं तो क्या खाक जवाब भेजते.

हमारा तो माथा चकरा गया कि जो खत इतने भरोसेमंद के हाथ भेजा वह कहां गुम हो गया. हम ने तो समझा था कि हमारा पैगाम जल्द पहुंचाने वाला कबूतर मिल गया. हमें क्या पता था कि लखनऊ का कबूतर भी लखनवी फिजा और मिजाज का कायल है कि कल पहुंचा, न पहुंचा, फिर कभी पहुंच जाएगा या किसी और ही मुंडेर दाना चुगने लगेगा.

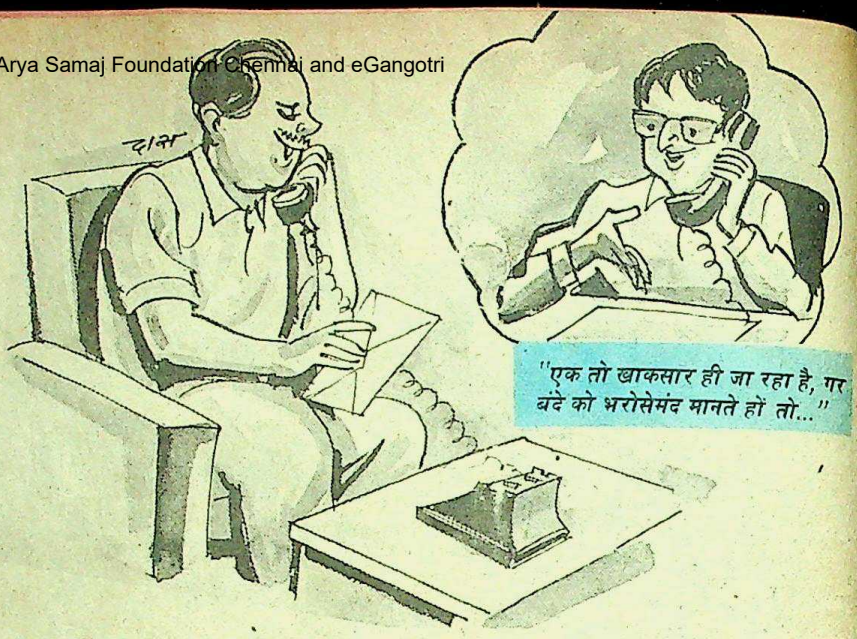
हम ने अपने दिल्ली वाले दोस्त के घर फोन किया कि पता करें, हजरत गए कहां. उधर से जवाब आया, "वह भाईजान, ऐसा हुआ कि खाकसार तो हवाईअड्डे पहुंच गया था, मगर उस दिन हवाई जहाज इतनी देर से उड़ा कि बंदे की मीटिंग का वक्त ही गुजर गया. अब अगली मीटिंग के सिलसिले में हम कल सुबह जा रहे हैं. आप का खत पास महफूज है. कल जरूर पहुंच जाएगा, आप निशाखातिर रहें."

हम ने गुस्सा पी कर 'शुक्रिया' कहा और गुस्सा हमारे पेट में उतर कर अम्ल की शिकायत में बदल गया. एक जरूरी खत उन की जेब में पड़ेपड़े पांच दिन गुजार गया और उन की शराफत ने एक बार भी उन से तकाजा न किया कि कम से कम हमें इत्तिला करने की इनायत बख्शते.

दूसरे दिन हम ने हवाईअड्डे फोन कर के मालूम कर लिया कि लखनऊ जाने वाला हवाई जहाज वक्त पर उड़ गया. चार घंटे बीत जाने पर हम ने लखनऊ अपने खत के पहुंचने की खबर पूछी तो वहां से फिर नकारात्मक जवाब पा कर हम अचंभे में पड़ गए कि इस बार हमारा पैगाम लिए कबूतर किधर उड़ गया.

हम ने दिल्ली वाले दोस्त के दफ्तर फोन किया तो उधर से जवाब आया, "अरे भाईजान, बंदा जा ही कहां पाया. पिछली बार जहाज देर से उड़ा था और हम समय से पहले पहुंचे थे, इस बार बंदा 'लेट' हो गया और जहाज ठीक समय पर उड़ गया. ये हवाई जहाज वाले बेहद मनमानी करते हैं. न तो नियमित रूप से लेट होते हैं, न ही नियमित रूप से समय पर जाते हैं. क्या कहां जाए, भाईजान, सारे देश का यही हाल है. किसकिस को रोइए. खैर, अब हम शाम की फ्लाइट से लखनऊ जा रहे हैं. आज रात तक आप का खत आप के बताए पते पर जरूर पहुंच जाएगा."

रात को खत की बाबत लखनऊ फोन कर के पूछना हम ने ठीक नहीं समझा. अलबत्ता इस खत के चलते अपनी कई रातों की नींद काफूर हो चुकी थी. जिस खत को हफ्ता भर पहले पहुंचना था वह रास्ते में हफ्ते से ऊपर गंवा चुका था और अब तक लखनऊ वाले बेसब्र हो चुके थे. लखनवी शराफत कि गालियों पर नहीं उतर आए, पर शर्म के मारे अपनी गरदन झुक गई और आंखें कसूरमंद महसूस करने लगी थीं. इस खत को अपने दोस्त को थमा कर हम ने अपनी जान चूहेदान में फंसा दी थी. खत हमारे पास होता तो अब तक कई लखनऊ जाने वालों से मुलाकात हो चुकी थी. किसी के भी हाथ भेज सकते थे. हां, उन के हाथों भी खत का क्या हश्र होता, कह नहीं सकते. बहरहाल, अपनी जान तो जंजाल में फंस चुकी थी.




"एक तो खाकसार ही जा रहा है, गर बंदे को भरोसेमंद मानते हों तो..."

अब यह भी बता दें कि उस खत में ऐसी क्या खसूसियत थी कि अब तक हम ने दूसरा खत भेज कर इस समस्या का अंत नहीं किया. दरअसल, उस खत में एक बैंक ड्राफ्ट था जो हमें लखनऊ भेजना था एक कर्ज अदायगी के लिए. वह उन तक पहुंचा नहीं तो हमारी ही नजरों में हमारे ईमान पर सवाल उठने लगे.

जैसेतैसे रात गुजर गई. हम तो जग ही रहे थे, लखनऊ वालों के जगने का इंतजार कर हम ने साढ़े सात बजे फोन पर बड़ी उम्मीदों से खत की बाबत पूछा तो उधर से निराशाजनक उत्तर ही मिला. हम ने फिर भी हौसला नहीं खोया और आश्वासन देते हुए कहा, "विश्वास रखिए, आज जरूर पहुंच जाएगा. जिन के हाथ भेजा है वह कल शाम की फ्लाइट से लखनऊ पहुंच गए हैं और आज सुबहशाम किसी वक्त जरूर पहुंचा देंगे."

उधर वालों की 'अच्छा' में न भरोसा था, न उत्साह, जिस ने हमारी शर्मिंदगी पर दोचार घड़े पानी और डाल दिया. हम ने उस रात फोन कर के फिर पूछना चाहा ताकि हमारे दिल को तसल्ली हो जाए और उन्हें भी महसूस हो कि हम कितने फिक्रमंद हैं. मगर टेलीफोन की लाइन को क्या कहिए, वह डाकतार विभाग से ज्यादा मनमौजी और अपनी मरजी की मालिक है. मिली तो फौरन मेहरबान हुई और न मिलने पर उतारू हो तो कईकई दिन डायल घुमाते उंगलियां अकड़ जाएं. दूसरे दिन सुबह मिलाया, शाम मिलाया, मगर उस ने न मिलने की जिद पकड़ ली थी. फिर भी भरोसा बना रहा कि सुबह की फ्लाइट चूकने वाला शाम की फ्लाइट से जरूर गया होगा और गया होगा तो हमारा खत भी जरूर पहुंचाया होगा.

तीसरे दिन भी जब लखनऊ की लाइन ने मिलने से इनकार किया तो हम ने दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्ज़ियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

**नेस्टम® राइस**

**आयरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

मुफ़्त
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. 6015
नई दिल्ली 110 008

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाले दोस्त के वापस लौटने की जानकारी हासिल करनी चाही. उधर से शीरी में सराबोर जवाब आया, "हां, भाईजान. हम बखैरियत लखनऊ से वापस आ गए, शुक्रिया. और सुनाइए आप के क्या हाल हैं?"

"सब दुआ है आप की. हमारा खत पहुंचाने में कोई दिक्कत तो नहीं हुई, यही पूछने को फोन किया था."

"अजी, भाईजान, कैसी बातें करते हैं, दिक्कत कैसी? आप के लिए हजार जानें हाजिर एक खत पहुंचाने की क्या बात है."

हम ने राहत की सांस खींची, "शुक्रिया."

"अलबत्ता खत अभी पहुंचा नहीं है."

"क्या?" हम आसमान से गिरे, सीधे झरबेरी के कांटों में उलझ गए.

"इत्मीनान रखिए, आज जरूर पहुंच जाएगा."

"सो कैसे आप तो यहां लौट भी आए हैं?"

"वह ऐसे कि हम ने अपने एक भरोसेमंद के हाथों भेज दिया है. आज शाम तक शर्तिया पहुंच जाएगा. दरअसल, हमें अचानक मुख्य मंत्री के आदेश पर लौटना पड़ा तो आप का खत भी कोट की जेब में ही वापस आ गया. आज सुबह जब वही सूट फिर पहना तो जेब में खत मिला. हम ने फौरन उसे भिजवाने का इंतजाम कर दिया." उन्होंने अपनी पीठ ठोंकने के लहजे में कहा और हम ने अपना माथा ठोंक लिया कि यह खत न पहुंच पा रहा है न वापस मांगा जा सकता है.

सुबह होते ही लखनऊ फोन मिलाया, मगर उधर से जो जवाब मिला उस से हमारा दिल समूचा खाई में लुढ़क गया. कुछ टुकड़ों में यहांवहां गिरा होता तो हम कुछेक बटोर लेते और अपना हौसला पस्त न होने देते. हम ने फिर दिल्ली वाले को खटखटाया. उधर से जवाब में सब्र रखने की सलाह दी गई. आदमी गया है और भरोसेमंद आदमी क्या है. यकीनन खत पहुंचा कर ही लौटेगा.

सलाह देना आसान है पर थोक में सब्र कहां मिलता है, यह कोई नहीं बताता. इधर लखनऊ की लाइन तीन दिन को फिर मौजमस्ती पर टहल गई. चौथे दिन लाइन तो मिली, पर खत तब तक भी नहीं मिला था.

इस बार घबरा कर हम ने दिल्ली वाले को फोन मिलाया कि हुजूर बराए मेहरबानी अपने भरोसेमंद आदमी को खबर भेजें कि खत बहुत जरूरी है और फौरन पते पर पहुंचाया जाए तो जवाब मिला कि भरोसेमंद आदमी अपने भरोसेमंद आदमी को वह खत सुपुर्द कर आया है और खत आज जरूर पहुंच जाएगा.

अब हम बिलकुल बौखला गए कि इतने भरोसेमंद आदमियों से होता हुआ वह खत न पते पर पहुंच रहा था, न उस के वापस आने की उम्मीद नजर आ रही थी. हम सीधे दिल्ली वाले के दफ्तर पहुंच गए. इत्तफाक से वह भरोसेमंद सज्जन भी वहां मौजूद थे. उन्होंने खुद सफाई पेश की.

"जनाब, इत्मीनान रखिए, आप का खत आज जरूर पहुंच जाएगा. जिसे खत ले कर भेजा है वह एकदम खरा आदमी है."

हमारी परेशानी देख कर दिल्ली वाले ने थोड़ा रोब मारा. "मगर खत तो आप को दिया था. आप ने क्यों नहीं पहुंचाया?"

"साहब, आप तो जानते हैं कि मैं हरिशंकरजी के साथ गया था. वह लखनऊ के पढ़े हैं. हर गलीमहल्ले में उन की पहचान वाले हैं. तब भी खत जरूर पहुंच जाता मगर पान वाले ने सारी कोशिशों पर पानी फेर दिया."

"पान वाले ने?" भला पान वाले का मेरे खत से क्या ताल्लुक हो सकता था, यह मेरी समझ में नहीं आया.

"जी, जनाब, ऐसा हुआ कि जो पता आप ने दिया था उसी महल्ले में हरिशंकरजी अपने विश्वविद्यालय के दिनों में रहा करते थे. लिहाजा वहां पहुंच कर अपने पुराने पान वाले की दुकान पर पान न खाएं? क्या ऐसा हो सकता था?"

हम ने जबरन अपनी चीख को दबाया कि 'दुष्टो, खत देने के बाद भी पान खाया जा सकता था' मगर वहां बैठे दोनों महानुभावों के रचे होंठों को देख कर समझ गए कि पान की तलब पर पान खाने वालों का अख्तियार नहीं होता.

किस्सा-ए-खत आगे बढ़ा, यानी सिर्फ किस्सा बढ़ा, खत जहां था वहीं जेब में पड़ा रहा.

"पान खाते, आतेजाते लोगों से दुआ सलाम करते, अपनी पहचान वालों की खोजखबर लेते कब प्लेन का वक्त हो गया, होश ही न रहा. फिर तो खत पहुंचाने का सवाल ही नहीं उठता था. मगर साहब, जेब में खत लिए और सिर पर चिंता का बोझ उठाए दफ्तर आते ही खत दूसरे भरोसेमंद के हवाले कर दिया जो शाम की उड़ान से लखनऊ पहुंच कर पहला काम आप का खत पहुंचाने का ही करेगा और तब आगे बढ़ेगा."

हम झक मार कर शाम और रात के गुजरने का इंतजार करते रहे. सुबह फोन पर जवाब यही मिला. हम ने दिल्ली वाले से कहा, "भाई, जरा खबर लो. वह खत कहां गुम हो गया?"

"अभी खबर लेता हूं, भाईजान, आप बेफिक्र रहिए."

चार दिन बाद खबर मिली कि वह भरोसेमंद इनसान अभी तक पकड़ में नहीं आए, क्योंकि लखनऊ पहुंच कर अपनी सरकारी हाजिरी लगाने के बाद वह अपने साले की बरात में सीतापुर चले गए और अब उन की छुट्टी खत्म होने पर दफ्तर आने का इंतजार कीजिए. हम रोज दिल्ली वाले के दफ्तर पर धरना देने लगे. अंततः वह भरोसेमंद जनाब सरकारी खर्च पर दिल्ली से लखनऊ और वहां से छुट्टी ले कर साले की शादी से खातिरतवज्जोह ले कर लौटे तो खबर मिली कि बरात में जाने से पहले वह खत उन्होंने एक भरोसेमंद को पते पर पहुंचाने के लिए सौंप दिया था. खत अब तक पहुंचा क्यों नहीं, वह अभी खबर लेते हैं.

पता चला कि जिस को सौंपा था वह खत ले कर पते पर पहुंचा था, पर वे लोग दावत पर गए हुए थे और वहां ताला लगा हुआ था. दूसरे दिन उस भरोसेमंद को सफर पर नैनीताल, अलमोड़ा, रानीखेत जाना था, जहां उन के परिवार सहित 15 दिन तक सरकारी खर्चे पर घूमनेफिरने का इंतजाम था. लौटा तो खत की बाबत भूल चुका था. याद दिलाने पर खत की खोज शुरू की. बीवी को हिदायत मिली कि हर कोट की जेब झाड़े और बीवी अपने कामों के बीच इस काम को कल से परसों पर टाल रही थी.

वह खत जिसे डेढ़ महीने पहले पहुंचना था, इतने भरोसेमंद हाथों से होता हुआ, अब तक पहुंच नहीं पाया था, जब कि उस को पहुंचाने वाले हवाईअड्डे से आतेजाते दोनों तरफ से उस खत पर लिखे पते की कोठी के सामने से गुजरते रहे थे.

नाउम्मीद हो कर हम ने बैंक के कई चक्कर लगा कर पिछला ड्राफ्ट रद्द करवाया और नया ड्राफ्ट बनवा कर खुद उसे ले कर लखनऊ पहुंच गए. वहां दूसरा ही माहौल था.

हम ने पुराने ड्राफ्ट के रद्द करवाने की इत्तिला लखनऊ वालों को नहीं भेजी थी. उधर उन भरोसेमंद सज्जन को अपने ब्रीफकेस में हमारा खत अचानक मिल गया तो फौरन पते पर पहुंचा आए. उन लोगों ने भी 'देर आयद दुरुस्त आयद' की सांस ली. चूंकि उसी समय किसी काम से बैंक जा रहे थे तो वह ड्राफ्ट भी जमा कराने को ले गए. ड्राफ्ट का दिखाना था कि पहले क्लर्क ने फिर बैंक मैनेजर ने और फिर थानेदार ने बीसियों सवाल पूछ डाले. थाने में मामला दर्ज हुआ और लाख कोशिशों के बावजूद एक रात हिरासत में बितानी पड़ी. जो बेकसूर एक रात जेल काट कर आया हो, उस का मिजाज भाड़ में पड़े दानों सा चटख रहा हो तो ताज्जुब क्या? वह दिल्ली वालों पर लानतें भेजते रहे और हम सिर झुकाए सुनते रहे. जो खत इतने दिन पहुंचते, न पहुंचते, मेरे सिर का दर्द बना रहा, वह पहुंच कर ऐसा गजब ढाएगा, यह तो कभी सोचा भी न था.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गा

ईन नारी.

भाव बदले,
पर स्वभाव न बदले.
रुप बदले,
पर स्वरुप न बदले.

Garden*

'स्टडियोलाइन' सिल्क एवं प्योर शिफॉन साडियों की विशिष्ट १९८९ श्रेणी अधिकतर गार्डन-वरेली दुकानों में उपलब्ध है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri

G/606/6 Hin

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी

-बेही

गर्मियों की छुट्टियों में रश्मि मायके गई हुई थी. इतवार को राजेश घर में अकेला था. तभी दरवाजे की घंटी बजी. दरवाजा खोलने पर—

मैं महिलोपयोगी सामान बनाने वाली कंपनी से आई हूं. अपनी श्रीमतीजी से कहिए कि वे कुछ खरीद लें.

वह तो मायके गई हुई हैं.

तो आप घर में बिलकुल अकेले हैं?

जी हां, मैं घर में नितांत अकेला हूं.

क्या एक गिलास ठंडा पानी मिल सकता है?

क्यों नहीं, जी भर कर प्यास बुझाइए.

वह युवती ड्राइंगरूम में आकर बैठ गई. पानी पीने के बाद—

अरे, आप की कमीज का बटन टूटा हुआ है. अगर आप कहें तो मैं लगा दूं.

नेकी और पूछ पूछ! मैं अभी सुई धागा लेकर आया.

बटन लगाते हुए—

आप के जिस्म से तो बड़ी भीनी भीनी खुशबू आ रही है. आप कौन सा पाउडर लगाते हैं?

आप के जिस्म से भी बड़ी भीनी भीनी खुशबू आ रही है. लगता है, आप इंपोर्टेड सेंट लगाती हैं. क्या मैं यह सेंट करीब से सूंघ सकता हूं?

नेकी और पूछ पूछ.

अहा! लगता है, यह मुझ पर फिदा हो गई है. लगता है, अगले ही कुछ पलों में जन्नत का मजा मिलने वाला है.

तभी—

ओह! मेरा गला सूख रहा है. क्या कोई साफ्ट ड्रिंक मिल सकता है?

मेरे पास तो इस समय कोक है.

नहीं मुझे तो नीबू वाला कोल्ड ड्रिंक चाहिए.

आप बैठिए, मैं पास वाली दुकान से नीबू वाला कोल्ड ड्रिंक लेकर आता हूं.

कोई जवाब न मिलने पर राजेश ने सभी कमरों में उस युवती की तलाश किया लेकिन वह न मिली. तभी—

हाय, मेरा नया वी. सी. पी., टेपरिकार्डर और घड़ी गायब है. हाय, मैं लुट गया, बरबाद हो गया. मैं तो समझा था वह मुझ पर फिदा है लेकिन मुझे क्या पता था कि वह मुझ पर नहीं, मेरे वी. सी. पी., टेपरिकार्डर और घड़ी पर फिदा थी. हाय, मुझे जन्नत का मजा देते देते जहन्नुम में पहुंचा गई.

जरा जल्दी से आइएगा. हम बड़ी बेताबी से आप का इंतजार कर रहे हैं.

बस, अभी गया और अभी आया!

राजेश जल्दी से पास वाली मार्केट पहुंचा और उसने नीबू पानी वाली पांच ह्यू. बोतलें खरीद लीं. घर पहुंचने पर—

अजी मोहतरमा आप कहां हैं? मैं आप का मन पसंद कोल्ड ड्रिंक ले आया हूं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# असली दानेदार कॉफी के बारे में आपके हर सवाल का एक जवाब : असली दानेदार रिच कॅफे.

## असली दानेदार कॉफी आखिर है क्या?

रिच कॅफे के इस असली दानेदार रूप को एक खास तरीके से तैयार किया जाता है, जिसे कहते हैं "ऐग्लोमरेशन" — जिससे हर दाने में कॉफी का सारा स्वाद और खुशबू, पूरी तरह से बनी रहती है. तभी तो रिच कॅफे इन्स्टेन्ट ग्रैन्युल्स का पैक खुलते ही आपको कॉफी का पूरा खुशबू मिलता है ।

## रिच कॅफे ग्रैन्युल्स तुरन्त घुल जाते है:

एक नमच रिच कॅफे, थोड़ी सी चीनी और गरम पानी लिजिए
रिच कॅफे ग्रैन्युल्स के एक एक दाने को तुरन्त घुलता देखिए ... इसका हर एक दाना आपको देगा कॉफी का एक खास स्वाद और बेमिसाल सुगन्ध.

## हर कप में, कप कॉफी लगती है

रिच कॅफे के असली दानेदार रूप की वजह से कॉफी के हर कप में कम कॉफी लगती है क्योंकि इसके दाने-दाने में है भरपूर कॉफी स्वाद, और पूरी कॉफी का मज़ा.
बस एक चम्मच कॉफी में इतना सब कुछ !

ब्रुक बॉन्ड भारत में पेश करते है — असली कॉफी का स्वाद दानेदार रूप में ।

ब्रुक बाँन्ड
**रिच कॅाफे**
इन्सटैन्ट ग्रैन्युल्स
याने कॉफी का असली मज़ा

O&M 2913 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रंगीन फिजाएं

आधुनिकाओं की आधुनिक पसंद संतरी रंग के कुरते के गले व बाहों पर आड़ी, सलवार के तंग पायंचों पर गोलाई में व सलवार पर लंबाई में और दुपट्टा भी इन्हीं सुनहरी रंगीन डोरियों से सुसज्जित हो तो ऐसे में इंतजार की घड़ियां कितनी लंबी हो जाएगी मत पूछो.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दिलकश अदाएं

पीले सिल्क के खुले सूट के किनारों पर लगी सुनहरी पट्टी के सूट के साथ बंधेज का फुमन वाला दुपट्टा पहन कर हसीना बीराने में भी जाए तो बहार को अपने ही आसपास पाए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लालकाले का मेल गजब. सादी सलवार सादा बंद गले का खुला कुरता सामने की ओर लाल बटनों से सुसज्जित हो, उस पर आधुनिकता लिए लाल खूबसूरत जैकेट हो. ऐसे में फिर गरूर आना बड़ी बात नहीं.

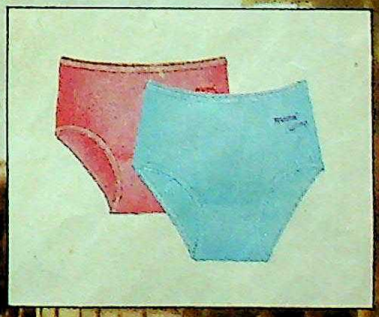
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नारी का वह राज़, जिससे दुनिया है अनज़ान

## रूपा सोफ्टलाइन पेन्टीज़

यह उसका अपना राज़ है। अपनी त्वचा पर इसका स्पर्श रेशम सी कोमलता का एहसास दिलाये। इसकी इलास्टिक बनी है इम्पोर्टेड रबड़ से। शत प्रतिशत सुपरकॉम्बड सूती धागे से निर्मित सोफ्टलाइन उसकी त्वचा को कोमल बनाये रखे। प्लेन व रिब क्वालिटी में, अनेक मनभावन रंगों में उपलब्ध।



RUPA®
Softline
Panties

रूपा सोफ्टलाइन पेन्टीज़-
रेशम सी कोमलता का एहसास।

उत्कृष्ट उत्पादन के निर्माता :
विनोद होसियारी, कलकत्ता-७०० ००७

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरे सादे सूट को सलीके की सिलाई और सुनहरे बटन व सुनहरी कढ़ाई का संग मिल जाए, फिर तो चुन्नी की जगह कदमों में ही रह जाएगी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चीज एक व्यंजन अनेक

रमा विवाह करा कर दिल्ली आई है. उस का पति आलोक एक औद्योगिक संस्थान में इंजीनियर है और संस्थान द्वारा दिए एक फ्लैट में वे रहते हैं. रमा नयानया घर बसा रही है और पासपड़ोस की महिलाओं से मेलजोल बढ़ा रही है.

आज आलोक ने दफ्तर पहुंचते ही फोन किया तो रमा कुछ चिंता में पड़ गई. वह दौड़ीदौड़ी अपनी पड़ोसन शकुन के पास पहुंची.

शकुन ने रमा के चेहरे पर चिंता की रेखाएं देखते ही पूछा, "क्या बात है, बड़ी परेशान नजर आ रही हो? क्या आलोक ने कुछ कह दिया?"

"हां, दीदी कहा तो आलोक ने ही है पर जो आप शक कर रही हैं, वह नहीं. दरअसल, आलोक के कुछ साथी शाम को चाय पर आ रहे हैं. चायपानी के बाद वे हमारी शादी की वीडियो फिल्म देखेंगे.

"दीदी, आप तो जानती ही हैं, खाना बनाने में मैं कैसी हूं. फिर घर में अभी सामान भी तो पूरा नहीं जुटा पाई हूं. ऐसे में यह सब कैसे होगा?"

"रमा बहन, इस में घबराने की कोई बात नहीं. मैं तुम्हें कुछ ऐसे व्यंजन बताती हूं, जो कि एक से अनेक बन जाएंगे. मेहमानों को स्वाद भी आएगा और तुम्हारी खाने की कोई वस्तु भी खराब नहीं होगी.

"तुम शाम को बनाओ, चाय के साथ लचकदार सैंडविच और लाजवाब कटलेट व चटनी.

"ये सब व्यंजन एक में दो बन जाएंगे. तुम्हारा खर्चा भी अधिक नहीं होगा और भोजन भी स्वादिष्ट बनेगा."

"फिर तो दीदी काफी अच्छाखासा मीनू बन जाएगा."

"हां, तो अब तुम इन की सामग्री और बनाने की विधि जान लो."

## बनाइए खाइए

### शाम की चाय का नाश्ता

### लचकदार सैंडविच

सामग्री : 8 स्लाइस ब्रेड (डबलरोटी), 2 बड़े चम्मच दही, 20 ग्राम खीरा, 20 ग्राम प्याज, 20 ग्राम टमाटर, ½ चम्मच पोदीने की चटनी, ¼ चम्मच काली मिर्च, नमक इच्छानुसार, हरी धनिया तथा पीली गाजर सजावट के लिए.

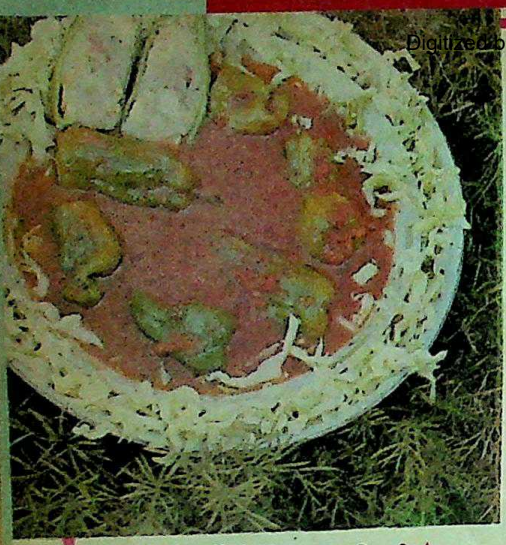
विधि : खीरा, टमाटर व प्याज को घीयाकस कर लें. अब दही में चटनी, काली मिर्च, कद्दूकस किया हुआ टमाटर, खीरा व प्याज मिला दें. नमक इच्छानुसार मिला दें. डबलरोटी के स्लाइसों को तेज किनारे वाली कटोरी से दबा कर गोल काट लें. अब इन गोलाकार स्लाइसों पर टमाटर, खीरे आदि का मिश्रण लगा दें. फिर गाजर को कद्दूकस करें. तथा हरी धनिया बारीक काट कर सजावट के लिए ऊपर बुरक दें. गाजर, धनिया यदि न मिले तो पालक बारीक कुतर कर फैला दें.

### लाजवाब कटलेट

सामग्री : 1 कटोरी सस्ते चावल,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



शर्मीली शिमला मिर्च ▲

2 स्लाइस ब्रेड, 1 उबला आलू, 1 छोटा चम्मच अमचूर, चुटकी भर कलौंजी, नमक इच्छानुसार, 20 ग्राम उबले मटर, 1 गुच्छी हरी धनिया, 5 हरी मिर्चें, 5 ग्राम अदरक, 1 प्याज, चुटकीभर अजवायन.

विधि : चावल धो कर उबाल लें. आलू भी उबाल लें. अब चावल व आलू को मिक्सी में पीस लें. उस में ब्रेड मिला कर अच्छी तरह से गूंध लें ताकि चावल का दाना दिखाई न दे. अब नमक, लाल मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, हरी धनिया, प्याज कुतर कर मिला दें. कलौंजी, अजवायन भी मिला दें. अब छोटेछोटे अंडे के आकार में या पान के आकार में पेड़े बनाएं. उबले मटर हर पेड़े में भर कर तल लें और गरमगरम परोसें.

## रात का भोजन

### शर्मीली शिमला मिर्च

सामग्री : 250 ग्राम शिमला मिर्च (छोटीछोटी एक आकार की), 2 कटोरी लाजवाब कटलेट का मसाला, 1 चम्मच कोर्न फ्लोर.

तरी के लिए : 250 ग्राम बड़े टमाटर, 1 बड़ा प्याज, 1 बड़ा चम्मच खसखस, हलदी, नमक, मिर्च इच्छानुसार. सजावट के लिए 1 छोटा चम्मच चारोंमगज, 5 ग्राम अदरक, 2 फांकें लहसुन, 1 कड़छी घी.

विधि : पहले तरी बनाएं. इस के लिए प्याज, टमाटर, अदरक, लहसुन को मिक्सी में पीस लें. खसखस को धो कर, पीस कर टमाटर व प्याज के मसाले के साथ घी में भूनें. अब नमक, मिर्च व हलदी डाल दें. जब मसाला भुन जाए तो 1¼ गिलास पानी डाल दें और दोतीन उबाल आने पर उतार दें.

शिमला मिर्चों की डंडी वाली जगह पर छेद करें. पहले तीखे चाकू से बीज निकाल कर खाली कर लें. अब कटलेट के मसाले (स्टफ) में कोर्नफ्लोर मिला कर भर दें.

अब मिर्चों को गरमगरम तरी में डाल दें. फिर आंच पर रखें. दोतीन उबाल आने के बाद मिर्चों का रंग फीका पड़ जाएगा. तब आंच से उतार दें.

-शोभा छुटानी

### सेवरी ब्रेड रिंग

सामग्री : 3 प्याले ब्रेड चूरा, 2 कच्चे केले, 1 प्याला उबले हुए मटर के दाने, ½ प्याला पनीर, 5 कटी हुई हरी मिर्चें, चुटकी भर हींग, 1 छोटा चम्मच जीरा, ½ छोटा चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच गरममसाला, 2 छोटे चम्मच पिसा हुआ अनारदाना, ½ प्याला कटी हुई हरी धनिया, नमक इच्छानुसार, घी या तेल तलने के लिए.

विधि : केलों को उबाल कर छील लें और घीयाकस कर लें. मटर को मसल लें. ब्रेड चूरा, पनीर और सारे मसाले, मसले हुए मटर और केले में मिला लें. इस मिश्रण के बड़े अखरोट के आकार के गोले बना लें. हथेली को चिकना करें या पानी लगा लें. एक गोला लें और हथेली पर फैला लें. बीच में उंगली से एक छेद करें. घी या तेल गरम करें और सारे रिंग (छेददार बड़े) बादामी होने तक तलें. धनिए की तीखी चटनी या टमाटर सास के साथ पेश करें.

इसे ब्रेड स्लाइस या बन के बीच में रख कर भी खा सकते हैं.

सेवरी ब्रेड रिंग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रिटैनिया

# व्हाइटल फ़ीस्ट™ विधि समाचार

## बड़ी-उन्धियु

**सामग्री:** (६-८ लोगों के लिए)

१ कप मूंग
१ कप मठ
१ कप चना
१ कप गरम मसाला बड़ी
३ कटे टमाटर
१/२ कसा नारियल
१ छोटा गुच्छा कटा हरा धनिया
१ नींबू का रस
३ बड़े चम्मच धनिया जीरा पाउडर
१ बड़ा चम्मच मिर्च पाउडर
१ छोटा चम्मच पिसी हरी मिर्च
१ बड़ा चम्मच गरम मसाला
१ छोटा चम्मच हल्दी
३ बड़े चम्मच तेल, स्वाद के अनुसार नमक

**विधि:**

मूंग, मठ और चने को अलग अलग ७-८ घंटों के लिए भिगोइए. तीनों को अलग अलग पका लीजिए. बड़ी को १० मिनट गुनगुने पानी में भिगोने के बाद निकाल लीजिए. गरम तेल में टमाटर काट के तब तक पकाइए जब तक गाढ़ी प्यूरी तैयार हो जाए. सब दालें, बड़ी, नारियल, धनिया और सारे मसाले डाल कर, स्वाद के अनुसार नमक मिलाइए और कुछ मिनटों के लिए पकाइए.

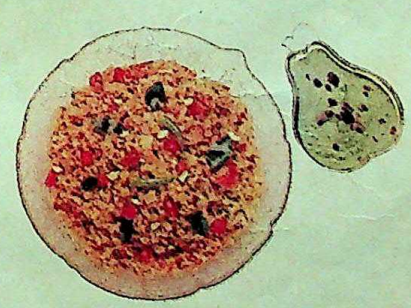
## चूरे का उपमा

**सामग्री:** (४-५ लोगों के लिए)

१ कप चूरा
२-३ कटी हरी मिर्च
१ कटा टमाटर
१ कटा प्याज़
१ बड़ा चम्मच तेल
१/२ छोटा चम्मच राई
थोड़े से कढ़ी पत्ते
१ छोटा चम्मच उड़द दाल
मिर्च पाउडर
एक चुटकी हींग
१/२ छोटा चम्मच हल्दी
हरा धनिया
स्वाद के अनुसार नमक.

**विधि:**

चूरे को गुनगुने पानी में भिगोइए. तेल गरम करके राई डालिए. जब वो फूटने लगें तो उड़द दाल, कढ़ी पत्ता और हींग डाल दीजिए. प्याज़ मिलाकर थोड़ी देर पकाइए. कटा टमाटर, चूरा और सब मसाले मिलाइए. थोड़ा सा पानी डाल कर पकाइए. जब वो सूख जाए तो निकाल कर धनिए से सजाइए.



## बड़ी — पालक मूंग दाल

**सामग्री:** (४-५ लोगों के लिए)

एक बड़ा गुच्छा धुली, कटी पालक
१ कप मूंग दाल (पीली)
१/२ कप बड़ी
१ बड़ा चम्मच तेल
१ चुटकी हींग
१ कटा टमाटर
१ कटा प्याज़
१ छोटा चम्मच पिसी हरी मिर्च
१/४ छोटा चम्मच हल्दी, स्वाद के अनुसार नमक.

**विधि:**

बड़ी को गुनगुने पानी में १० मिनट भिगोकर निकालिए. धुली हुई दाल में २ कप पानी डाल कर प्रेशर कुकर में पकाइए. आधा तेल गरम करके उसमें हल्दी मिलाइए. इसमें बड़ी को हल्का भूरा हो जाने तक भूनिए. बड़ी निकालकर उसमें बाकी का तेल भी मिलाइए. इसमें प्याज़ और टमाटर भून लीजिए. धुली हुई पालक मिलाकर दो मिनट तक पकाइए. पकी मूंग दाल, बड़ी, नमक और पिसी हरी मिर्च मिलाकर कुछ मिनट और पकाइए. निकालकर सबको गरम-गरम खिलाइए.

इसे आप हरी मिर्च की जगह लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, नमक, धनिया, जीरा और हल्दी डाल कर भी तैयार कर सकती हैं.

ब्रिटैनिया

व्हाइटल फ़ीस्ट

सोया बड़ी और चूरा

१०० % शाकाहारी

*ब्रिटैनिया की खूबियाँ—*
*तरह तरह के व्यंजनों में*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अंगूरी ब्रेड चाऊचाऊ

## अंगूरी ब्रेड चाऊचाऊ

सामग्री : 2 प्याले उबली हुई मैकरोनी, 3 प्याले ब्रेड क्रोटोन, 8-10 फ्रांसबीन की फलियां, 200 ग्राम पत्तागोभी, 100 ग्राम फूलगोभी के ऊपर का भाग, 2 गाजर, 3-4 हरी मिर्चें, 1 छोटा चम्मच सोया सास, 1 बड़ा चम्मच चिली सास, ½ छोटा चम्मच अजीनोमोटो, 1 बड़ा चम्मच टमाटर सास. 2 बड़े प्याज, 2 बड़े चम्मच कटी हुई हरी धनिया, 1 बड़ा चम्मच कोर्नफ्लोर (1 प्याले पानी में घुला हुआ), 1 प्याला अंगूर, 1 प्याला खीरा कटा हुआ, 2 शिमला मिर्चें, नमक इच्छानुसार.

विधि : तेल गरम कर के ब्रेड क्रोटोन को गलाबी होने तक तल कर निकाल लें. गाजर और प्याज को गोलगोल टुकड़े में काट लें. फूलगोभी, पत्तागोभी, शिमला मिर्च को बड़ाबड़ा काट लें. फ्रांसबीन को लंबाई में काट लें. तेल गरम करें और उस में सारी सब्जियां और अजीनोमोटो डाल कर पांचसात मिनट तक भूनें. कोर्नफ्लोर का घोल, सोया सास, नमक डाल कर दोतीन मिनट तक पकाएं. अब इस में ब्रेड क्रोटोन, मैकरोनी, टमाटर सास, चिली सास डाल कर मिलाएं. अंगूर, खीरा और हरी धनिया डाल कर गरमगरम परोसें.

## ब्रेड की सेवियां

सामग्री : 2 प्याले ब्रेड चूरा, ½ प्याला बेसन, ½ प्याला चावल का आटा, 2 बड़े चम्मच गरम तेल मोयन के लिए, 2 बड़े चम्मच हरी मेथी की सूखी पत्तियां, चुटकी भर हींग एक छोटा चम्मच पानी में घुली हुई, 2 छोटे चम्मच जीरा, 2 छोटे चम्मच पिसी लाल मिर्च, 2 बड़े चम्मच अदरक व लहसुन का रस, 1 बड़ा चम्मच पिसा अमचूर, नमक इच्छानुसार, घी या तेल तलने के लिए.

विधि : ब्रेड चूरे, बेसन व चावल के आटे को मिला कर छान लें और मोयन का गरम तेल मिला लें. अब इस में सूखी मेथी से ले कर सारे मसाले भली प्रकार मिला लें. गुनगुने पानी से गूंध कर पांचसात मिनट के लिए ढक कर रख दें. तेल गरम करें. सेवियों के सांचे को चिकना करें और इस में इस मिश्रण का छोटा सा गोला रखें और सांचे को दबा कर गरम तेल में सेवियों को करारी होने तक तल लें. चाय या कॉफी के साथ पेश करें.

## गांधारी मोल्ड

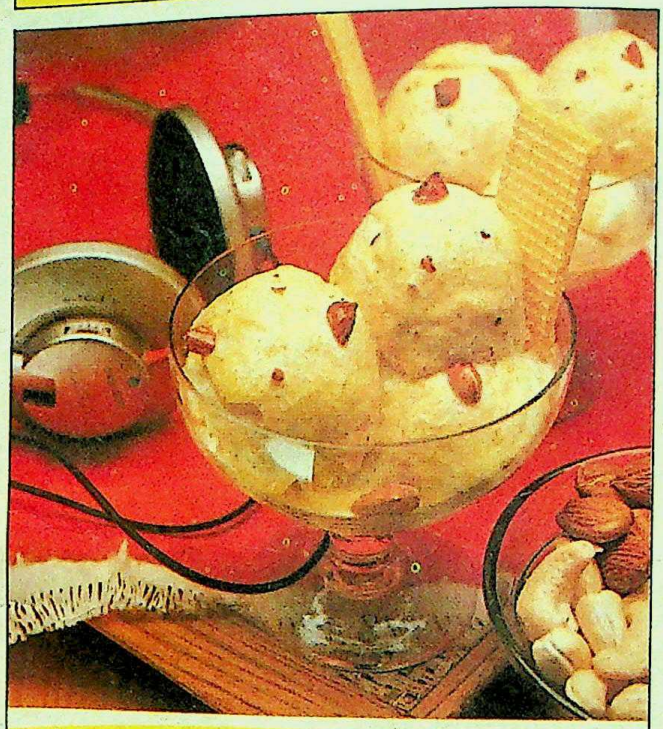
सामग्री : 2 प्याले ब्रेड चूरा, 2 प्याले

ब्रेड की सेवियां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ताज़गीभरा रसना रेसिपीज़



## केसर-इलायची आइसक्रीम

*6 ज़ायकेदार कप*

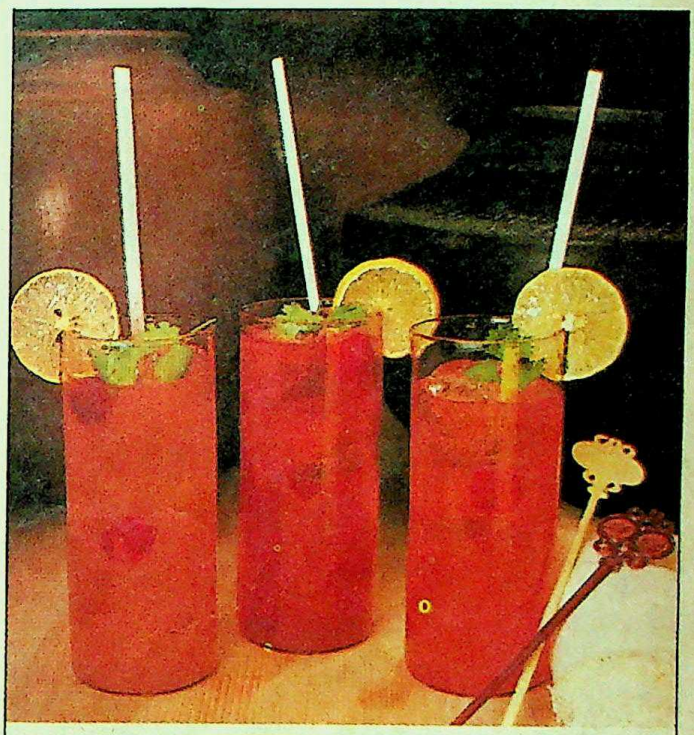
**संघटक**

7 कप दूध
1 बड़ा चम्मच कॉर्नफ़्लोर
2 कप क्रीम
2 कप रसना केसर-इलायची सीरप (पैक पर दिये गये निर्देश अनुसार सीरप बनाएं)
6 बादाम
10 पिस्ता

**विधि**

1. छः कप दूध को तब तक उबालते रहें, जब तक वह ठीक आधी मात्रा तक गाढ़ा न बन जाए.
2. तब तक कॉर्नफ़्लोर को एक कप दूध में अच्छी तरह मिला लें.
3. कॉर्नफ्लोर को गाढ़े दूध में मिला लें और एक मिनट तक उबलने दें.
4. इसे सामान्य तापमान तक ठण्डा होने दें व रसना केसर-इलायची सीरप डाल कर अच्छी तरह मिला लें.
5. क्रीम मिलाकर इस मिश्रण को आइसक्रीम मशीन में डालें व सख़्त होने तक घुमाएं.
6. कटे हुए बादाम व पिस्ते के साथ सजाएं.

टिप्पणी : 1 कप = 150 मिली लिटर



## रसना कॉकटेल

*6 मज़ेदार गिलास*

**संघटक**

½ कप रसना ऑरेंज सीरप
½ कप रसना पाइनॅपल सीरप
½ कप रसना मैंगो राइप सीरप (पैक पर दिये गये निर्देश अनुसार सीरप बनाएं)
5 कप पानी
½ कप क्रीम
1 सेब, कटा हुआ
बारीक किये हुए पुदीने के पत्ते.

**विधि**

1. सभी सीरप 5 कप पानी के साथ मिला लें.
2. सेब के टुकड़ों को उसमें मिलाएं, पुदीने के पत्तों से सजाएं.
3. क्रीम के साथ ठण्डा परोसें.

टिप्पणी : 1 कप = 150 मिली लिटर

व्यंजन बनाने की विधि : द्वारा इंस्टिट्यूट ऑफ होटल मैनेजमेन्ट, केटरिंग एण्ड न्यूट्रिशन, अहमदाबाद

काटकर रख लीजिए

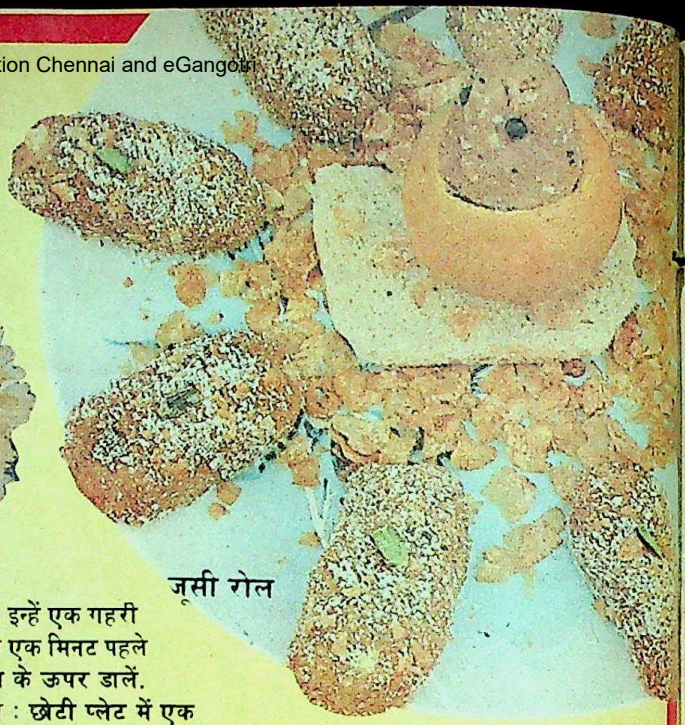
11 प्यारे स्वाद, प्यारे दाम में.

Mudra:AEAMR4682 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधारी मोल्ड



जूसी रोल

## गांधारी मोल्ड

खोआ, 1¼ प्याला दूध, ½ प्याला मिलाजुला और कटा हुआ मेवा, 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, कुछ बूंदें गुलाबजल, ½ किलो चीनी की दो तार की गरम चाशनी, मनपसंद मोल्ड.

पेश करने के लिए : 2 प्याले फ्रिज की ठंडी रबड़ी या मलाई कुछ लाल कैंडी (सजाने के लिए).

विधि : ब्रेड चूरे को बिना घी के गुलाबी होने तक भून लें और निकाल कर दूध में भिगो दें. खोए को भी मसल कर गुलाबी होने तक भून लें. ब्रेड मिश्रण और खोए को मिला कर एकदो मिनट भून लें और ठंडा होने के लिए रख दें. इलायची पाउडर और गुलाबजल मिला दें. मोल्ड के अनुसार इस मिश्रण के गोले बना लें. प्रत्येक गोले में थोड़ाथोड़ा मेवा भरें. मोल्ड को चिकना करें, गोला रखें और दबा दें. इस प्रकार सारे गांधारी मोल्ड बना लें. इन्हें एक गहरी प्लेट में रखें. परोसने से एक मिनट पहले गरमगरम चाशनी इन के ऊपर डालें.

परोसने की विधि : छोटी प्लेट में एक या दो गांधारी मोल्ड रखें, ऊपर से एक बड़ा चम्मच रबड़ी या मलाई डालें. सब से ऊपर लाल कैंडी रख कर पेश करें.

## जूसी रोल

सामग्री : 2 प्याले ब्रेड चूरा, 1 प्याला कोर्नफ्लैक्स, 1 प्याला पनीर, 1 प्याला संतरे का रस, 2 प्याले पिसी चीनी, ½ प्याला अनन्नास का जैम.

लपेटने के लिए : ½ प्याला कसा हुआ नारियल, ½ प्याला कोर्नफ्लैक्स भुना और दरदरा, 1 बड़ा चम्मच पिस्ता.

विधि : ब्रेड चूरे को गुलाबी होने तक भून कर निकाल लें. कोर्नफ्लैक्स को भी हलका सा भून कर ब्रेड चूरे में मिला कर संतरे के रस में भिगो दें. जब कोर्नफ्लैक्स फूल जाए तो पनीर व पिसी चीनी आपस में अच्छी तरह मिला लें और पसंद के मुताबिक छोटे या बड़े रोल बना लें. प्रत्येक रोल में एक छोटा चम्मच जैम भरती जाएं. इस प्रकार सब रोल बना लें.

लपेटने का तरीका : नारियल का बुरादा, कोर्नफ्लैक्स और पिस्ते को आपस में अच्छी तरह मिला लें और इस मिश्रण में प्रत्येक रोल लपेट कर रखती जाएं. जब चाहें, पेश करें.

## ब्रेड पुसथोल्स

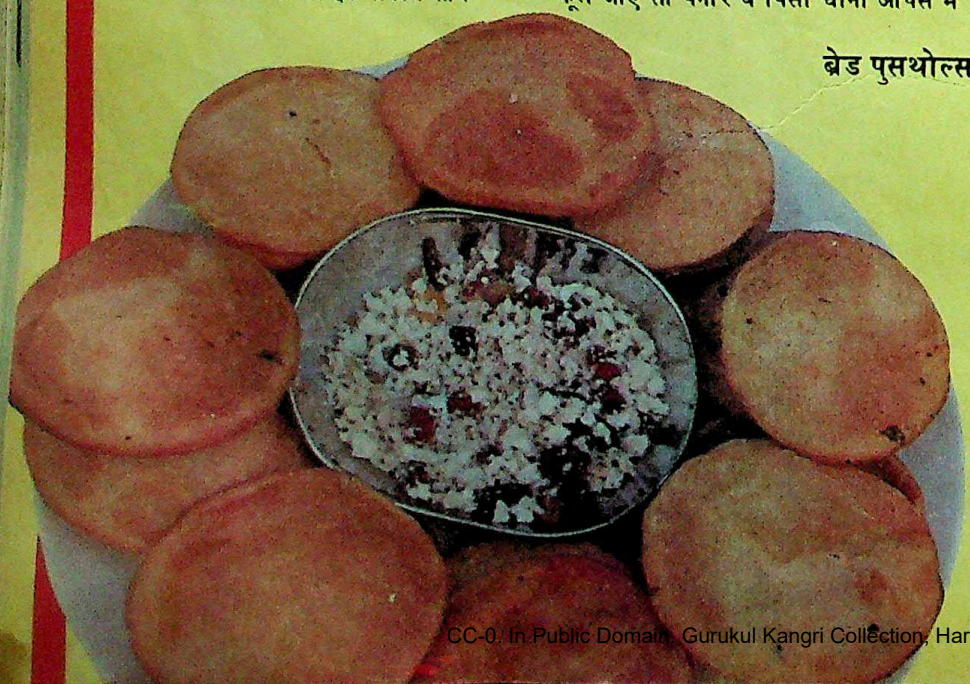
सामग्री भराव की : 2 प्याले पनीर (घर का बना), ½ प्याला पिसी चीनी, ½छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 2 बड़े चम्मच लाल कैंडी.

सामग्री लपेटने की : 2 प्याले ब्रेड चूरा, 1 प्याला बेसन, 2 बड़े चम्मच गरम घी (मोयन के लिए), चुटकीभर नमक, घी या तेल तलने के लिए.

विधि भराव की : पनीर को हलका सा भून कर ठंडा होने रख दें, फिर पिसी चीनी, इलायची पाउडर, कैंडी डाल कर आपस में अच्छी तरह मिला कर एक तरफ रखें.

लपेटने की विधि : ब्रेड चूरा, बेसन, नमक, मिला कर छान लें और गरम घी मिला लें. कुनकुने पानी से सख्त गूंध कर कुछ मिनट के लिए ढक कर रख दें. छोटेछोटे गोले बनाएं. एक गोला ले कर छोटी पूरी बेलें. दूसरा गोला ले कर दूसरी पूरी बेलें. एक पूरी पर एक चम्मच भराव मिश्रण रखें. इस के चारों तरफ किनारों पर हलका सा पानी लगाएं. इस के ऊपर दूसरी पूरी रख कर दोनों पूरियों के किनारों को दबा कर बंद कर दें. इस प्रकार सभी पुसथोल्स बना लें. घी या तेल गरम करें. हलकी आंच पर बादामी होने तक तलें. किसी भी समय पेश करें.

—मंधु गुप्ता●



ब्रेड पुसथोल्स

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

100 YEARS DCM 1889-1989 GREAT IDEAS GROW WITH TRUST

# आपका हाथ और रथ का साथ-

## जैसे सोने पे सुहागा

**शुद्ध**

शुद्ध रथ, स्वच्छ और आधुनिक वातावरण में आधुनिक विधि से बनाया जाता है. तभी तो रथ आपके बनाए खाने में चार चाँद लगाता है.

**स्वादिष्ट**

आपके परिवार के लिए आपके बनाए खाने की बात ही कुछ और है. स्वादिष्ट रथ आपके खाने में यूँ निखार लाए, जैसे सोने पे सुहागा.

**सेहतमंद**

सेहतमंद रथ ऐसे वनस्पति तेलों से बनाया जाता है, जिनके अपने ही प्राकृतिक गुण होते हैं. साथ में, आपके परिवार के स्वास्थ्य के लिए, इसमें विटामिन ए और डी के भी गुण हैं.

रथ की तीन खूबियाँ रथ के तीन वादे हैं. और इन वादों को निभाने के लिए रथ ने 'रथ कस्टमर यूनिट' खोली है. आपको कोई भी तकलीफ़ हो, किसी भी तरह की असन्तुष्टि हो या आपके कोई भी सुझाव हों तो आप कृपया सम्पर्क करें :

रथ कस्टमर सर्विस यूनिट
श्रीराम फूड्स एण्ड फर्टिलाइज़र इण्डस्ट्रीज़,
शिवाजी मार्ग, नई दिल्ली-110 015. फ़ोन : 500134

**रथ वनस्पति**
शुद्ध · स्वादिष्ट · सेहतमन्द

O&M/103/Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सालिहा फातिमा काजमी

**प्रतिभा और लगन हो तो कोई बाधा आड़े नहीं आती. गृहिणी, शिक्षिका के कर्तव्यों के साथसाथ सालिहा फातिमा ने अपने भीतर के कलाकार की सृजनशीलता को बखूबी उकेरा है अपनी कृत्तियों में. उन्हें गर्व है कि उन्होंने कृत्तियां ही नहीं कलाकार भी बनाए हैं.**

• विजया वासुदेवा

हिमाचल भवन में सालिहा फातिमा काजमी की कोलाज चित्रकला प्रदर्शनी का आयोजन हुआ. इन की चित्रकला की शैली अपनेआप में तो विलक्षण है. रंगों या ब्रुश के स्थान पर रंगबिरंगे कागजों को आवश्यकतानुसार गीला कर के नाखून से खुरचखुरच कर पेपर पर लगाया जाता है. इस शैली में तैल रंगों जैसी गहराई का आभास होता है. सफेद रंग का स्थान खाली छोड़ दिया जाता है. इस शैली को पूरी तरह से समर्पित कलाकार अभी विरले ही हैं.

सालिहा फातिमा काजमी की विशेषता यह है कि इन्होंने नौकरी (कला शिक्षिका), गृहिणी और मां के कर्तव्यों को पूरा करने के बाद ही अपने को पूरी तरह कला को समर्पित कर दिया है. अब वह अपने अंदर के कलाकार की सृजनशीलता के लिए ही जीना चाहती हैं. बचपन से ले कर युवा अवस्था, पत्नी और मां तक की मंजिलों से होती हुई वह हर तरह का अनुभव अपनी स्मृति मंजूषा में समेटे रहीं. आज वह उन्हीं स्मृतियों को कागज में समो देना चाहती हैं. इन्हें मलाल है तो इस बात का कि काश काम करने की पहले सी शक्ति इन के पास होती तो यह जल्दी से अपने अंदर छटपटाती कल्पनाओं को साकार कर के सहज हो सकतीं.

सालिहा फातिमा काजमी को बचपन से ही चित्रकार बनने की आकांक्षा थी. मौलवी साहब घर में पढ़ाने आते और बोलते अलिफ से आम, बे से बकरी. सालिहा अपनी नन्ही सी स्लेट पर आम और बकरी के चित्र बना रही होती.

मौलवी साहब ने हर रोज की इस परेशानी से तंग आ कर सालिहा की अम्मी से शिकायत की, "इस लड़की को मैं नहीं पढ़ा सकता. मैं बोलता हूं, अलिफ, बे और यह बनाती है आम और बकरी की तसवीरें. बताइए, ऐसे पढ़ाई किस तरह होगी."

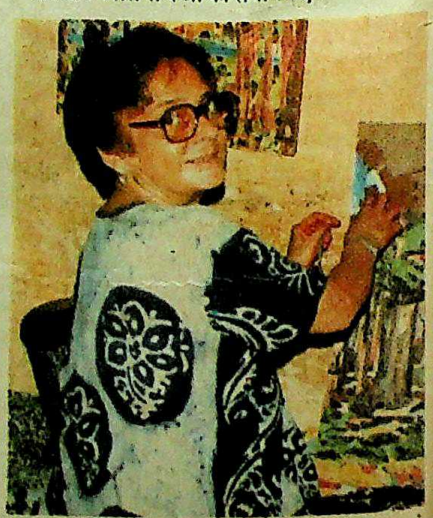
सालिहा की अम्मी ने इन्हें समझाया, "देखो, पढ़ाई के वक्त तसवीरें नहीं बनाओगी तो तुम्हें रंग और तसवीरें बनाने के लिए कागज वगैरह मंगवा देंगे."

और इसी वादे को पूरा करने से सालिहा फातिमा की चित्रकला का प्रशिक्षण शुरू हो गया.

बचपन से ही सालिहा फातिमा को प्रकृति के हर दृश्य में छिपे रंगों में खो जाने का वरदान मिला था. प्रकृति की सुंदरता के जादू को मंत्रमुग्ध हो कर निहारने में इन्हें अपनी सुधबुध तक नहीं रहती थी.

एक बार जब यह छोटी सी थीं तो इन की अम्मी ने इन्हें अपने स्कूल में कोई संदेशा देने के लिए कहा. यह पूरी ईमानदारी से सीधी स्कूल की तरफ रवाना हुईं लेकिन जाने कब पहाड़ियों की हरियाली और प्रकृति के निखरे सौंदर्य में खो गईं और तितलियों के पीछे भागतीभागती

*सालिहा फातिमा कला को समर्पित एक व्यक्तित्व.*





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वर्षा ऋतु में आपको इसकी बहुत आवश्यकता है।

वर्षा ऋतु के दौरान हवा में नमी अधिक हो जाती है। इससे न केवल शरीर को बेआरामी होती है, बल्कि वर्षा के बाद वातावरण में गंदी हवाएं मिलकर स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती हैं। मतली, बदहज़मी, हैज़ा, दस्त, पेचिश, गर्मी के दाने, कैल्शियम की कमी, रक्त संचार प्रक्रिया में सुस्ती, भूख न लगना, आदि शिकायतें पैदा हो जाती हैं।

इनसे बचने के लिए बरसात के दिनों में रूह अफ़ज़ा नींबू-पानी का प्रयोग करना बहुत लाभदायक होता है। रूह अफ़ज़ा नींबू-पानी के लाभ को दस गुना अधिक कर देता है। वर्षा ऋतु में रूह अफ़ज़ा नींबू-पानी सारे परिवार के लिए हर रोज़ सुबह-शाम पीना अत्यंत आवश्यक है।

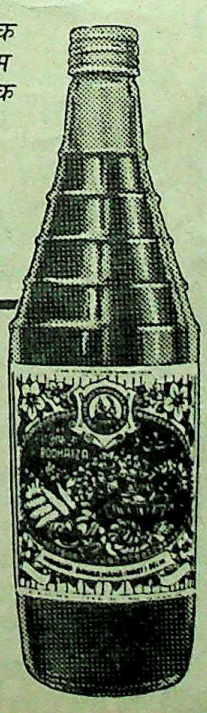
## बनाने की विधि

एक गिलास पानी में एक या दो नींबू निचोड़िए और फिर उसमें 3 छोटे चम्मच रूह अफ़ज़ा मिलाइए। बर्फ़ डालकर ठंडा कीजिए। और लीजिए ताज़गी और फुर्ती देने वाला एक पेय तैयार है।

***रूह अफ़ज़ा के उपयोग से बनने वाली अन्य स्वादिष्ट चीज़ें***

- रूह अफ़ज़ा कोल्ड ड्रिंक
- रूह अफ़ज़ा आइसक्रीम
- रूह अफ़ज़ा मिल्क शेक
- रूह अफ़ज़ा लस्सी
- रूह अफ़ज़ा सोडा
- रूह अफ़ज़ा फ़ालूदा
- रूह अफ़ज़ा कुल्फ़ी
- रूह अफ़ज़ा फिरनी
- रूह अफ़ज़ा जेली

**रूह अफ़ज़ा के उपयोग से बनने वाली मज़ेदार चीज़ों की विधि जानने के लिए हमारी विशेष पुस्तिका इस पते से मुफ़्त मंगाएं:**
**हमदर्द दवाखाना,**
**पोस्ट बॉक्स नं. 1507**
**दिल्ली - 110 006**



**रूह अफ़ज़ा कब प्रयोग करें**

**बचाव और चिकित्सा के लिए :**
* शरीर में पानी की कमी * गर्मी से थकावट
* लू लगना * गर्मी से बुखार आना * कै
* दस्त * आमाशय का दर्द

**स्थिर रखने के लिए :**
* शरीर के आहारिक द्रव्य
* स्वस्थ हृदय-गति
* शरीर में ताज़गी, चुस्ती और शक्ति

**जड़ी-बूटियों, आवश्यक तत्त्वों और प्राकृतिक विटामिनों का अनोखा मिश्रण**

हमदर्द
शरबत
**रूह अफ़ज़ा**
**80 वर्ष से अधिक समय से सब का मनपसन्द शरबत**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

झरने तक जा पहुंचीं. वहां तितली तो खो गई, लेकिन यह चट्टानों के बीच खिले मनमोहक फूलों को देखती झरने के पानी में पांव डाले बैठी रह गईं. पारदर्शक पानी की तली में पड़े रंगबिरंगे पत्थर भी साफ दिखाई दे रहे थे.

अचानक पानी में लाल रंग की कोई वस्तु लहराई तो सालिहा फातिमा ने झट से पांव बाहर खींच लिए. एक पांव में जोंक लग गई थी. तभी सालिहा को याद आया कि उसे कहां जाना है और वह कहां आ गई है.

जैसेतैसे वह स्कूल पहुंचीं, पर तब तक छुट्टी हो चुकी थी. इसलिए वापस घर की राह पकड़ी. अब इन्हें बहुत डर लगा, आज अच्छी मार पड़ेगी.

अम्मी सालिहा का चेहरा देखते ही वास्तविकता समझ गईं. उन्होंने पूछा, "कहां थीं इतनी देर?" सालिहा ने जवाब दिया, "आप नहीं मारने का वादा फरमाएं तो हम अर्ज करें."

"नहीं मारूंगी." अम्मी ने आश्वासन दिया.

"घर से निकले तो तितली दिखाई दी. बहुत सुंदर थी. बस, उसी के पीछे पता नहीं कैसे झरने तक चले गए. वहीं देर हो गई. तब तक स्कूल की छुट्टी हो गई थी."

"झरने पर क्या कर रही थीं?" अम्मी ने प्रश्न किया.

"वहां पानी इतना साफ था कि उस में पत्थर तक धुले नजर आ रहे थे. अजीबअजीब रंगों के फूल थे नन्हीनन्ही चट्टानों पर. आप ने भी कभी नहीं देखे होंगे." नन्ही सालिहा उत्साह से बता रही थी.

"लेकिन तुम्हें तो स्कूल जाना था न?"

"हां, पर आप भी उन फूलों को देखतीं तो..."

"देखो सालिहा, जो जरूरी काम है, पहले वही करना चाहिए. तुम ने सचसच बता दिया है, इसी लिए इस बार तुम्हें माफ कर दिया."

इस तरह अम्मी ने बचपन से ही सालिहा को समझाया था कि सचाई का रास्ता बहुत कठिन है. लेकिन उसी रास्ते पर चल कर दिल का सुकून हासिल किया जा सकता है. और सालिहा की अम्मी की सीख ने इन्हें सचाई के सख्त रास्तों पर चलने का जो संकल्प दिया, वह आज भी ज्यों का त्यों कायम है.

सालिहा फातिमा की मान्यता है कि आदमी के चरित्र निर्माण में उस के आसपास के माहौल का बहुत हाथ होता है. वह कहती हैं, "जब बच्चा छोटा हो, तभी से उस के आसपास कोई न कोई बहुत सुंदर वस्तु रहनी चाहिए, जिस से बच्चे में सौंदर्य चेतना जागे. चाहे वह कोई मूर्ति हो, फूल हो, कैलेंडर हो, चित्र हो. जिसे देख कर बचपन से ही बच्चा कुरूपता और सुंदरता में भेद कर सके. यह चेतना बच्चे को उम्रभर प्रभावित रखती है. अच्छे और बुरे का भेद यही सिखाती है.

सालिहा फातिमा के मामा देहरादून में जेलर थे. एक बार इन के ममेरे भाई ने नन्ही सालिहा को डींग मारते स्वर में कहा, "जानती हो, हमारे अब्बू की जेल में कौन बंद हैं,' जवाहरलाल नेहरू."

सालिहा फातिमा ने नहीं माना, "अरे जाओ, तुम्हारी जेल में वह क्यों आने लगे."

और भाई, सालिहा को जेलर अब्बा के पास खींच कर ले गया, "देखो अब्बू, यह मानती ही नहीं हैं. आप इन्हें बताइए कि आप की जेल में जवाहरलाल नेहरू हैं या नहीं?"

"हां, हैं. क्यों मिलोगी उन से?"

और मामू ने सालिहा को जेल में जवाहरलाल नेहरू से मिलवाने भेज दिया. जब यह उन से मिलीं तो वह बागबानी कर रहे थे.

नन्ही सी सालिहा को देख कर वह बहुत खुश हुए. तुरंत गोदी में उठा लिया. सालिहा को बहुत शर्म आई, अपनी अंगरेजी तराश की फ्राक पर. मन ही मन सोचा, 'क्या सोचेंगे चाचा नेहरू. हम अंगरेजों से लड़ाई कर रहे हैं और यह लड़की अंगरेजी कपड़े पहनती है.'

अगले दिन सालिहा फातिमा जब जवाहरलाल नेहरू को अपनी ड्राईंग कापी दिखाने के लिए जाने लगी, तो अम्मी से जिद कर के छोटी साड़ी बंधवाई, तब उन से मिलने पहुंची.

उस दिन भी जवाहरलाल नेहरू बागबानी कर रहे थे. सालिहा ने क्यारी फांदी तो झाड़ी में उलझ कर गिर गई. उन्होंने हैरानी से पूछा, "यह क्या पहन कर आई हो. किस ने पहनाई तुम्हें साड़ी?"

"हम ने अपनी मरजी से पहनी." सालिहा ने जवाब दिया, "हम अंगरेजों जैसी फ्राक पहन कर आप से नहीं मिलना चाहते थे."

"पगली हो तुम, कल को उत्तर ध्रुव पर जाओगी तो क्या साड़ी पहन कर जाओगी. कितनी सर्दी है वहां. और अगर अफ्रीका के जंगलों में जाना पड़े तो साड़ी में कैसे जाओगी. कपड़ों से कोई अंगरेज या हिंदुस्तानी नहीं होता. वह तो आदमी अपने मन से होता है. आगे से साड़ी पहन कर मत आना."

और जवाहरलाल नेहरू की यह बात सालिहा के मन में बस गई. उन्होंने सालिहा को चित्रकला की अच्छीअच्छी पुस्तकें उपहार में दीं. उन की बातचीत ने सालिहा को यह विस्तृत दृष्टि दी कि आदमी अगर अपने को सीमित रखे तो अपने स्वार्थों में ही घुट कर रह जाए. लेकिन अपना हृदय विस्तृत हो तो पूरी दुनिया का हो कर जी सकता है. देश, जाति, धर्म सब से ऊपर. यह आदमी के अपने भीतर का बड़प्पन या क्षुद्रता है जिस से वह बड़ा या छोटा बनता है.

सालिहा फातिमा जातपात नहीं मानतीं. इन का विचार है, "जात केवल दो ही हैं- आदमी और औरत. आदमी बरसों से औरत पर राज करता आया है. हर देश में औरत की विडंबना यही है, जो हिंदुस्तान में है. आज तक औरत ने जो तरक्की की है, वह अपनी हिम्मत, मेहनत और लगन से ही की है. लेकिन मालिक आज भी मर्द ही है."

सालिहा फातिमा काजमी ने 30 वर्ष तक कला का प्रशिक्षण दिया है स्कूल में. अब स्कूल से सेवानिवृत्त हो कर अपना समय पूरी तरह कला के क्षेत्र में लगाना चाहती हैं. पहले घरगृहस्थी, बच्चों के लालनपालन और स्कूल की नौकरी के बीच सृजन की कल्पनाएं मन में ही घुट कर रह जाती थीं. उन्हें रूप, आकार देने के लिए समय ही नहीं मिलता था. आर्थिक साधन भी सुलभ नहीं थे.

अवकाश के जो भी क्षण मिले, जो भी आर्थिक सुविधाएं उपलब्ध हुईं– सालिहा ने उन का पूरी तरह उपयोग अपनी कृतियों के सृजन के लिए किया. इन की रचनाओं का संग्रह उत्तर प्रदेश की ललित कला अकादमी में भी है तथा देश व विदेश के निजी संग्रहों में भी सालिहा फातिमा की कृतियों का समावेश है. 1965 से ले कर अब तक यह देश की विभिन्न कला दीर्घाओं में अपनी कोलाज (चित्रकला की वह शैली जिस में रंगबिरंगे कागजों को एक विशेष पद्धति से जोड़ कर कलाकृति बनती है) चित्रकला की प्रदर्शनियां कर चुकी हैं.

कोलाज को जिस तरह सालिहा फातिमा काजमी प्रयोग कर रही हैं, वह उन की अपनी विशिष्ट शैली है. सालिहा के चित्रों में कागज फ्रेम में पैच वर्क की तरह अलगअलग नजर नहीं आते. हर संयोजन में प्रयुक्त कागज तूलिका के रंगों का सा आभास देते हैं. विशेष रूप से 'मदर एंड चाइल्ड', 'ए टैंपल', 'राजस्थानी बैले, 'रेड रोज वाज इन ए ओल्ड फोर्ट', 'स्टिल लाइफ' आदि चित्र विशेष रूप से प्रशंसनीय प्रयास कहे जा सकते हैं.

मुसलमान घराने से संबंध रखने वाली सालिहा फातिमा की इस बात ने विस्मित कर दिया कि इन्होंने अपने नेत्र तथा शरीर के जो भी अंग किसी के काम आ सकें, दान देने की वसीयत कर रखी है. मृत्यु के बाद यह शरीर को दफनाने के स्थान पर जलाए जाने की ही कामना करती हैं.

इन का कहना है, "यह दुनिया इतनी खूबसूरत है कि मैं ने इसे जैसा बचपन से आज तक महसूस किया है, मैं इसे अपने तरीके से अंकित करना चाहती हूं. पहले मैं ने जिंदगी स्कूल, बच्चों और दुनियादारी के कामों के लिए ही बिताई है. लेकिन अब बाकी के बचे साल मैं केवल अपनी कला के साथ बिताना चाहती हूं."

और चलतेचलते सालिहा फातिमा काजमी ने अपने स्कूल के बच्चों से मिले फूलों के ढेर सारे गुलदस्ते दिखाए और बोलीं, "इतने सारे फूल उन्होंने मुझे अपने प्यार के प्रतीक के रूप में दिए, मेरी यादों में बस जाने के लिए मैं ने इन के साथ तसवीर खिंचवाई. मेरे ये विद्यार्थी भी मेरे लिए किसी पारितोषिक से कम नहीं हैं. ये जिस कला प्रतियोगिता में भी जाते हैं, इनाम जीत कर मेरा दिल अभिमान से भर देते हैं. मैं ने केवल कृतियां ही नहीं, कलाकार भी बनाए हैं." •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सनी आर्निका शैम्पू
## एक्स्ट्रा कंडिशनर्स सहित

### आपके बालों की सफाई ही नहीं और भी बहुत कुछ करती है

सनी आर्निका शैम्पू एकमात्र प्रमुख शैम्पू है जो आपके बालों की सुन्दरता और कायाकल्प के लिए शुद्ध सार तत्व के संतुलन गुणों का उपयोग करती है – कुदरती ढंग से। यह अद्‌भुत विशेषता सौंदर्य को स्वास्थ्य के साथ सफलतापूर्वक सम्मिश्रित करने में सहायता देती है।

आर्निका का यह औषधीय पौधा चायना और कैंथरिस के साथ होम्योपैथी में बहुत इस्तेमाल किया जाता है और यही सनी आर्निका शैम्पू के लिए विशिष्ट और विलक्षण फार्मूला प्रदान करता है।

- इसमें हेयर टॉनिक के पोषक गुण मौजूद हैं।
- यह बालों का झड़ना रोकती है और रूसी दूर करती है।
- यह सिर की खाल को उद्दीपित करती है।
- वास्तव में यह नमी, चमक और मुलायमियत कायम रखने में मदद देती है।

सनी आर्निका शैम्पू शुद्ध और सौम्य है। यह आपके बालों को रेशमी-मुलायम, चमकदार और पुष्ट बनाती है, साथ ही एक सुगंध प्रदान करती है जो फ्रांसीसी है। अपने बालों को सनी आर्निका शैम्पू से खूबसूरती के साथ, आसानी से संवारिए।

**सनी आर्निका की विवेकता**
**बालों की कुदरती देखभाल—अद्वितीय विशेषता**

*निर्माता :*
**बेकसन होम्यो फ़ार्मेसी प्राइवेट लिमिटेड**
121, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज-I नई दिल्ली-110 020

R K SWAMY/BBP/5353/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती..."

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर,जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.

मैं,अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.

हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है. इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती है. क़ीमती है न!"

**अब १ किलो के आकर्षक पॉलीजार में भी उपलब्ध.**

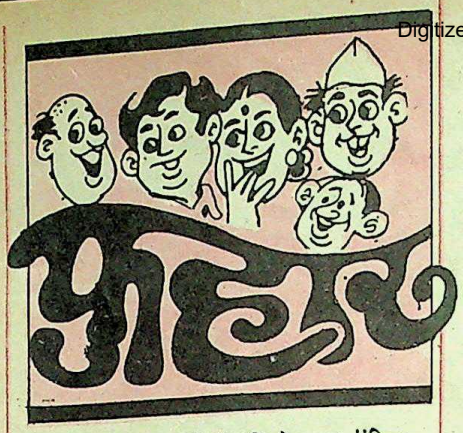
क़ीमती ही सही **झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.**

असली च्यवनप्राश

CLARION/B/ZP/17/254 HIN - R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




खीज भरे लहजे में पति ने कहा, "सिर धुन लूं और कुछ नहीं. तुम तो सुनोगी नहीं मेरी."

"अजी, पुरानी रजाई की रुई क्यों नहीं धुन लेते." पत्नी ने चुटकी ली.

●

तबादले पर अकेले जा रहे दिलफेंक पति से पत्नी बोली, "देखो, सब के साथ प्रेम से रहना, पर किसी से प्रेम न कर बैठना."

●

"तुम्हारी जीभ काली क्यों हो रही है?"

"बात यह हुई कि मेरी बेवकूफी से शराब की बोतल उस सड़क पर गिर कर टूट गई थी जिस पर कुछ देर पहले ही तारकोल डाला गया था."

●

पति : "मैं तुम से प्यार की दो बातें करना चाहता हूं. लेकिन तुम्हें तो फुरसत ही नहीं है."

कमाऊ पत्नी : "दो नहीं, चार बातें कर लो, लेकिन इतवार को छोड़ कर, क्योंकि उस दिन मैं आराम करना चाहती हूं."

●

एक व्यक्ति कमरे का किराया पूछे बिना ही एक होटल में ठहर गया. होटल छोड़ते समय जब बिल आया तो उस के छक्के छूट गए. उस ने बिल चुका तो दिया लेकिन होटल में लगे बोर्ड, जिस पर लिखा था कि 'आप का कुछ रह तो नहीं गया?' की ओर मैनेजर का ध्यान दिलाते हुए कहा, "अच्छा होता, आप इस बोर्ड पर इस प्रकार लिखवा दें "आप के पास कुछ रह तो नहीं गया?"

●

"क्या आप इतनी रात गए सड़क पर घूमने की कोई कैफियत दे सकते हैं?" पुलिस वाले ने शराबी से पूछा.

"अगर मैं यही कैफियत दे सकता तो घंटों पहले अपनी पत्नी के पास न चला गया होता."

●

उर्मिल डाक्टर के पास पहुंची और बोली, "डाक्टर साहब, अकसर बैठेबैठे बिना जाड़ा बुखार के ही मुझे ठंडक महसूस होने लगती है."

डाक्टर उर्मिल के स्वभाव से परिचित थी. वह बोली, "यदि आप हमेशा यह सोचा करें कि आप के सिर पर सूर्य की कड़ी धूप पड़ रही है तो आप को सर्दी में भी गरमी का अनुभव होगा."

तीनचार दिन बाद उर्मिल के घर से किसी ने डाक्टर को फोन किया, "मेहरबानी कर के फौरन आइए."

"क्यों, क्या हुआ?" डाक्टर ने पूछा.

"घर में बैठेबैठे ही उर्मिल को लू लग गई है." उत्तर मिला.

●

"समझ में नहीं आता कि संसार का हर प्रेमी अपनी प्रेमिका को कम से कम एक अंगूठी जरूर भेंट में देता है. उन्हें इस बात की प्रेरणा कौन देता है?"

"प्रेमिका."

●

होटल में रहने आए व्यक्ति ने होटल मैनेजर से पूछा, "जो महिला अभीअभी गई है क्या आप जानते हैं कौन है?"

होटल मैनेजर झट बोला, "हां, एक फिल्म अभिनेत्री है, पर मुझे उस का नाम ठीक से नहीं पता."

वह व्यक्ति बोला, "क्या यह अकसर इस होटल में आती है?"

"हां, हर बार हनीमून पर यहीं आती है."

●

पति ने दाढ़ी बनाते समय ब्लेड की ओर देखते हुए कहा, "नया होते हुए भी न मालूम यह दाढ़ी क्यों नहीं बना पा रहा है?"

"अच्छा," पत्नी ने ताज्जुब के साथ कहा, "आज बाल जैसी मुलायम चीज नहीं काट रहा है, पर कल तो इस ने आई ब्रो पेंसिल जैसी कठोर चीज को भी काट दिया था."

●

एक बार इंटरव्यू लेते समय अफसर ने पूछा, "तुम कौनकौन सी भाषाएं अच्छी तरह बोल और लिख सकती हो?"

"जी, मैं चार भाषाएं अच्छी तरह लिख और बोल सकती हूं," प्रार्थी ने कहा.

"कौनकौन सी?" अफसर ने पूछा.

"हिंदी, देवनागरी, हिंदुस्तानी और राष्ट्रभाषा" प्रार्थी ने गर्वपूर्वक जवाब दिया.

●

डाक्टर (एक महिला की लंबी बातचीत से तंग आ कर) : "जरा अपनी जबान दिखाइए. महिला ने तुरंत लंबी जबान बाहर निकाली."

डाक्टर ने देखते ही कहा, "अब जब तक मैं न बोलूं, ऐसे ही रहिएगा."

●

कब्रिस्तान में एक कब्र को पकड़ कर एक हजरत बड़े जोरजोर से रो रहे थे. एक राहगीर ने उन के पास आ कर उन्हें सांत्वना देते हुए पूछा, "यह कब्र किस की है?"

उन हजरत ने और जोर से दहाड़ मार कर कहा, "मेरी बीवी के पहले पति की है. वह खुद तो मर गया, पर मुसीबत मेरे गले मढ़ गया."

●

अफसर : "तुम तो ठीक समय पर भी नहीं आते फिर आज इतनी जल्दी कार्यालय कैसे आ गए?"

कर्मचारी : "आज मैं किसी पार्टी से सुबह पांच बजे घर वापस पहुंचा. जब मैं ने देखा मेरी पत्नी उठ गई है और बोल रही है, "आज कार्यालय इतनी जल्दी क्यों जा रहे हैं?" तब मुझे कुछ तसल्ली हुई और बजाए बहस में पड़ने के, मैं तैयार हो कर कार्यालय पहुंच गया."

●

हमारे समाज में लोगों को दो मुख्य भागों में बांटा गया है-एक वे जिन्हें बहुत भूख लगती है और वे भोजन करते हैं और दूसरे वे जो बहुत भोजन करने पर भी भूखे रहते हैं.

●

कालिज के नौजवान ने पीछे से आ कर युवती की आंखों को अपने हाथों से ढक लिया और कहा, "मैं तुम्हें तीन मौके देता हूं, तुम तीन अनुमानित नाम बोल सकती हो और यदि तुम ने तीनों नाम गलत बताए अर्थात मेरा सही नाम न बताया तो मैं तुम्हारा चुंबन ले लूंगा."

युवती तुरंत बोल पड़ी, "देव आनंद, विनोद खन्ना, अमिताभ बच्चन."

●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पेश करते है

# नया

## हाइ-फ़ोम सुपर बिज़

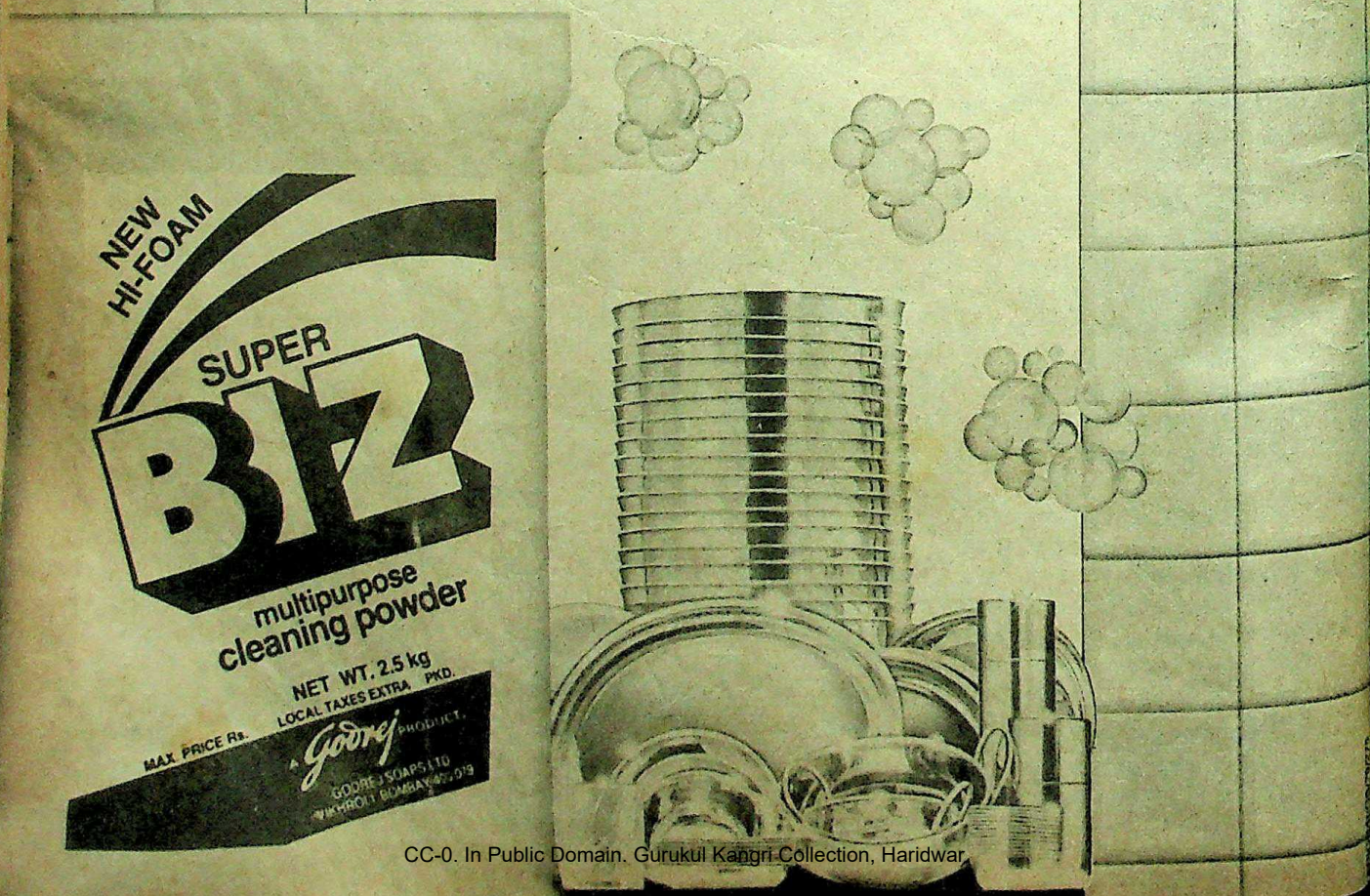
## जिससे आप पाएं ज़्यादा... लगाएं थोड़ा.

### ज़्यादा. ज़्यादा...

- ज़्यादा सफ़ाई शक्ति, ज़्यादा चमक.
  – ख़ास ज़्यादा असरदार फ़ार्मूला जो जमी चिकनाई और गंदगी को झटपट हटाए.
- ज़्यादा बचत
  – अनोखा ढेर सा झाग करता है. भरपूर सफ़ाई और थोड़े से बिज़ से ज़्यादा बर्तन, कांटे छुरी, कांच के बर्तन, वॉश बेसिन, टाइल्स और फ़र्श चमकदार हो जाते हैं.

### ... थोड़ा. थोड़ा.

- थोड़ा सा खर्च
  – किसी भी अन्य बढ़िया पाउडर के मुकाबले लगभग २०% सस्ता.
- थोड़ी बरबादी
  – सफ़ाई के लिए ज़्यादा असरदार, आपके आज़माए सफ़ाई के अन्य पाउडरों की अपेक्षा ज़्यादा किफ़ायत के साथ.




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# धर्म और नारी

• उषा वधवा

हमारे समाज में नारी की जो स्थिति है उस के लिए हमारा धर्म ही पूरी तरह से कसूरवार है. इस पर विडंबना यह है कि हमारे देश में आज तक धर्म के महत्त्व को बनाए रखने के लिए यहां की स्त्रियां ही, विशेषतः मध्यम वर्ग की स्त्रियां ही पूरी तरह से जिम्मेदार हैं. मंगलवार या किसी पर्व के दिन आप किसी भी मंदिर में चले जाइए, स्त्रियों का समूह बड़ी श्रद्धा से, हाथ जोड़, मस्तक झुका कर, भावविभोर स्वर में,

'ढोल गंवार शूद्र पशु नारी
ये सब ताड़न के अधिकारी'

का पाठ करता हुआ मिल जाएगा.

ऐसा भी नहीं है कि इन पंक्तियों का अर्थ पाठ करने वाली उन स्त्रियों के लिए दुर्गम हो क्योंकि यह चौपाई अरबी, फारसी अथवा संस्कृत भाषा में नहीं बल्कि सीधी सरल हिंदी में लिखी हुई है. वैसे भी, जो स्त्री इसे पढ़ सकती है, तो वह निश्चय ही इस का अर्थ भी जानती होगी. स्त्रियां स्वयं ही अपने आप को ताड़ना की अधिकारी मानती हैं.

यों भी रामायण (तुलसी रामायण) की हर स्त्री पात्र अपने को पति की दासी, पति की छाया से अधिक कुछ नहीं मानती. तब भी यह ग्रंथ स्त्रियों में लोकप्रिय है. लेकिन इस के लिए स्त्रियां दोषी नहीं हैं, क्योंकि सदियों से धर्म ने स्त्री की मानसिकता को इस तरह से जकड़ रखा है कि उस की सोचनेसमझने की शक्ति जैसे लुप्त ही हो गई है. पिछली सदी में अनपढ़ स्त्रियां धर्मभीरु थीं, कष्ट सह कर भी सब धार्मिक अनुष्ठान पूरे करती थीं, यह बात तो समझ में आ सकती है. पर शिक्षित एवं आर्थिक रूप से स्वतंत्र हो कर भी स्त्रियां उसी धर्म से उतनी ही दृढ़ता से चिपकी हुई हैं. आखिर क्यों?

अनेक सामाजिक कुरीतियों की जड़ भी तो मूलतः हमारे धर्म में ही है. सती प्रथा को ही लें. धर्मशास्त्रों ने न केवल उस की महिमा गाई है, वरन उन में स्त्रीदाह के अनेक तरीकों का उल्लेख भी मिलता है. तुर्रा यह कि इस प्रथा की शुरुआत स्त्रियों की भलाई के लिए ही की गई थी. उसे सैकड़ों वर्षों तक स्वर्ग की

*एक अनजाना विश्वास : जिस का औचित्य श्रद्धालु स्वयं नहीं जानते.*

**जिस धर्म और धार्मिक पुस्तकों को स्त्री, पुरुष से अधिक पवित्र मानती है, उन का श्रवणमनन करती है. उन में उस के लिए कितना जहर उगला गया है क्या यह भी वह जानती है? आखिर इस अंधश्रद्धा से कब मुक्त होगी नारी?**

प्राप्ति और पति के साहचर्य के लुभावने सपने दिखाए गए. क्या यह आश्चर्य की बात नहीं है कि पुरुषप्रधान समाज ने पुरुष के लिए स्वर्ग प्राप्त करने का कोई प्रबंध क्यों नहीं किया?

विधवाओं का जिंदा जलाया जाना यदि वर्ण की पवित्रता बनाए रखने के लिए था तो वर्णव्यवस्था हमारे धर्म की ही देन है. युवा विधवाओं को परपुरुषों की कामुक दृष्टि से बचाना भी उसे पति के शव के साथ जला डालने का एक कारण बताया गया है तो क्यों न समाज ने पुरुषों को संयमित रखने का कोई कड़ा नियम बना दिया?

सती न होने की स्थिति में विधवाओं की दशा इतनी शोचनीय कर दी जाती थी कि



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तिलतिल कर मरने की अपेक्षा एक ही बार में जिंदा जल मरना ही विधवाओं को अधिक सरल लगता था.

दहेज प्रथा को लीजिए. कहने को तो यह सामाजिक कुरीति है पर इस का स्रोत कहां है? राजा जनक ने सीता को विवाह के बाद विदा करते समय वस्त्राभूषण और अन्य इतना सामान दिया कि गाड़ियां की गाड़ियां लद गईं. ऐसा तुलसीदास ने अपने रामचरितमानस में लिखा है और यह अनेक लोगों का मार्गदर्शक है, आंख मूंद कर अनुकरणीय है.

प्रश्न यह नहीं कि सभ्यता के प्रारंभिक कालों में ये प्रथाएं उचित थीं या अनुचित. आश्चर्य तो यह है कि विकास की इतनी सीढ़ियां चढ़ लेने के बाद भी हम अपनी बुद्धि को गिरवी रख कर उन मान्यताओं की पूंछ पकड़े बैठे हैं. सभ्यता के इतने विकास के बाद आज भी किसी से भी धर्म के नाम पर कुछ भी करवा लो, कुछ भी मनवा लो.

पूरी रामायण में स्त्री की स्थिति एक दासी से बेहतर नहीं बताई गई है. सिवाए इस के कि रानियां वस्त्राभूषणों से सुसज्जित रहती थीं, उन की स्थिति कैदियों जैसी ही थी. वृद्धावस्था में राजा दशरथ ने कैकेई के रूप यौवन से अंधे हो कर उस की इच्छा के विपरीत उस से विवाह किया, तो क्या उस की पहली दो रानियां अथवा कैकेई स्वयं कोई विद्रोह कर पाई? दशरथ ने कैकेय राज्य जीत लिया था और इसी शर्त पर संधि को राजी हुआ था कि युवा कैकेई का उस से विवाह कर दिया जाए. निश्चय ही सुंदरी युवा कैकेई पिता की आयु वाले पुरुष से विवाह करने को सहर्ष राजी नहीं हुई होगी. क्या आश्चर्य कि मौका मिलते ही अपमानिता कैकेई ने अपना बदला ले लिया.

सीता का स्वयंवर ही लें. बड़ेबड़े व्याख्याता, धुरंधर पंडित गर्व के साथ कहते हैं कि उस समय स्त्रियों का कितना मान था. वे स्वयं अपना वर चुनने को स्वतंत्र थीं. किंतु सीता का विवाह तो एक शर्त पूरी करने पर निर्भर था. शिवधनुष राम ही क्यों, रावण भी तोड़ सकता था. तब क्या सीता का विवाह रावण से नहीं होता? सीता तो मात्र एक मोहरा थी, उपहारस्वरूप विजेता को मिलने वाली. जो धनुष तोड़ दे, सीता उसी की. उस के पास निषेधाधिकार कहां था? तो फिर स्वयंवर कैसा?

इसी प्रकार, द्रौपदी का विवाह 'मछली की आंख' छेदने की निपुणता पर निर्भर करता था. धनुर्धारी अर्जुन सफल हुआ. पर यदि उस प्रतियोगिता में भाग लेने वाली राजाओं की सूची देखें तो पता चलेगा कि उस में भाग लेने के लिए आए बहुत से राजा वृद्ध की उम्र से भी बहुत बड़े थे. दूसरे अर्जुन के विजयी होने पर भी तो किसी ने द्रौपदी से नहीं पूछा कि क्या वह पांच भाइयों में बंट जाने को राजी है या मात्र अर्जुन की हो कर रहना चाहती है?

इंद्र ने गौतम ऋषि का रूप धर कर अहल्या को छला तो उस का अपराध दोहरा था. एक तो उस ने अनैतिक काम किया. दूसरे, छलकपट से किया. पर सजा किस ने भोगी? निर्दोष अहल्या ने. क्यों? क्यों नहीं इंद्र को पत्थर बन जाने का शाप मिला?

रावण के राज्य में रानियों की स्थिति भी जरा देख लें. परस्त्री पर मोहित हो कर राजा पूरे कुल का नाश करने पर तुला है. मंदोदरी जानती है कि वह गलत काम कर रहा है. पर क्या उस की इतनी भी हिम्मत या अधिकार है कि अपने पुत्रों को युद्ध में बलि होने से बचा सके. वह तो पटरानी हो कर स्वयं सीता की दासी बनने को तैयार है, यदि सीता, रावण से विवाह करने को राजी हो तो. और आखिर में तो सीता निरपराध होने पर भी राजा राम द्वारा निष्कासित ही कर दी गई.

सीता तो राम की छाया मात्र है, असहाय व विवश. उसे हर समय राम, लक्ष्मण की पहरेदारी की आवश्यकता है. उर्मिला तो विवाह कर के भी अकेली रह गई. लक्ष्मण को बड़े भाई के प्रति कर्तव्य तो खूब याद था, पर उस का पत्नी के प्रति भी कोई कर्तव्य था, यह याद नहीं रहा. न तो वह जाते समय उस से पूछता है, न 14 वर्षों में उस को कभी याद ही करता है.

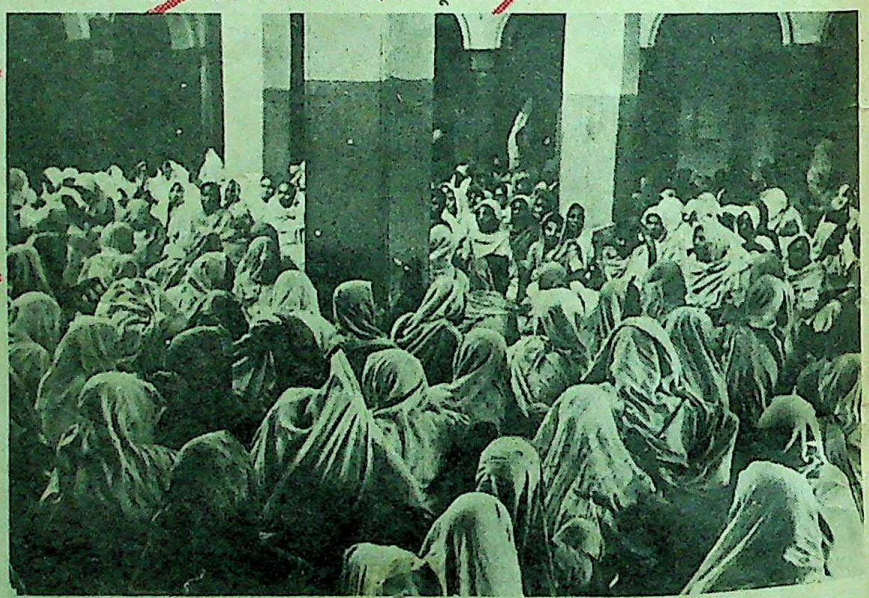
हिंदू धर्म ने सदा नारी को पुरुष की मुक्ति के मार्ग में सब से बड़ा बाधक बताया है. यदि मोक्ष प्राप्त करना है तो स्त्री संसर्ग से दूर रहो, क्योंकि वह माया है, छलना है. यह कहीं नहीं लिखा कि यदि स्त्री को मोक्ष प्राप्त करने की इच्छा हो तो वह पुरुषों से कितनी दूर रहे. उलटा उस की तो पुरुष सेवा के बिना कोई गति नहीं. स्त्री के लिए पति की सेवा ही, चाहे पति क्रूर ही क्यों न हो, एकमात्र लक्ष्य बताया गया है.

आप को ऐसे लोग मिल जाएंगे जो स्त्री का दर्शन तक नहीं करते. आखिर क्यों? वह भी तो मानव जाति का महत्त्वपूर्ण अंग है, जिस के बिना आगे सृष्टि नहीं चल सकती. कई ऐसे मंदिर भी हैं, जिन में स्त्री प्रवेश वर्जित है. यह भेदभाव कैसा?

हमारे धर्म के हिसाब से स्त्री पुरुष की संपत्ति मात्र है चाहे वह पिता की हो या पति की. तभी तो पिता अपनी कन्या के युवा होते ही उसे किसी अन्य पुरुष को दान कर देता है. एक सजीव आत्मा दान की वस्तु कैसे मानी जा सकती है. पिता उसे कुपात्र को सौंपता है अथवा सुपात्र को, यह भी पिता की इच्छा पर निर्भर है.

कभी नारी किसी व्यक्ति विशेष पर प्रसन्न होने पर उसे उपहारस्वरूप दी गई. कभी विजयी राजा को संधि प्रस्ताव के साथ भेंट की गई. कभी कर्ज न चुका पाने की स्थिति में बापदादा की आयु वाले वृद्ध व्यक्ति के साथ ब्याह दी गई और कभी अपने शत्रु को नीचा दिखाने के लिए उस के घर से जबरदस्ती उठा ली गई, तो कभी शत्रु का नाश करने के लिए विषकन्या के रूप में इस्तेमाल की गई, कभी लुटेरे राजाओं द्वारा लूटमार के सामान के साथ सैकड़ों की संख्या में हांक कर ले जाई गई. समाज में स्त्री का दर्जा इतना हेय, इतना गौण क्यों रहा? क्योंकि धर्म ने उसे सदैव पुरुष की सुविधा हेतु उस के उपयोग में लाई जाने वाली वस्तुओं से अधिक कुछ नहीं माना और धर्म की तो हमारे समाज पर इतनी गहरी जकड़ है कि व्यक्ति अपनी बुद्धि से सही गलत का निर्णय नहीं करता, बल्कि धर्म की लकीर का फकीर बना हुआ है.

*धर्म के नाम पर तमाम सचाइयों से दूर चारदीवारी में कैद बेबस जिंदगी.*



गृहशोभा (अगस्त, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वो कौन सी खुशबू है जो ७० से भी अधिक वर्षों से छायी है भारतीय तन-मन पर ?

तीन-तीन पीढ़ियों ने
भरोसा किया है इसकी उत्तम क्वालिटी
पर और अपनाया है इसकी नयी-निराली
खुशबू को इसका राज़ है प्राकृतिक चंदन तेल.
यानी वो तेल जिससे मैसूर सैण्डल साबुन
बनाया जाता है. और तभी तो इससे महकती है असली
चंदन की मदमाती सुगंध और असली चंदन के शीतल गुण ।

**मैसूर सैण्डल साबुन**

एक बार आज़माइए....
सदा के लिए इसके हो जाइए !

कर्नाटक सोप्स एंड डिटर्जेंट्स लिमिटेड
बेंगलोर ५६० ०५५ का उत्पादन

MCA/KSDL 59 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जादूनगरी रंगों

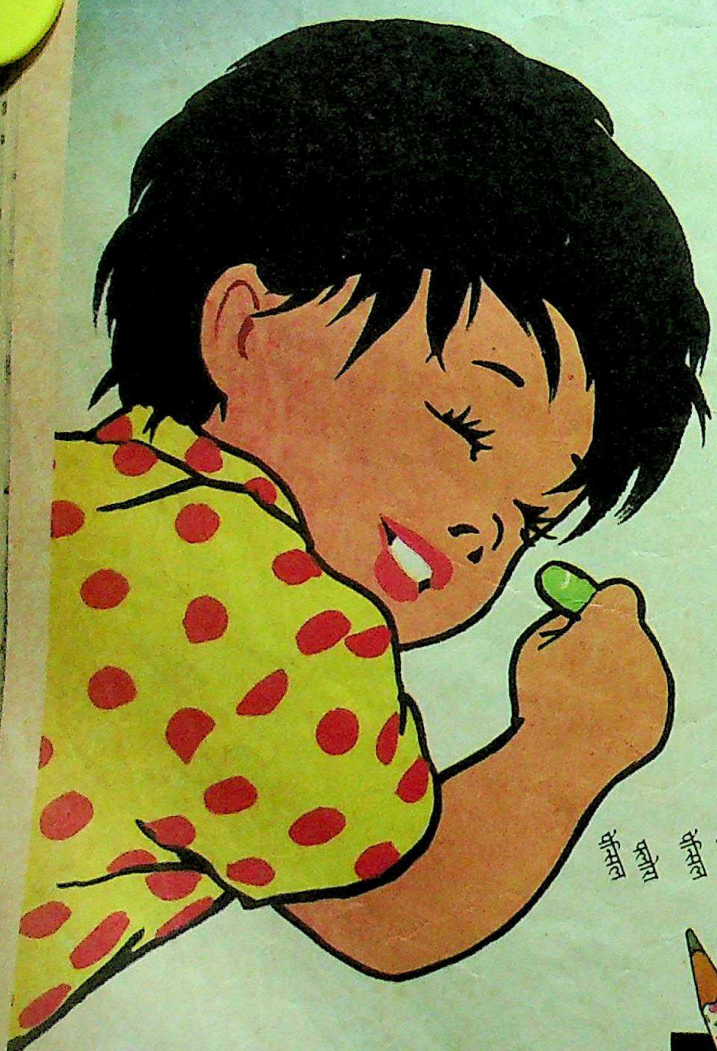
## अपने बच्चे को रोज़ वहां ले जाइये.

बच्चे के छोटे-से दिमाग में सुंदर-सुंदर कल्पनायें बाहर उड़ान लेने को आतुर रहती हैं.
कॅमल रंगों की सहायता से इन्हें बेरोकटोक उड़ने दीजिये.

आपके बच्चे का हो हाथ और कॅमल का हो साथ तो बस कुछ मत पूछिये कि कैसे बनती है बात पर बात.

हवाई घोड़ों पर सवार कल्पनायें लेने लगती हैं रूप हजार.
फिर होनहार प्रतिभाओं को रिझाने-ललचाने के लिए कॅमल के पास रंग भी तो हैं बेशुमार.

अपने बच्चे की प्रतिभा को निखारिये. उसे उपहार में दीजिए कॅमल के रंग.



## कॅमल

२५ वर्षों से हर रंग में आपके संग.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हाली हाक

**सा**मग्री : लाल, पीला व हरा ड्यूप्लैक्स पेपर, सफेद पेप्स, हरा टेप, मोम, रुई.

विधि : कार्बन की सहायता से सभी आकार एक पुराने कार्ड पर काट लीजिए. छोटा फूल बनाने के लिए पांच पंखड़ियां काटिए. प्रत्येक पंखड़ी को थोड़ा सा खींच लीजिए और फिर पांचों पंखड़ियों को एक के ऊपर एक चिपका दीजिए. केंद्र बनाने के लिए एक मध्यम मोटाई के तार का हुक बना कर उस में रुई फंसाइए और पीला ड्यूप्लैक्स पेपर उस पर चिपका दीजिए. अब दो दो सफेद पेप्स ले कर चार गुच्छे बनाइए और इसे पीले वाले केंद्र के चारों तरफ लगा दीजिए. पतले तार से कस दीजिए.

अब पांचों पंखड़ियों को इस पर लगाइए और खुले हिस्से को चिपका दें. हरा टेप लगा दें. दोनों बड़े फूल भी इसी तरह तैयार करें. पत्तियों के आकार में तीनों पत्तियों के तीनतीन पीस बीच में मध्यम मोटाई का तार डालते हुए तैयार करें. हरा टेप लगा दें. कली बनाने के लिए कली के आकार में दो टुकड़े काट लें. बीचोबीच पतला तार डालें और हुक सा बना दें. सभी कोने आपस में चिपका दें. अब मोम गरम कर के सभी फूलों, कलियों व पत्तियों को मोम में डुबो दें और फिर झाड़ना न भूलें.

अब मोटे तार पर गुलदस्ता बनाइए. सब से पहले कलियां लगाइए. फिर हर तरह की एकएक पत्ती ले कर तीन पत्तियों का गुच्छा बना कर लगाएं. फिर एक छोटा फूल लगाएं और फिर तीन पत्तियों का गुच्छा लगाएं.

इसी प्रकार दूसरा व तीसरा फूल व बची हुई पत्तियां हरे टेप से लगाती जाएं.

आप का फूल तैयार है. —*लक्ष्मी अग्रवाल* ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने पराए

कहानी • पुष्पा श्रीवास्तव

रेलगाड़ी पूरी रफ्तार से दौड़ रही थी. उषा द्वितीय श्रेणी के डब्बे में ऊपर की शायिका पर लेटी थी. उस का मनमस्तिष्क अतीत की यादों में भटक रहा था.

जन्म से ले कर युवावस्था तक जिस घर का हर कोना मां की गोद जैसा था, पिछले तीन वर्षों से उसी घर में चारों ओर कैक्टस उग आए थे.

अनजाने शहर में जा कर उसे नौकरी करनी है. यह जान कर भाभी के चेहरे पर पहले तो खुशी के चिह्न उभरे, लेकिन तुरंत ही उन्होंने बड़ी कुशलता के साथ उन को छिपा लिया था.

लेकिन भैया का चेहरा हमेशा की तरह तटस्थ ही रहा. उन के मन में उठने वाले विचारों को चेहरे से जान लेना कोई आसान काम नहीं था.

अगले दिन भाभी को यह कहते सुना, "अजी सुनिए, उषा वाले कमरे को गुड्डू और मीना (भाभी के भाईबहन) के पढ़ने का कमरा बनाने की सोच रही हूं."

"ठीक है." भैया का संक्षिप्त उत्तर था. उषा वहां से दोचार कदम ही आगे बढ़ी थी कि भाभी और उन की छोटी बहन की समवेत हंसी उस के कानों से टकराई. एक टीस सी उठी मन में और वह तेजी से आगे बढ़ गई.

मां और पिताजी की एक दुर्घटना में मृत्यु होने के बाद उषा के लिए रिश्तों की परिभाषा ही बदल गई थी. एक अनबूझा सा सूनापन मन के भीतर और बाहर तक फैल गया था. घर में तभी से भाभी के मायके वालों का आनाजाना बहुत बढ़ गया था. उन के छोटे भाईबहन तो वहीं आ कर रहने लगे.

लगभग तीन वर्षों से उषा अपने ही घर में उपेक्षित सी हो कर जी रही थी. बी.ए. की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद उस की आगे पढ़ने की बात को भाभी ने कितनी चतुराई से काट दिया था. वास्तविक कारण तो यह था कि वह अपनी छोटी बहन और भाई को इस घर में रख कर पढ़ाना चाहती थीं.

जल्दी ही उषा ने कड़वे सच को पहचान कर नौकरी की तलाश शुरू कर दी. भाभी ने

*उषा ने निर्णय ले लिया था, "मोह के बंधन जितनी जल्दी टूट जाएं उतना ही अच्छा है."*

भैयाभाभी से अलग हो कर मैं ने सोचा कि अच्छा ही है कुछ राहत तो मिलेगी, राहत मिली भी, पर अनजाने ही कब और कैसा तूफान घर में प्रवेश कर गया कि उन की गृहस्थी बिखर ही जाती यदि मैं अपने पराए के फेर में फंसी रहती.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

ही बातोंबातों में एक दिन कहा था, "उषा, तुम ने तो बी.ए. पास किया है. बच्चों के किसी स्कूल में अध्यापिका की नौकरी पाना तो आजकल कोई मुशकिल काम नहीं है."

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

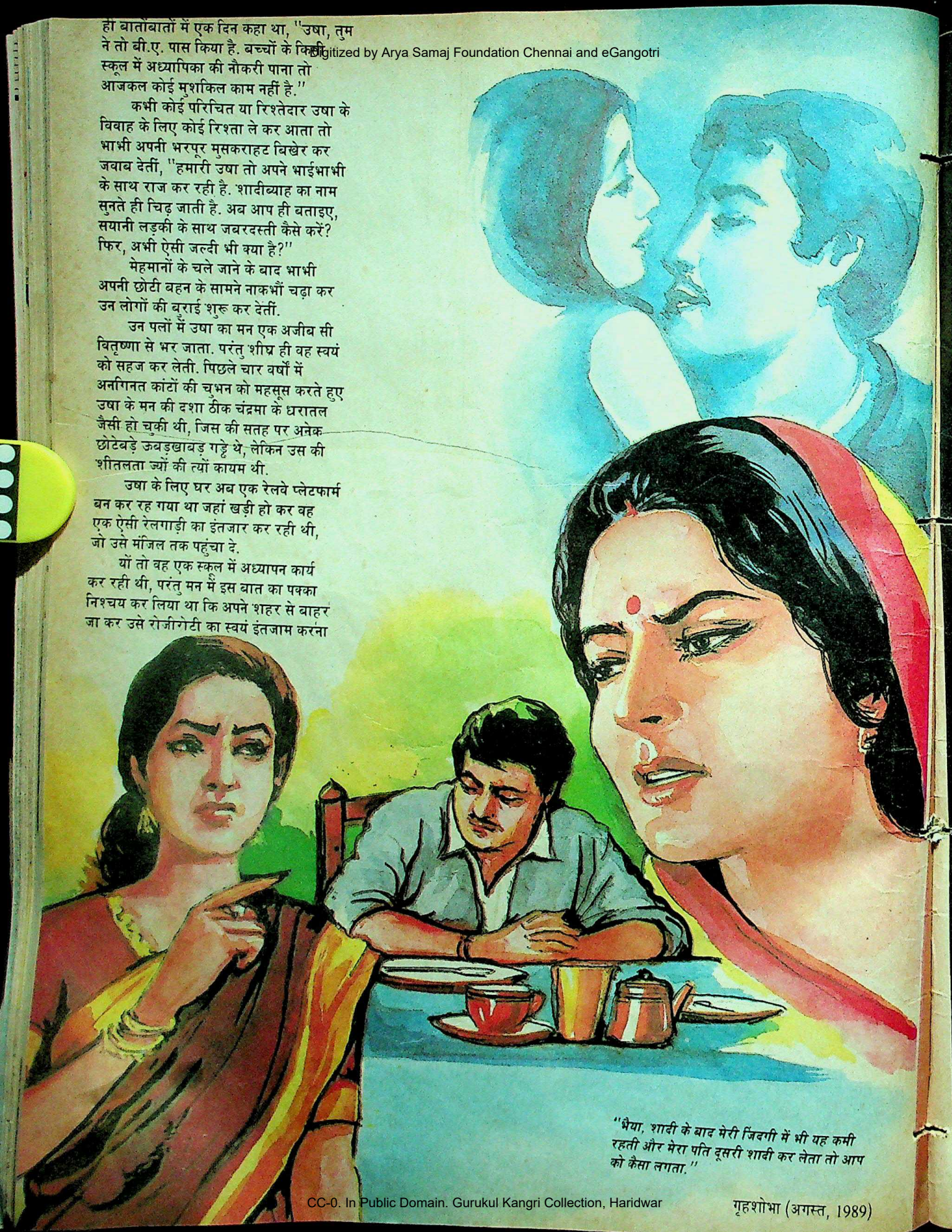
कभी कोई परिचित या रिश्तेदार उषा के विवाह के लिए कोई रिश्ता ले कर आता तो भाभी अपनी भरपूर मुसकराहट बिखेर कर जवाब देतीं, "हमारी उषा तो अपने भाईभाभी के साथ राज कर रही है. शादीब्याह का नाम सुनते ही चिढ़ जाती है. अब आप ही बताइए, सयानी लड़की के साथ जबरदस्ती कैसे करें? फिर, अभी ऐसी जल्दी भी क्या है?"

मेहमानों के चले जाने के बाद भाभी अपनी छोटी बहन के सामने नाकभौं चढ़ा कर उन लोगों की बुराई शुरू कर देतीं.

उन पलों में उषा का मन एक अजीब सी वितृष्णा से भर जाता. परंतु शीघ्र ही वह स्वयं को सहज कर लेती. पिछले चार वर्षों में अनगिनत कांटों की चुभन को महसूस करते हुए उषा के मन की दशा ठीक चंद्रमा के धरातल जैसी हो चुकी थी, जिस की सतह पर अनेक छोटेबड़े ऊबड़खाबड़ गड्ढे थे, लेकिन उस की शीतलता ज्यों की त्यों कायम थी.

उषा के लिए घर अब एक रेलवे प्लेटफार्म बन कर रह गया था जहां खड़ी हो कर वह एक ऐसी रेलगाड़ी का इंतजार कर रही थी, जो उसे मंजिल तक पहुंचा दे.

यों तो वह एक स्कूल में अध्यापन कार्य कर रही थी, परंतु मन में इस बात का पक्का निश्चय कर लिया था कि अपने शहर से बाहर जा कर उसे रोजीरोटी का स्वयं इंतजाम करना



"भैया, शादी के बाद मेरी जिंदगी में भी यह कमी रहती और मेरा पति दूसरी शादी कर लेता तो आप को कैसा लगता."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# Solara

by VITREOUS HINDUSTAN SANITARYWARE

## An Exclusive Range of Designer Sanitaryware

Advanced water-saving design—flushes with just 6.5 litres

Bahadurgarh 124507, Rohtak, Haryana, India
बहादुरगढ़ 124507, रोहतक, हरियाणा, भारत.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाभी और उन के मायके वाले अकसर उस पर व्यंग्य करने से नहीं चूकते थे.

आखिर वह कब तक इन सब का दोतरफा व्यवहार सहती. घर के अंदर कुछ और घर के बाहर कुछ और. वह सोचती, 'अब कौन यहां अपना रह गया है? मोह के बंधन जितनी जल्दी टूट जाएं, उतना ही अच्छा है.'

उषा की मेहनत रंग लाई. उस की इच्छानुसार दूरदराज के एक शहर में उसे बैंक की नौकरी मिल गई थी. मन में सोचा, 'चलो, देर से ही सही, मन की साध तो पूरी हुई. अब इस घर और घर के लोगों से जुड़ी तमाम यादों की चुभन को सदा के लिए भुला दूंगी.'

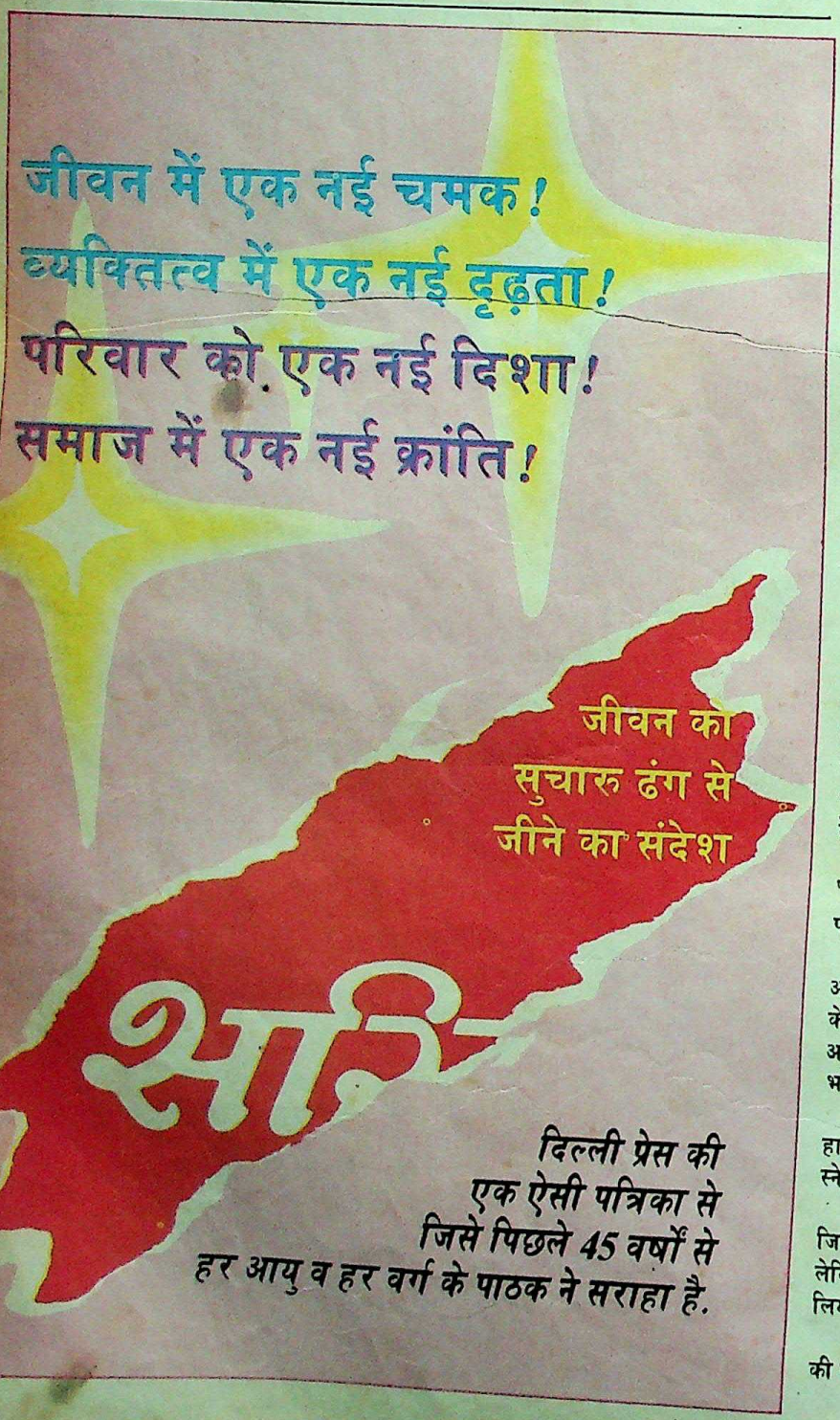
परसों की ही तो बात है. कितनी जल्दी भाभी ने खुश हो कर मेरे कमरे को अपने भाईबहन के पढ़ने का कमरा बनाने की घोषणा की थी. वह कमरा मेरे प्रयोग में आने से पहले पिताजी का अध्ययनकक्ष हुआ करता था. वह कहा करते थे, "उषा, तेरा बड़ा भाई तो अपनी मां के लाड़प्यार के चक्कर में बस क्लर्क बन कर ही रह गया. लेकिन मेरी इच्छा है कि तू मेरी तरह खूब पढ़े. बल्कि मुझ से भी कहीं ज्यादा."

जीवन में एक नई चमक!
व्यक्तित्व में एक नई दृढ़ता!
परिवार को एक नई दिशा!
समाज में एक नई क्रांति!

जीवन को
सुचारु ढंग से
जीने का संदेश

सरि

दिल्ली प्रेस की
एक ऐसी पत्रिका से
जिसे पिछले 45 वर्षों से
हर आयु व हर वर्ग के पाठक ने सराहा है.



मन में ढेरों आशाएं जगा दी थीं पिताजी के इस एक वाक्य ने और उस ने सोचा था कि वह किसी गंभीर विषय पर शोध कार्य करेगी. परंतु मन की इच्छा भीतर ही कहीं दफन हो कर रह गई. भैया स्टेशन पर छोड़ने आए थे. पिछले कुछ वर्षों में उन के चेहरे की मुसकराहट का स्थान एक अटूट गंभीरता ने ले लिया था. कभीकभी उषा को तो ऐसा महसूस होता कि कहीं भैया के मन के भीतर कोई गहरा विषाद तो नहीं है, जिसे वह अपनी खामोशी की आड़ में छिपाए हुए हैं?

भैया प्लेटफार्म पर टहल रहे थे. गाड़ी चलने में अभी थोड़ा समय बाकी था. सामान रखवाने के बाद उषा गाड़ी के अंदर खिड़की के पास बैठ गई थी. तभी डब्बे में सूटकेस लिए एक युवक आया और सामने की शायिका पर बैठ गया.

जैसे ही उस पर उषा की नजर पड़ी वह मुसकरा दिया. उषा को याद आया कि यह तो वही युवक था, जो उस के साथ इंटरव्यू देने गया था.

"आप कहां जा रही हैं उषा जी?" उस युवक ने पूछा था.

"अरे, आप को तो मेरा नाम भी अब तक याद है." उषा प्रसन्नता पूर्वक बोली, "मेरा चयन बैंक की नौकरी के लिए हो गया है. मैं वहीं जा रही हूं."

"यह तो बड़ी खुशी की बात है. मेरा चयन भी हो गया है. मैं भी इसी लिए जा रहा हूं."

अभी उस की बात पूरी भी नहीं हुई थी कि गाड़ी को हलका सा धक्का लगा. भैया जल्दी से खिड़की के पास आ खड़े हुए और उषा के हाथ में एक छोटा सा लिफाफा पकड़ाते हुए बोले, "इसे संभाल कर रखो. कुछ रुपए हैं. तुम्हें अभी आगे पढ़ना है. प्राइवेट एम.ए. का फार्म जरूर भर देना. अगर और पैसों की जरूरत हो तो आफिस के पते पर मुझे पत्र लिख देना." कहते हुए वह थोड़ा झिझके थे.

गाड़ी सरकने लगी थी. भैया कह रहे थे "पहुंचते ही पत्र लिखना. मैं जल्दी ही तुम्हारे पास आऊंगा."

उषा का दिल भैया की बातों से इतना भर आया कि वह कुछ भी न बोल सकी. वह गाड़ी के साथसाथ चल रहे थे. उन की आंखें भर आई थीं. उस के सामने पहली बार भैया मन के भावों को छिपाने में असमर्थ लग रहे थे.

गाड़ी की रफ्तार तेज़ हो गई थी. भैया हाथ हिलाते हुए पीछे छूट गए. परंतु उन का स्नेह और आशीर्वाद उषा के साथ था.

अनायास ही आंखों से आंसू टपक पड़े, जिन्हें जल्दी से उषा ने पोंछने की कोशिश की लेकिन सामने बैठे उस युवक ने शायद देख लिया था.

"आप अभी तक सोई नहीं? किसी चीज की जरूरत हो तो बताइए?"

अचानक पूछे गए इस प्रश्न ने उषा को



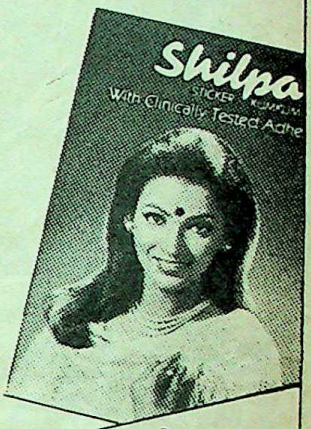
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

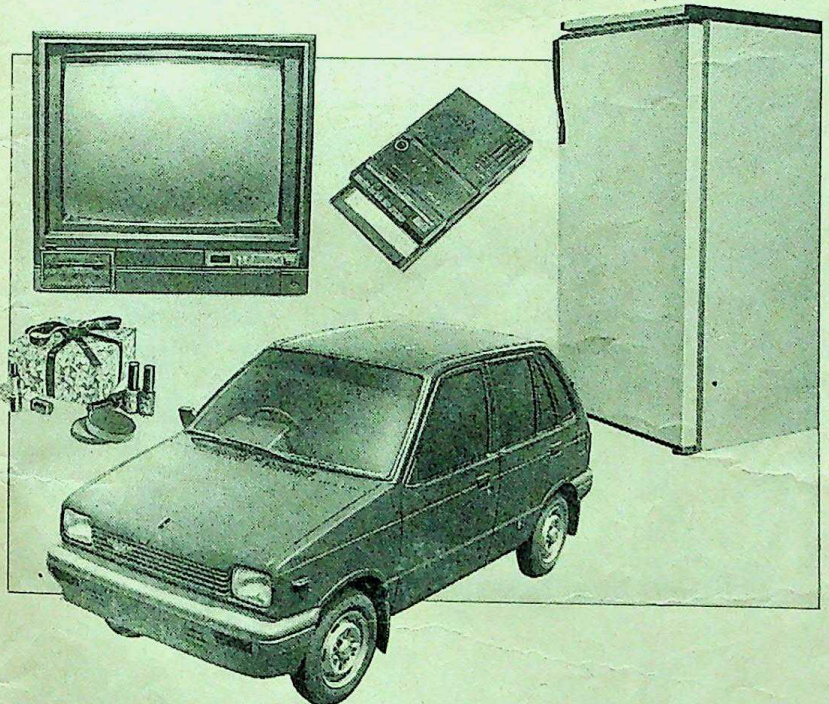
शिल्पा प्रतियोगिता दिल बहलाए, खाली पैकेट भी इनाम दिलाए

# शिल्पा प्रतियोगिता

## जीतिए इनाम रू. ३ लाख के




**आप को सिर्फ इतनाही करना है:**
एक सादे कागज़पर अंग्रेजी या किसी अन्य भारतीय भाषा में शिल्पा स्टिकर कुमकुम पर एक आकर्षक स्लोगन अपने नाम पते के साथ लिखिये, और साथ में भेजिये शिल्पा स्टिकर कुमकुम के ५ खाली पॅकेट, इस पते पर - पो.बॉ. १८२६४ बम्बई - ४०० ०४९



पतले
वेलवेट की सुंदरता,
प्रयोगशाला में
परखी
गोंदकी सुरक्षा

एक **पहला** इनाम — **मारुती कार** (स्टँडर्ड) **अथवा रु. १,००,०००/-**

छ : **दूसरे** इनाम — **कलर टी व्ही. अथवा रू. १०,०००/-**

दस **तीसरें** इनाम — **रेफ्रिजिरेटर** (१६५ लीटर्स) **अथवा रू.७,०००/-**

पचास **चौथे** इनाम — **टेपरेकॉर्डर अथवा रु. १,०००/-**

तीनसौ **कॉन्सोलेशन** इनाम — **टिप्स ॲन्ड टोज़ के कॉस्मॅटिक्स किट् रू. १००/- मूल्य का**

टिप्स एन्ड टोज़ द्वारा निर्मित

**शिल्पा**
स्टिकर कुमकुम

सुंदर, स्वच्छ और सुरक्षित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

यादों के घेरे से बाहर निकाल लिया. वह हड़बड़ा सी गई. युवक मुसकराता हुआ सामने खड़ा था.

"धन्यवाद. बस ऐसे ही नींद नहीं आ रही है." उषा की नजर घड़ी पर गई. रात्रि के दो बज रहे थे. गाड़ी की गति धीमी हो रही थी. शायद कोई स्टेशन आने वाला था.

"मुझे आप का नाम याद नहीं आ रहा है?" उस ने युवक से पूछा.

"कोई बात नहीं. मेरा नाम अरुण है."

रेलगाड़ी स्टेशन पर आ रुकी. अरुण दरवाजे की ओर बढ़ गया. चाय, पान, सिगरेट बेचने वालों का शोर गूंजने लगा. उषा ने खिड़की से बाहर झांका, दोनों हाथों में चाय के प्याले थामे अरुण आता दिखाई दिया.

खिड़की के पास पहुंच कर एक प्याला चाय उषा को पकड़ाते हुए कहा, "आराम से पीजिए. यहां गाड़ी लगभग 15 मिनट तक रुकती है."

गाड़ी ने जब सीटी दे दी तो अरुण अंदर आ कर बैठ गया. कुछ पल यों ही खामोशी में बीत गए. फिर अरुण ने ही बात शुरू की, "आप का कोई रिश्तेदार वहां रहता है या किसी होस्टल वगैरह में रहने का इंतजाम किया है?"

"रिश्तेदार तो वहां कोई नहीं है, होस्टल में ही रहूंगी. और आप?"

"मैं तो फिलहाल अपने एक दोस्त के घर मे बतौर 'पेइंग गेस्ट' रहूंगा. फिर कोई कमरा किराए पर तलाश कर लूंगा."

कुछ देर तक इधरउधर की बातें होती रहीं. फिर नींद ने उन्हें आ घेरा.

उषा की जब आंख खुली तो भोर का उजाला चारों तरफ फैल चुका था. उस डब्बे के लगभग सभी यात्री जाग चुके थे. अरुण सामने बैठा समाचारपत्र पढ़ रहा था.

एक घंटे के सफर के बाद अंततः मंजिल आ गई. अरुण ने उषा को सामान सहित स्टेशन के बाहर तक पहुंचने में मदद की. फिर वे दोनों अलगअलग दिशाओं में चले गए.

अगले दिन उषा और अरुण लगभग एक ही समय पर बैंक पहुंचे. वहां के अन्य कर्मचारियों से परिचय हुआ. बैंक के गहमागहमी भरे माहौल में कब दिन बीत गया पता ही नहीं चला.

दूसरे दिन उषा ने एक पत्र भैया को उन के दफ्तर के पते पर लिखा. महीने के अंतिम सप्ताह में भैया उस से मिलने भी आए.

उषा ने प्राइवेट एम.ए. का फार्म भर दिया था. दिन बीतते गए. लगभग एक वर्ष पूरा होने वाला था. इस बीच भैया के पत्र बराबर आते रहे. वह स्वयं भी दूसरे या तीसरे महीने मिलने आ जाते थे. लेकिन न जाने क्यों, एक बार भी उन्होंने उषा से घर चलने को नहीं कहा. उषा का मन भी उस से उखड़ सा गया था. अपनी ओर से उस ने एक बार भी भाभी से मिलने की इच्छा प्रकट नहीं की.

कई बार उषा को ऐसा महसूस होता कि भैया के व्यवहार में कहीं कोई परिवर्तन आ गया है. अब वह बेहद हंसमुख व प्रसन्न नजर आते थे. इस परिवर्तन का कारण उषा की समझ में नहीं आया था. परंतु वर्षों बाद उन में इस परिवर्तन को देख कर उसे प्रसन्नता अवश्य हुई थी.

एक दिन जब उषा बैंक से वापस होस्टल आई तो उसे महीनों बाद भाभी का लिखा पत्र मिला. बड़ी उत्सुकता से वह पत्र खोल कर पढ़ने बैठ गई.

लेकिन यह क्या? पत्र में केवल दो पंक्तियां ही लिखी हुई थीं.

"प्रिय उषा,

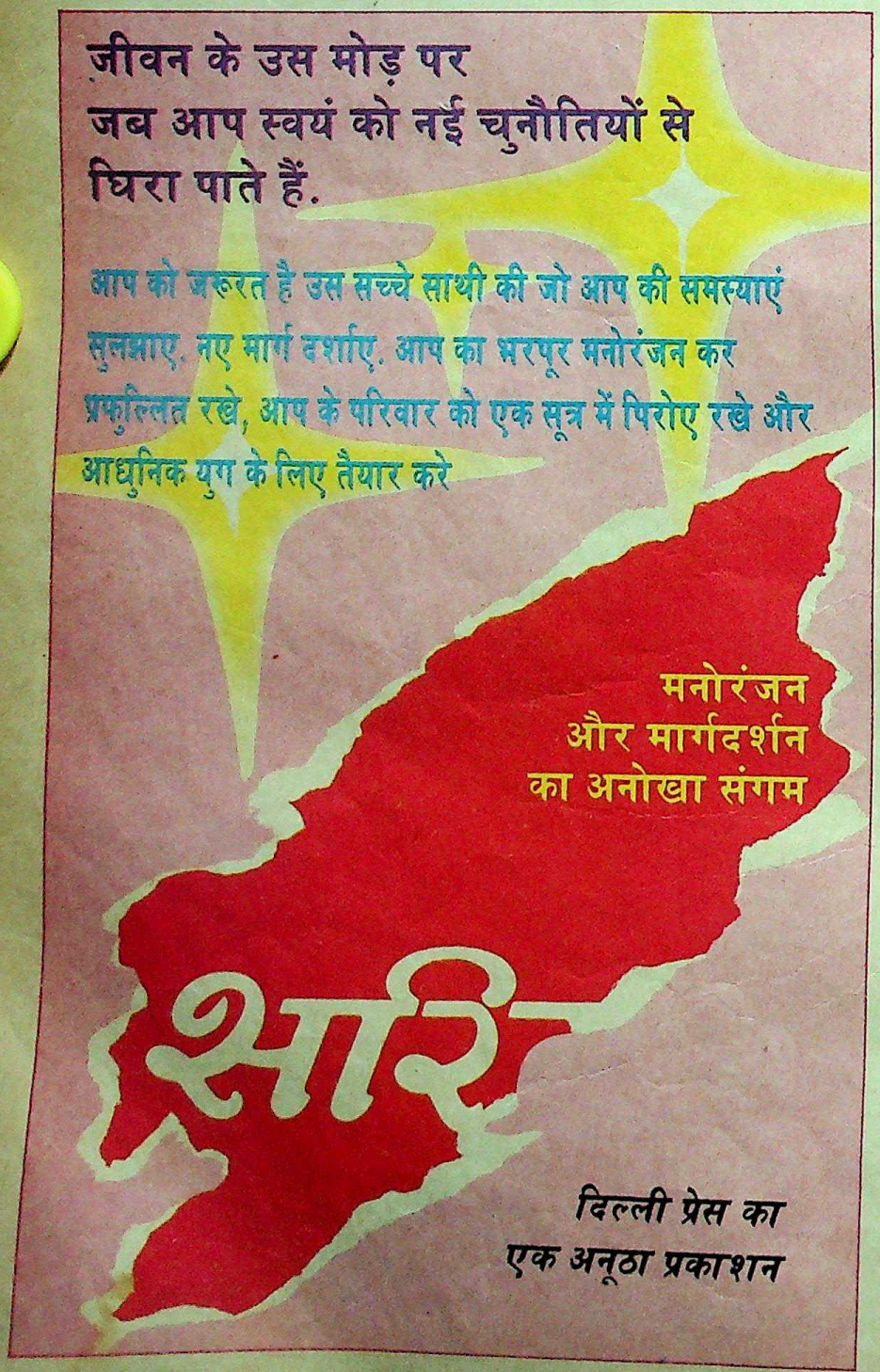
आशा है, तुम स्वस्थ व प्रसन्न होंगी. इस पत्र को तार समझ कर तुरंत घर आ जाओ.

तुम्हारी भाभी."

इन पंक्तियों ने उषा के मन में उथलपुथल मचा दी. अगले दिन छुट्टी की अर्जी दे कर वह घर के लिए रवाना हो गई.

जैसेतैसे सफर पूरा हुआ. घर पहुंचने तक शाम हो गई थी. उषा ने घंटी बजाई. शीघ्र ही दरवाजा खुला. सामने भाभी खड़ी थी.

"नमस्ते, अरे, यह क्या भाभी? आप

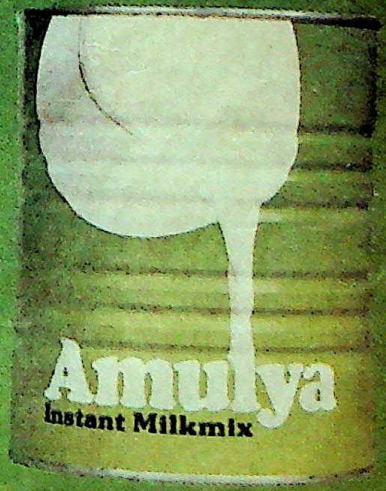




Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दूध जब भी चाहिए, अमूल्य इंस्टैंट
मिल्कमिक्स से तैयार कीजिए. बस
गुनगुने पानी के ग्लास में मिलाइए और
अपनी चाय या कॉफ़ी के लिए
इस्तेमाल कीजिए. या फिर सादा दूध
की तरह. आपको इसके स्वाद का मज़ा
आ जाएगा! अमूल से है, इसलिए,
अमूल की शुद्धता और स्वाद है इसमें!




# Amulya
## Instant Milkmix

दूध·जब चाहिए तब

OPERATION FLOOD

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

वितरक:
गुजरात को-ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लि., आणंद-388001.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कितनी कमजोर हो गई हैं? क्या तबीयत ठीक नहीं?"

भाभी ने सूनी आंखों से उषा की ओर देखा और फिर उस का हाथ पकड़ कर अंदर ले गई. कमरे में पहुंचते ही वह उषा से लिपट कर रोने लगी.

थोड़ी देर बाद, जब उन की हिचकियां रुकीं तो उषा ने पूछा, "भाभी, आखिर बात क्या है? कुछ मालूम तो हो. मीना, गुड्डू और भैया सब कहां हैं?"

"गुड्डू को तो इन्होंने तुम्हारे घर से जाने के एक महीने बाद ही वापस भेज दिया था. यहां सिर्फ मीना ही रहती है. इस समय मीना और तुम्हारे भैया बाहर घूमने गए हैं. आते ही होंगे. तुम जा कर नहा धो लो. रात में सब बताऊंगी."

लगभग आधे घंटे बाद मीना भड़कीले वस्त्र पहने हुए पर्स झुलाती हुई अंदर आई. उस के पीछे भैया थे. शायद दोनों को बिना बताए ही भाभी ने उषा को घर बुलाया था. उसे भाभी के पास बैठा देख कर वे दोनों आश्चर्य चकित रह गए.

अनजाने ही उषा ने सोचा, "भाभी की तबीयत इतनी खराब है और ये दोनों उन्हें अकेली छोड़ कर बाहर घूम रहे हैं."

थोड़ी देर की बातचीत के बाद खाने की तैयारी होने लगी. रात के खाने के बाद मीना अपने कमरे में चली गई और भैया बैठक में जा कर सो गए. उषा ने भाभी के कमरे में ही अपना बिस्तर लगाया.

उषा को घर में एक अजीब सा तनाव महसूस हो रहा था. जल्दी से सब कुछ जानने की उसे बेचैनी हो रही थी. वह झटपट भाभी के पास बैठ गई. थोड़ी देर बाद भाभी ने बोलना शुरू किया.

"मेरी शादी को आठ साल हो गए, लेकिन अभी तक मेरी गोद नहीं भरी. तुम्हारे भैया ने इस बात को ले कर मुझे कभी कुछ नहीं कहा था. लेकिन जब तुम यहां से चली गईं तो कुछ महीनों के बाद उन के व्यवहार में अचानक परिवर्तन आने लगा. वह मुझे जबतब मां न बन पाने की बात को ले कर उलाहना देने लगे. हम दोनों के बीच तनाव व्याप्त हो गया. इस कुंठा के कारण मैं अकेलेपन के भंवर में घिरती गई."

भाभी दो पल के लिए रुकीं, फिर गहरी सांस ले कर बोलीं, "मैं सोच भी नहीं सकती थी कि मेरी अपनी ही बहन, एक दिन मेरे घरसंसार में आग लगाएगी."

"क्या? यह क्या कह रही हैं आप?" उषा स्तब्ध रह गई.

"हां उषा, ऐसा ही हुआ है. मीना और तुम्हारे भैया एकदूसरे के काफी करीब आ चुके हैं. जब मुझे इस बात की जानकारी हुई तब तक काफी देर हो चुकी थी. तुम्हारे भैया मुझे तलाक दे कर मीना से शादी करना चाहते हैं, क्योंकि मैं मां बनने में असमर्थ हूं. मीना ऐसी निकलेगी, मैं ने सोचा भी न था. अब तो किसी से कुछ कह भी नहीं सकती. बस, इसी गम के कारण कुछ दिनों से बीमार रहने लगी हूं. लेकिन फिर भी इन लोगों में कोई बदलाव नहीं आया. इन्हें मेरी जरा भी परवाह नहीं है."

"उषा, मैं ने मीना की जिंदगी बनाने की खातिर तेरे साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया था. आज इसी लिए मुझे इतना दुख मिल रहा है. मैं हार गई हूं. अब तू ही कुछ कर, वरना..." और वाक्य अधूरा छोड़ कर भाभी फूटफूट कर रोने लगीं.

"बस भाभी, अब रोनाधोना बंद कीजिए. इस से कोई फायदा नहीं होने वाला. थोड़ी बहुत तो आप भी इन परिस्थितियों के लिए जिम्मेदार हैं. खैर, अब आगे की सोचिए. इस तरह हिम्मत हार जाएंगी, तो अपना घर अपने ही हाथों बरबाद कर देंगी."

"हर परेशानी का कोई न कोई हल अवश्य होता है. अभी कुछ नहीं बिगड़ा. आप चिंता छोड़ कर जैसा मैं कहूं वैसा करिए. मीना की शादी भैया से नहीं किसी और से ही होगी."

उषा के स्वर में इतनी दृढ़ता देख कर भाभी को बड़ी राहत महसूस हुई और कुछ देर बाद वह सो गईं. लेकिन उषा को रात भर ठीक

सरिता–वैचारिक क्रांति की अग्रदूत
सरिता–जिस के बिना आप का परिवार अधूरा है
सरिता–प्रेरक, ज्ञानवर्धक, मनोरंजक

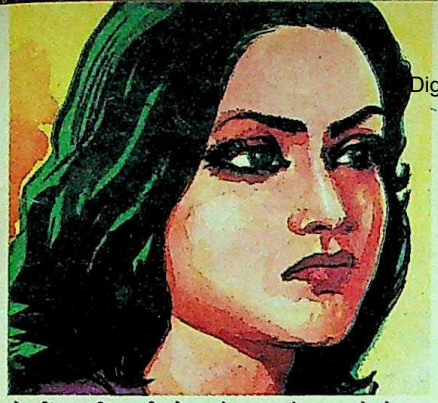
सरिता केवल कहानियों और कविताओं की पत्रिका ही नहीं है जो आप को कुछ क्षण गुदगुदा दे या रोमांचित कर दे. सरिता की रचनाएं आप के मन में गहरे पैठ कर आप को अपने आसपास के लोगों के साथ सहज, सरल और सुखद संबंध बनाने की प्रेरणा देती हैं.

सरिता का हर अंक
आप के परिवार को संपन्न बनाता है,
आप को गौरवशाली नागरिक बनाता है.

सरिता

आज ही से सरिता पढ़िए
अपने घरपरिवार को नया संदेश दीजिए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से नींद नहीं आई. भैया के घर को उजड़ने से बचाने के लिए वह जाने क्याक्या सोचती रही. फिर एक अंतिम निर्णय ले कर वह निश्चिंत हो कर सो गई.

सुबह नाश्ते के बाद वह भैया के पास गई और भाभी की तबीयत के बारे में पूछना शुरू किया. भैया कुछ अनमने से हो कर उषा की बातों का जवाब दे रहे थे. परंतु उस ने निश्चय कर लिया था कि आज या तो भैया को उन के दायित्वों का एहसास कराएगी या फिर सदा के लिए उन से नाता तोड़ कर वहां से लौट जाएगी.

"भैया, अगर भाभी की तरह मेरी जिंदगी में भी शादी के बाद यह कमी रहती और मेरा पति मुझे छोड़ कर दूसरी शादी कर लेता तो आप को कैसा लगता? इतने वर्षों के साथ का आप यही प्रतिफल भाभी को देना चाहते हैं? और यदि इस गम में उन्हें कुछ हो गया तो क्या स्वयं को कभी क्षमा कर सकेंगे?" उषा गौर से उन के चेहरे को देख रही थी.

भैया का सिर झुक गया था. शायद उषा की बातों ने उन्हें झकझोर दिया था.

"आजकल कितने संतानहीन लोग खुशीखुशी छोटे बच्चे को गोद ले लेते हैं और उन का घर खुशियों से भर जाता है. अपना और पराया क्या होता है भैया? फिर दूसरी शादी से क्या आप आश्वस्त हैं कि आप को कोई वारिस मिलेगा?" उषा क्रोधित स्वर में बोली.

"बस, बस उषा, अब आगे और कुछ मत कहो," भैया ने नजरें झुकाते हुए कहा, "मैं मीना को उस के घर छोड़ आऊंगा. वैसे भी अब पढ़ाई में उस की कोई रुचि नहीं रही है. तुम्हारी भाभी की जिद के कारण ही यह सब हुआ है. उसे तुम्हारी जिंदगी से ज्यादा अपनी बहन की जिंदगी की चिंता थी. जब कि तुम्हारे सिर पर से मातापिता का साया उठ चुका था. वैसे मैं भी बहुत शर्मिंदा हूं. मुझ से भी बहुत बड़ी भूल हुई है. तुम ने सही वक्त पर आ कर मेरी आंखें खोल दी हैं. जाओ, मीना से कह दो कि जाने की तैयारी करे."

भाभी शायद दरवाजे की ओट में खड़ी सब बातें सुन रही थीं. उन की सिसकियों का स्वर कानों में पड़ा तो उषा ने भैया की ओर देख कर कहा, "भैया, पहले जा कर भाभी को मनाइए. फिर मीना को छोड़ने जाइएगा."

"तुम्हारी भाभी को तो मैं वापस आ कर

भी मना लूंगा. पहले मीना को तो उस के घर पहुंचा दूं." यह कह कर भैया हंस पड़े.

तभी भाभी का चेहरा नजर आया. उन की आंखों में आंसू थे परंतु होंठों पर मुसकराहट तैर रही थी.

उसी दिन भैया मीना को छोड़ने चले गए और अगले दिन उषा भी लौट गई.

लगभग एक महीने के बाद ही भैया और भाभी का पत्र आया.

"प्रिय उषा,

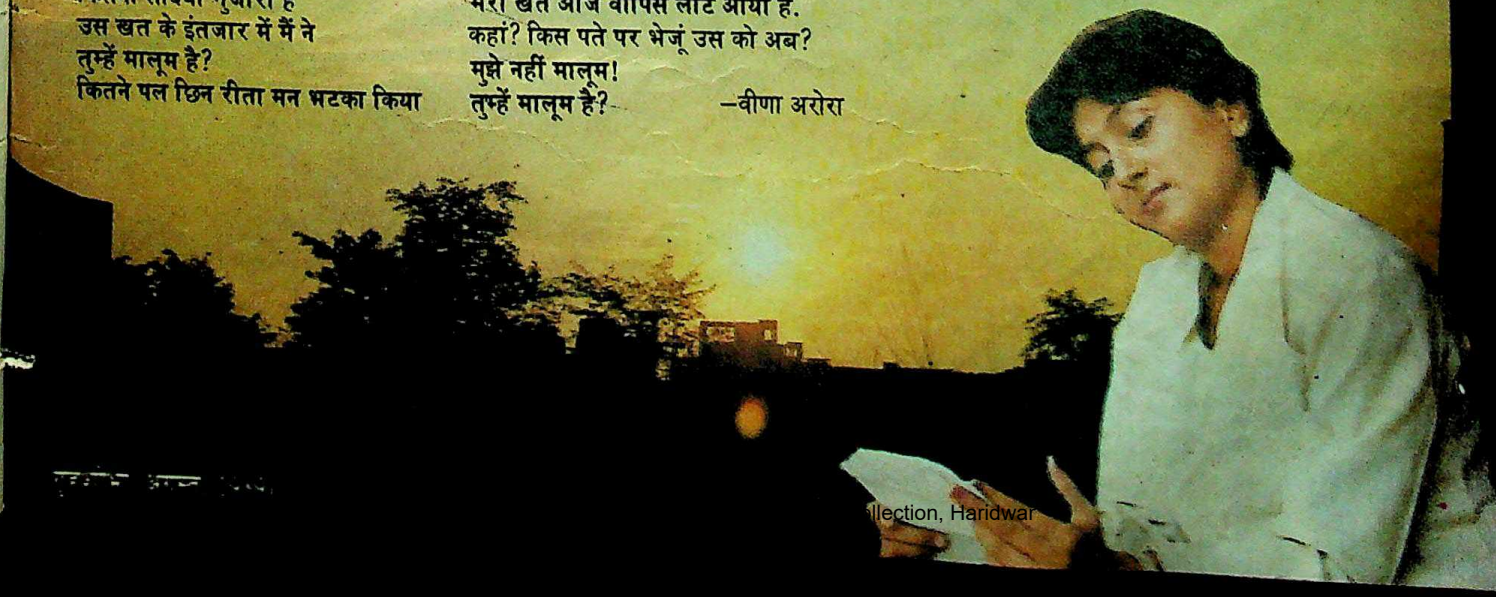
अगले महीने के पहले सप्ताह में घर आ जाओ. तुम्हारे नन्हेमुन्ने भतीजे का गृहप्रवेश है. गोद लेने की सारी रस्में पूरी हो चुकी हैं. तुम उस के लिए कोई अच्छा सा नाम सोच कर आना."

उषा ने भैया के घर में आ रहे नए मेहमान का नाम सोचा, 'वसंत.' ●

# तुम्हें मालूम है

तुम्हें मालूम है—बहुत पहले
बहुतबहुत पहले
मैं ने तुम्हें इक खत लिखा था
रीते मन के अवशेषों को
सर्द हवा में पिरोपिरो
सूखे पत्तों की सरसराहट से
इक नन्हा सा ख्वाब चुरा के
मैं ने तुम्हें इक खत लिखा था
कितनी सदियां गुजारी हैं
उस खत के इंतजार में मैं ने
तुम्हें मालूम है?
कितने पल छिन रीता मन भटका किया
अनगिनत तूफानों की बस्ती में
तुम्हें मालूम है?
तुम्हें नहीं मालूम!
ठंडी सर्द हवा के आंचल में बंधा मेरा खत
खंडित स्वप्न को साथ ले कर
आज वापिस लौट आया है.
बरसोंबरसों भटक के भी
तुम्हारा पता नहीं मिला हवा को.
मेरा खत आज वापिस लौट आया है.
कहां? किस पते पर भेजूं उस को अब?
मुझे नहीं मालूम!
तुम्हें मालूम है?

—वीणा अरोरा



llection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पचपन साल की बांकी युवती

# जोन कोलिंस

## जो लगता है कभी बूढ़ी नहीं होगी

**जोन कोलिंस की सदाबहार जवानी का रहस्य है समय गवांए बिना सतत सृजनशील रहना. तभी उसे बुढ़िया बनने का समय ही नहीं मिला. इंगलैंड टेलीविजन की महान अभिनेत्री व लाखों डालर की स्वामिनी जोन ने दो नए व्यवसाय शुरू किए हैं, उपन्यासकार व फैशन डिजाइनर के. उसे दोनों नए व्यवसायों में सफलता मिली है.**

*"मैं 26 की थी तभी से लोग कहने लगे कि उम्र अधिक हो गई. तो लगातार सुनतेसुनते इस बात का मुझ पर कोई असर ही नहीं होता."*

जोन कोलिंस की समस्त पूंजी उस का सुंदर चेहरा व आकर्षक शरीर है.

पर 55 वर्ष की उम्र में उस का सोचना गलत नहीं कि रूप और यौवन सदा साथ नहीं देने वाले. इसलिए उस ने दो नए व्यवसाय शुरू कर दिए हैं—विवादास्पद उपन्यास लेखन का व फैशन डिजाइनर का.

लंदन के क्लैरिजेज होटल में जोन ने काम व रति का 'ग्लासनोस्त', अपने उपन्यास 'प्राइम टाइम' का ब्रिटेन के लिए विमोचन समारोह किया. इस अवसर पर उस ने संवाददाताओं को बताया कि वह जल्दी ही छोटे परदे के धारावाहिक 'डायनेस्टी' से संन्यास लेने जा रही है. साथ ही, उस ने अपने दूसरे उपन्यास पर भी काम शुरू कर दिया है.

जोन के अनुसार, "लोग उसे वास्तविक जीवन में भी परदे पर दिखाया जाने वाला किरदार ही समझने लगते हैं." फिर यह धारावाहिक तो सात बरस से चल रहा है. जोन इस में अलेकसिस की भूमिका निभा रही है.

लोग समझते हैं, जोन भी अलेकसिस के समान मर्दखोर होगी. ऐसी भूमिका छोड़ने में दुख क्या? पर इसे छोड़ने के खयाल से जोन उदास हो जाती है. कहती है इस किरदार से रस टपकता है.

जोन ब्रिटेन व लास एंजेलस (कैलिफोर्निया, अमरीका) के बीच लगातार उड़ानों से भी थक सी रही है. वह अधिक से अधिक समय ब्रिटेन में ही बिताना चाहती है क्योंकि बच्चे वहीं हैं.

वह पुनः रंगमंच पर भी आना चाहती है. उसे लगता है कि रंगमंच पर उस के लायक भूमिकाओं की कमी नहीं. सब से बड़ी बात है दिन प्रतिदिन निकट आती वृद्धावस्था से चिंतित न होना. जीवन से लगाव भी उतना ही है जितना रंगमंच से. चाहती है, अशक्त व वृद्ध हो जाने पर भी उसे पहिएदार कुरसी से मंच पर लाया जाए. कोशिश तो उस की यही है कि जब तक जिओ, सुंदर दिखो. वद्धावस्था से डरना तो जीवन से डरना है.

जोन का फैशन डिजाइनर का नया व्यवसाय भी अमरीका में जोरशोर से शुरू हो चुका है और अपनी जड़ें जमा रहा है. ब्रा, पैंटी के क्षेत्र में तो उस ने कतार ही लगा दी है नए डिजाइनों की. जल्दी ही ये भीतरी वस्त्र ब्रिटेन में भी डाक द्वारा मंगाए जा सकेंगे.

## दो बहनें

जोन और जैकी दशकों से कामुकता परोस रही हैं. जोन 55 की और जैकी 47 की हो चुकी है. पर पाठकों व दर्शकों का काफी बड़ा वर्ग सम्मोहित कर रखा है इन बहनों ने. शायद इस का कारण यह हो कि जैकी के उपन्यासों में या जोन की टीवी भूमिकाओं में जो जीवन दिखाया जाता है वह इन के वास्तविक जीवन का ही प्रतिबिंब है. जैकी लिखती है और जोन अभिनय करती है.

जोन के शरीर की गोलाइयां, वक्र रेखाएं व कोण, रूमानी विचार व कामुकता, इन सब का जबरदस्त आकर्षण है. जैकी गतिशील, नाटकीयता से भरपूर व स्पष्टवादी है.

छोटी बहन जैकी कोलिंस, 'रौक स्टार', 'हालिवुड वाइव्स' जैसी 12 पुस्तकें लिख चुकी है. दो और पुस्तकें 'लेडी बौस' व 'हालिवुड किड्स' भी शीघ्र बाजार में होंगी. वह स्कूली जीवन से ही लगातार लिखती रही है. जोन ने भी बचपन में कुछ कहानियां लिखी थीं.

जैकी चाकलेट प्रेमी है, जोन सलाद प्रेमी.

पैट बूथ की पुस्तक 'द सिस्टर्स' में एक बहन लेखिका है, दूसरी अभिनेत्री. इस में पाठक कोलिंस बहनों की परछाईं देखते हैं और इसी कारण इसे पढ़ते भी हैं.

जोन कहती है कि कोलिंस बहनों की ऊर्जा का रहस्य आनुवंशिकता में है. कहीं वे 'वाइल्ड वेस्ट' में पैदा हुई होतीं. (अमरीका के नेवादा सदृश पश्चिमी राज्यों में, जहां कभी अराजकता व दादागिरी की धूम थी) तो वह स्वयं किसी सराय की भठियारिन होती और जैकी घोड़ों के नाल ठोक रही होती.

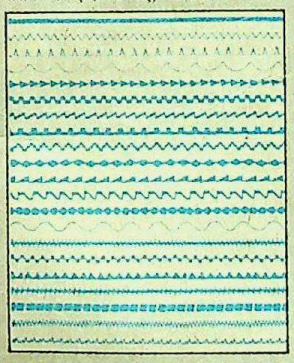
अब तो ये बहनें अप्रवासियों का आदर्श हैं. अमरीका आने वाला प्रत्येक व्यक्ति सोचता था कि वहां तो सड़कें भी सोने की बनी होंगी. इन दोनों बहनों ने अपनी अथाह कमाई से सिद्ध कर दिया कि अमरीका में जितना चाहें धन बटोरा जा सकता है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

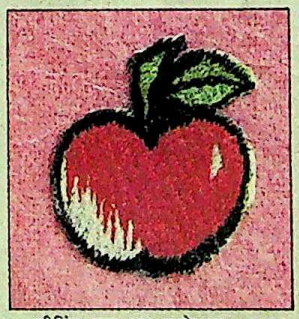
# सदियों में कुदरत ने अपनी कल्पना को जिस रूप में ढाला... धरती पर आकर, उसे खूबसूरती का एक नया अंदाज़ मिला!

अब २१ से भी अधिक, बेहद खूबसूरत कलात्मक अंदाज़, कपड़ों पर सजा सकते हैं आप! फ़ैशन मेकर के साथ. देश की एकमात्र मशीन जो बना सकती है २१ से भी अधिक सुन्दर स्टिच के नमूने. यह शानदार फ़ैशन के कपड़े आसानी से तैयार करे और सुन्दर तरीके से इन्हें सजाए, संवारे!



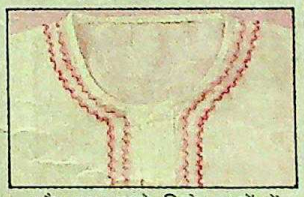
ज़िपर फुट का इस्तेमाल कीजिए और चुटकियों में ज़िप लगाइए. चाहे फिर कपड़ा डेनहिम हो या फ़्लेनिल, सूती हो या गरम.

अपने नैपकिन, चादरों और तौलियों पर खूबसूरत मोनोग्राम मोटिफ़ या एपलिक वर्क सजाइए... देखते ही देखते इन्हें सुन्दर और कलात्मक बनाइए!



बीडिंग फुट का इस्तेमाल कीजिए और अपनी हर साड़ी, दुपट्टे, रूमाल और मेज़पोशों के किनारों को सफ़ाई से सजाइए और संवारिए.

अब इन कपड़ों में अपनी कला का कमाल दिखाइए, ट्विन नीडल से. यह कपड़ों में उत्कृष्टता का अहसास जगाए, आपके सिले कपड़े कुशल दर्ज़ी का बेमिसाल नमूना नज़र आएं!



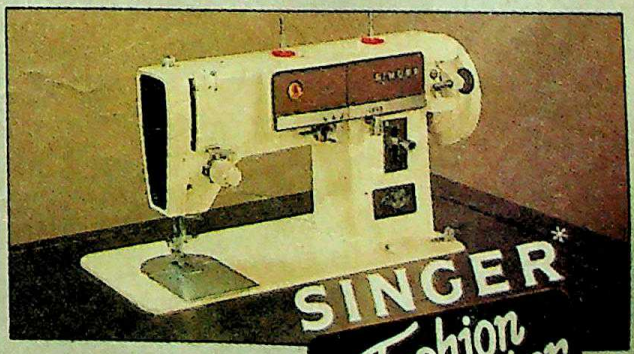
और अब अपने सिले कपड़ों में सबसे अनोखापन लाने के लिए चाहें तो ब्लाइंड स्टिच या स्मॉकिंग, इलास्टिक स्टिच या रोल हैमिंग, या फिर जालीदार डिज़ाइन यानी तारकशी बनाइए!

देखा आपने, खूबसूरत नज़र आना, अब हुआ आसान कितना!

तो बस आज ही ले आइए फ़ैशन मेकर. २१ कलात्मक और सजावटी स्टिच बनाने वाली एकमात्र सिलाई की मशीन. और हां, रोज़ाना इस्तेमाल के लिए स्ट्रेट स्टिच यानी सीधी सिलाई भी!

इंडियन सुइंग मशीन कंपनी लिमिटेड,
देविका टावर, ६, नेहरू प्लेस,
नई दिल्ली ११० ०१९.
* सिंगर कंपनी का ट्रेडमार्क

किसी भी सिंगर दुकान या अधिकृत विक्रेता के यहां उपलब्ध. आज ही लाइए.




**फ़ैशन मेकर का कमाल रूप सजाए, तो कोई शान से इतराए!**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मोदी थ्रेड्स लिमिटेड

## अखिल भारतीय मोदीथ्रेड्स हैण्ड इम्ब्रॉयडरी प्रतियोगिता के रोमांचक मुकाबलों में आप भी हिस्सा लीजिए

## सुनहरे अवसर का लाभ उठाइए ! एक खूबसूरत सा डिज़ाइन बनाइए, उस पर हाथ से कढ़ाई कीजिए और 2,00,000 रुपये से ज़्यादा के पुरस्कार जीतिए.

**जीतना बिल्कुल आसान**
**कोई प्रवेश शुल्क नहीं**

प्रतियोगिता में जीतने के मौके ही मौके हैं. हैण्ड.इम्ब्रॉयडरी प्रतियोगिता के दो वर्ग हैं :

1. क्रास स्टिच हैण्ड इम्ब्रॉयडरी या हाथ से मैटी/कैनवास पर की गयी इम्ब्रॉयडरी को एक वर्ग में माना जाएगा.
2. हैण्ड इम्ब्रॉयडरी : जाकोबियन, ड्रॉन थ्रेड, ब्लॅक वर्क, फुलकारी, कश्मीरी अथवा किसी अन्य किस्म की इम्ब्रॉयडरी को दूसरे वर्ग में माना जाएगा.

प्रत्येक वर्ग में आकर्षक पुरस्कार :

**प्रथम पुरस्कार**
रुपये **50,000**

**द्वितीय पुरस्कार**
रुपये **25,000**

**तृतीय पुरस्कार**
रुपये **15,000**

**चतुर्थ पुरस्कार**
दो व्यक्तियों के लिए दिल्ली/काठमांडू के वापसी हवाई टिकट

**पंचम पुरस्कार**
दो व्यक्तियों के लिए दिल्ली/श्रीनगर के वापसी हवाई टिकट.

**सान्त्वना पुरस्कार : 25**
अपनी प्रविष्ठियां अपने निकटतम मोदीथ्रेड डीलर के जरिए भिजवाएं अथवा सीधे निम्न पते पर भेजें :

**मोदी थ्रेड्स लिमिटेड**
द्वारा केशा पब्लिसिटी प्राइवेट लिमिटेड भूलाभाई इंस्टिट्यूट, दूसरी मंजिल, भूलाभाई देसाई रोड, बम्बई 400 026.

*जल्दी कीजिए !*
*प्रविष्टियां पहुंचने की अंतिम तिथि 30 सितंबर '89 हैं.*

### नियम और शर्तें

1. डिज़ाइन मौलिक होना चाहिए.
2. प्रविष्टि का आकार कम से कम 25 सेमी x 25 सेमी होना चाहिए.
3. प्रत्येक प्रविष्टि के साथ स्ट्रैण्डेड कॉटन इम्ब्रॉयडरी थ्रेड आर्ट V 104 के कम से कम 12 लेबल या स्ट्रैण्डेड कॉटन इम्ब्रॉयडरी थ्रेड आर्ट V 303 के कम से कम 4 लेबल.
4. प्रत्येक प्रविष्टि के साथ इस्तेमाल किए गये धागों की खरीद का केशमेमो संलग्न किया गया है, इसका इतमीनान कर लें.
5. प्रत्येक प्रविष्टि के साथ मोदीथ्रेड हैण्ड इम्ब्रॉयडरी प्रतियोगिता का प्रविष्टि कूपन संलग्न करें.
6. डाक में खोई अथवा देरी से मिली प्रविष्टियों के लिए मोदी थ्रेड्स लिमिटेड उत्तरदायी नहीं होगा.
7. सभी प्रविष्टियां 30 सितंबर'89 तक अवश्य ही पहुंच जानी चाहिए.
8. पुरस्कार विजेता प्रविष्टियों को ६ महीने की अवधि के लिए प्रदर्शनी आदि में डिस्प्ले करने का अधिकार मोदी थ्रेड्स लि. के पास सुरक्षित रहेगा.
9. सभी प्रविष्टियां ६ महीने के अंदर प्रतियोगियों को उनके खर्चे पर लौटा दी जाएगी. रास्ते में होनेवाली किसी क्षति या हानि के लिए मोदी थ्रेड्स लिमिटेड उत्तरदायी नहीं होगा.
10. आप जितनी कढ़ाई कर सकते हैं, उतनी प्रविष्टियां भेज सकते हैं.
11. यह प्रतियोगिता मोदी थ्रेड्स लि., केशा पब्लिसिटी लि., प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल और उनके परिवारों के अलावा भारत के सभी नागरिकों के लिए खुली है.

**प्रतियोगिता प्रविष्टि कूपन**

मैं एतद्द्वारा मोदीथ्रेड हैण्ड इम्ब्रॉयडरी प्रतियोगिता के नियम एवं शर्तों के प्रति निष्ठा की स्वीकृति देता हूं और स्वीकार करता हूं कि निर्णायकों का निर्णय अंतिम तथ्य के रूप में मुझे मान्य होगा.

नाम : _____

पता : _____

पिन : _____ राज्य : _____

GS

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## जाने कब क्या शुरू कर दें

जोन कोलिंस सफल अभिनेत्री रही है. अमरीका में बेहद लोकप्रिय हुए टेलीविजन धारावाहिक 'डायनेस्टी' में अलेकसिस की भूमिका में वह सुपरस्टार बन चुकी है. अब 55 की उम्र में वह फिर रंगमंच पर लौटना चाहती है. वह सफल फैशन डिजाइनर है. उस का उपन्यास दुनिया भर में सर्वाधिक बिक्री के सोपान चढ़ता जा रहा है. एक और उपन्यास वह लिख रही है. उत्साह व उमंग से भरी 55 बरस की वह युवती पता नहीं कब कौन सा नया व्यवसाय शुरू कर दे. लेखक का विद्वान होना आवश्यक नहीं. नहीं. जोन कोलिंस कोई विदुषी नहीं है. उपन्यासकार बनने के आवश्यक गुण, विद्याबुद्धि भी स्तरीय नहीं. पर लिख गई और धड़ल्ले से बिक भी रही है.

जोन कोलिंस दांतों को ब्रुश भी नहीं करती थी. कपड़े नहीं बदलती थी. सुबह उठ कर लेखन शुरू. तभी वह सनसनीखेज कामोत्तेजक उपन्यास 'प्राइम टाइम' पूरा कर सकी.

इसी प्रकार अमरीका में उपलब्ध जोन कोलिंस के ब्लाउज व शर्ट शीघ्र ही ब्रिटेन में भी मिलने लगेंगे. जोन कोलिंस के डिजाइन किए वस्त्रों में एक ही खामी है यदि हम इसे खामी कह सकें. ये सभी परिधान शुद्ध रेशम के होने के कारण काफी महंगे हैं. जब जोन 'प्राइम टाइम' लिख रही थी तो ग्लैमर से काफी दूर थी. प्रशंसक देखते तो उसे पहचान नहीं पाते. उठ कर न दांतों में ब्रुश करना न बालों में, न कुछ खाने की इच्छा. बस ड्रेसिंग गाउन लपेटा और लिखना चालू. आज वही पुस्तक अमरीका व यूरोप में बिक्री के नए कीर्तिमान स्थापित कर रही है.

ऐसा नहीं कि जोन को मानसिक अवरोध नहीं झेलने पड़े. हर लेखक को मानसिक अवरोध झेलना पड़ता है. इस दौर में वह कुछ भी लिख नहीं पाता या लिखता भी है तो उस से संतुष्ट नहीं होता. इस अवरोध को पार करने के कई तरीके अपनाए जाते हैं. कोई स्थान परिवर्तन करता है कोई परिवेश. पर जोन का रास्ता था, लिखना छोड़ देना.

इस तरह लेखन की प्रक्रिया का दौर लंबा हो गया. आज जोन अपनी सफलता पर फूली नहीं समाती. लंदन के पुस्तक विक्रेता हैरोड्स में उस ने घंटे भर में अपने प्रशंसकों की 1,000 प्रतियों पर हस्ताक्षर किए.

पर अफसोस कि जोन की छोटी बहन जैकी ने, जो 'हालिवुड वाइव्स' व 'हालिवुड हसबैंड्स' जैसी पुस्तकों के कारण स्थापित व मान्य लेखिका हो चुकी है, अब तक 'प्राइम टाइम' पर कोई टिप्पणी नहीं की है.

वैसे लेखन के दौर में भी जैकी ने कोई दिशानिर्देश नहीं दिया. हां, प्रोत्साहित अवश्य किया. 'प्राइम टाइम' से भी जैकी के उपन्यासों के समान ही कामुकता टपकती है. इस में पांच अभिनेत्रियों के संघर्ष की गाथा है जो काल्पनिक टी.वी. धारावाहिक 'सागा' में नायिका की भूमिका निभाना चाहती हैं. अंत में यह भूमिका इंगलैंड की अभिनेत्री व गायिका क्लोए कैरिएरे को मिलती है.

जोन कहती है कि उस का जीवन क्लोए के जीवन से भिन्न है. क्लोए महत्त्वाकांक्षी है, रंगीन तबीयत वाली है तथा शिष्ट होने के बजाए जल्दी उबाल खाने वाली है. पर अगर कभी 'प्राइम टाइम' की धारावाहिक के तौर पर शूटिंग हो, तो वह निश्चय ही क्लोए की भूमिका निभाना चाहेगी.

जोन का जीवन महिलाओं को निश्चय ही प्रेरणा दे सकता है. 55 की ही नहीं, 15 से 55 तक की महिलाओं को.

जोन सफल अभिनेत्री रही है, अलेकसिस की भूमिका में सुपरस्टार भी बन चुकी है. अब 55 की उम्र में वह रंगमंच पर लौटना चाहती है. सफल फैशन डिजाइनर बन चुकी है, बिक्री के कीर्तिमान बनाने वाली पुस्तक प्रकाशित कर चुकी है तथा उस का एक और उपन्यास आने वाला है.

पता नहीं यह 55 वर्षीया युवती कब कौन सा नया काम शुरू कर दे. ●

## पुस्तक के खाली स्थल कैसे भरे गए

पुस्तक लिखने के प्रथम चरण में कामुकता के उत्कर्ष वाले स्थलों पर जोन की हिम्मत जवाब दे जाती. हर बीस पृष्ठ के बाद परंपरा से हट कर नए ढंग से हमबिस्तर होने का वर्णन कोई आसान काम नहीं है.

जोन ने खाली स्थलों पर मात्र संकेत छोड़ दिए जैसे, 'यहां अपरंपरागत ढंग से रति क्रिया का वर्णन करना है.' लगभग एक वर्ष बाद प्रकाशक याद दिलाने लगा, "ये खाली स्थान कब भरे जाएंगे?"

तब जा कर जोन ने इन दृश्यों का वर्णन किया, कुछ तो कल्पना से और कुछ स्मृति से.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# महिलाओं की कुछ अंतरंग समस्याएं और उन का निराकरण

● पूजा

एक कहावत है कि औरतें कभी भी चुप नहीं बैठ सकतीं. जहां दो औरतें मिलीं नहीं कि आपस में खुसुरफुसुर शुरू हो जाती है. अनुमान तो यह लगाया जाता है कि यह गुपचुप वार्त्ता सास से संबंधित है लेकिन यह बात हमेशा सच साबित नहीं होती है. बल्कि यह प्रमाणित हो चुका है कि यह खुसुरफुसुर आमतौर पर औरतों की नितांत निजी जिंदगी यानी कि शयनकक्ष से संबद्ध होती है.

इस का कारण यह है कि करीबकरीब हर महिला को सेक्स संबंधी कोई न कोई उलझन अवश्य होती है. भले ही वह परिवार नियोजन को ले कर हो या फिर यौन संबंधों के बारे में हो. इन समस्याओं के निराकरण के लिए वे लज्जावश डाक्टर के पास तो जाती नहीं हैं और कोई दूसरा परामर्शदाता मिल नहीं पाता है इसलिए अपनी भाभियों या सहेलियों से ही अपने सवालों का जवाब पूछती हैं. भले ही ये जवाब अधूरे या अपरिपक्व ही क्यों न हों क्योंकि बौद्धिक स्तर तो उन सहेलियों का भी उन्हीं के समान होता है.

अमरीका के प्रसिद्ध यौन विशेषज्ञ मास्टर्स एंड जानसन के सर्वेक्षण के अनुसार, अमरीका में भी तकरीबन 50% दंपती किसी न किसी यौन संबंधी उलझन से परेशान हैं. यूरोप में भी स्थिति कुछ ऐसी ही है.

यौन समस्याएं : कारण क्या हैं? चाहे अमरीका या यूरोप हो या फिर भारत, इन यौन समस्याओं का मुख्य कारण एक ही है—नासमझी और भ्रामक व अवैज्ञानिक धारणाएं.

यौन समस्याएं आमतौर पर मस्तिष्क से अधिक संबंधित हैं, न कि विशिष्ट अंगों की जैवकीय संरचना से. आम तौर पर डाक्टरों के पास यौन संबंधी जो समस्याएं आती हैं या सहेलियों में जो खुसुरफुसुर होती है, उन में से इक्कादुक्का मामले ही ऐसे होते हैं जिन का संबंध यौनांगों की संरचना की किसी गड़बड़ी से हो या और कोई शारीरिक दोष इस के लिए उत्तरदायी हो.

**करीबकरीब हर महिला को सेक्स संबंधी कोई न कोई उलझन अवश्य होती है. लज्जावश डाक्टर के पास न जा कर वह अपनी भाभियों और पड़ोसिनों से ही पूछती रहती हैं. प्रस्तुत हैं कुछ अंतरंग सवालों के जवाब.**

यही कारण है कि इन के इलाज के लिए कोई एक्सरे या अन्य जांच की आवश्यकता नहीं होती. यह बात और है कि बहुत से नीमहकीम अपनेआप को यौन विशेषज्ञ बतला कर इस नासमझी का खूब फायदा उठाते हैं और खासी रकम वसूल करते हैं.

ऐसी समस्याओं का इलाज मनोवैज्ञानिक स्तर पर करना पड़ता है; क्योंकि इन का आधार वे बेसिरपैर की बातें होती हैं जो सस्ती किताबों को पढ़ कर प्राप्त की हुई होती हैं. अतः समझदार डाक्टर सिर्फ प्यार से बातें कर के ही आधी समस्याएं सुलझा लेते हैं.

यौन संबंधी कुछ भ्रामक धारणाओं के निवारण के लिए यहां कुछ प्रश्नों के उत्तर दिए गए हैं.

*मासिकधर्म के दौरान पेडू और कमर के निचले हिस्से में होने वाले दर्द और ऐंठन का कारण क्या है? क्या विवाह के बाद यह ठीक हो जाता है?*

मासिक रजःस्राव के दौरान होने वाले दर्द का कारण गर्भाशय में बनने वाला हारमोन जैसा एक तत्त्व प्रोस्टेग्लैंडिस है, जो कि मासिक धर्म से पहले बढ़ जाता है.

दर्द निवारक दवाइयों से यह दर्द कम हो जाता है. व्यायाम से भी फर्क पड़ता है.

विवाह के बाद यौन संबंधों के कारण यह दर्द थोड़ा कम हो जाता है, क्योंकि यौन संबंधों के दौरान जो आवेग उत्पन्न होता है, उस से गर्भाशय की मांसपेशियों में संकुचन होता है. फलस्वरूप प्रोस्टेग्लैंडिस इधरउधर छितर जाता है, अतः मासिक धर्म में ऐंठन नहीं होती.

*यौन संबंधों में महिलाओं को चरमोत्कर्ष पर पहुंचने में कठिनाई होती है. क्या इस के लिए यौनांगों की बनावट उत्तरदायी है?*

नहीं, ऐसा नहीं है, क्योंकि यौनांगों की बनावट तो सभी महिलाओं की एकसमान ही होती है. फिर भी कुछ महिलाएं कभी भी चरमोत्कर्ष तक नहीं पहुंच पाती हैं.

वास्तव में इस के लिए पुरुष और स्त्री दोनों ही उत्तरदायी हैं, क्योंकि जहां पुरुष जल्दबाजी से काम लेते हैं, वहीं महिलाएं लज्जावश पुरुष से सहयोग नहीं करतीं. अतः वे मानसिक रूप से सेक्स के लिए तैयार नहीं होती हैं. ऐसी स्थिति में स्वाभाविक है कि यौन संबंध स्त्री के लिए कभी भी सुखद नहीं होते.

इस के विपरीत, यदि दोनों पक्ष समझदारी से काम लें, यानी स्त्री भी मानसिक रूप में सहवास के लिए तैयार हो, तो कोई कारण नहीं कि स्त्री को तृप्ति न हो.

*विवाह के कुछेक वर्षों के भीतर ही महिलाओं को सेक्स से अरुचि क्यों हो जाती है?*

यह अवस्था लगभग वैसी है जैसे कि कहीं बाहर जा कर कुछ दिन अच्छा लगता है किंतु फिर घर वापस आने को जी चाहता है.

स्वाभाविक है कि विवाह के बाद कुछेक दिन नएनए अनुभव होते हैं. अतः उन में रस आता है. किंतु जब यह रोज ही होने लगता है तो उस में कोई नयापन महसूस नहीं होता फलस्वरूप अरुचि पैदा हो जाती है.

इस के अलावा, तनाव, थकान आदि भी इस के लिए उत्तरदायी हैं. अतः यदि आप यौन संबंधों को सरस बनाना चाहती हैं तो उस की नीरसता के पीछे छिपे कारण को ढूंढ़िए और उस का निराकरण कीजिए. साथ ही यौन संबंधों में नएनए प्रयोग भी कीजिए, ताकि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# हैण्डीप्लास्ट ज़िंदाबाद!

**अपने नटखट बच्चों की सुरक्षा का दोस्ताना तरीका**

आप तो ममतामयी मां है, अच्छी तरह जानती है किस तरह लाडलों का दुस्साहस उनकी नटखट क्रीडा आसानी से दुर्घटना का कारण बन सकती है... और फिर घाव-जख्म होना, कटना, चोट-खरोंच लगना और भी जाने क्या क्या.... यही वक्त है, याद आए हैण्डीप्लास्ट–दोस्ती भरी पट्टी. हैण्डीप्लास्ट आपके नन्हों के सतही घावों को जल्द ठीक करता है. क्योंकि इसमें वही जीवाणुनाशक दवा है जिसका इस्तेमाल डॉक्टर करते है और घाव के ठीक होते ही हैण्डीप्लास्ट की न चिपकनेवाली पट्टी, बिना दाग छोडे, आसानी से निकल आती है. इसलिए हैण्डीप्लास्ट सदा साथ रखें ये आपके नन्हों की नटखट शैतानियों से तो निपटेगा ही, आपकी चिन्ता भी दूर करेगा.

HTA 1422 R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अरुचि उत्पन्न न होने पाए.

*क्या कोई विशेष विटामिन खाने से काम भावना में वृद्धि की जा सकती है?*

आंशिक रूप से, उस अवस्था में जब सही भोजन न खाने से या अधिक तनाव और थकान के कारण सेक्स से विरक्ति उत्पन्न हो गई हो. तब विटामिन 'बी' और 'बी कांपलेक्स' नियमित रूप से खाने से शरीर में ताजगी और स्फूर्ति का संचार होता है और कामभाव विकसित होता है. इसी प्रकार विटामिन 'ई' लेने से भी कामभाव जागृत होता है.

यद्यपि इस तथ्य का कोई वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है किंतु कइयों को इन विटामिनों के सेवन से सेक्स में वृद्धि होने का अनुभव होता है.

*अकसर महिलाओं को यौन संबंध के बाद पीड़ा महसूस होती है. इस का कारण क्या है?*

पहली बार यौन संबंध स्थापित करने पर पीड़ा होना स्वाभाविक है, जिस का कारण जैवकीय (झिल्ली का फटना) है. किंतु यदि हमेशा पीड़ा होती है तो निम्नलिखित में से कोई कारण हो सकता है:

- यौन संबंध स्थापित करने की तकनीक गलत है.
- स्त्री तनावयुक्त रहती है.
- स्त्री, पुरुष को बिलकुल सहयोग न देती हो.
- स्त्री, पुरुष को नापसंद करती हो.

इन सभी स्थितियों में यौन संबंध पीड़ा ही देंगे. यदि आप पीड़ा से छुटकारा पाना चाहती हैं तो यह आवश्यक है कि आप स्वयं ही पीड़ा का कारण खोजें और आपस में सलाह कर के उसे दूर करें.

*आमतौर पर यौन संबंध कितनी अवधि तक जारी रखने चाहिए?*

इस के लिए समय की कोई सीमा नहीं है. यह तो व्यक्तिगत क्षमता, मानसिक स्थिति और वातावरण पर निर्भर करता है. कुछ इसी प्रकार जैसे कोई चाय को एक घूंट में समाप्त कर देता है तो कोई चुसकियां लेले कर पीता है. यह तो दंपती की परस्पर समझ और क्षमता पर निर्भर करता है.

*कितने प्रतिशत महिलाएं सेक्स में चरमोत्कर्ष पर पहुंच पाती हैं?*

मानव यौन व्यवहार के अनुभवी विद्वान डाक्टर ऐलफ्रिड किनसे ने इस संबंध में अमरीका में एक सर्वेक्षण किया था, जिस के अनुसार 75% महिलाओं को विवाह के पहले वर्ष के अंत तक चरमोत्कर्ष की थोड़ीबहुत अनुभूति हुई थी. जबकि 87% महिलाओं को विवाह के 10 साल बाद यह सुख मिला था. और 10% तो ऐसी थीं जो इस सुखद अनुभूति से सदैव वंचित रहीं. यदि भारत में ऐसा सर्वेक्षण किया जाए तो प्रतिशत के आंकड़े शायद ही भिन्न हों.

*चरमोत्कर्ष पर न पहुंच पाने का कारण क्या है?*

सामान्यतः यौन संबंध स्थापित करने के गलत तरीके, थकान व तनाव के कारण ऐसा होता है. कई बार ऐसा प्रतीत होता है कि चरमोत्कर्ष प्राप्त होतेहोते रुक गया. ऐसी स्थिति में आवश्यक है कि हिम्मत न हारें और न ही एकदूसरे को दोष दें, बल्कि कारण ढूंढ़ने की कोशिश करें ताकि अगली बार उसे सुधारा जा सके.

*क्या वक्षःस्थल के आकार से (छोटेबड़े होने से) यौन संबंधों पर फर्क पड़ता है?*

कई महिलाएं इस बारे में चिंतित रहती हैं. लेकिन सच तो यह है कि किसी भी अंग के आकार से यौन संबंधों में कोई फर्क नहीं पड़ता. इस के लिए सही तरीका आना सब से जरूरी है ताकि यौन संबंध स्थापित करने में कोई दिक्कत न आए.

*यदि स्तनों में भारीपन या सूजन महसूस होती है तो क्या इस से स्तन कैंसर का खतरा हो सकता है?*

मासिकधर्म के शुरू होने से आठदस दिन पहले आम तौर पर स्तनों में भारीपन महसूस होता है जो हारमोन के कारण होता है. पर जैसे ही मासिकधर्म शुरू होता है, स्तन भी सामान्य अवस्था में आ जाते हैं.

किंतु यदि ऐसा नहीं होता है, यानी मासिकधर्म के बाद भी स्तनों में भारीपन और पीड़ा महसूस होती है तो इस का कारण फाइब्रोसिस नामक बीमारी हो सकती है, जिस का कारण हारमोन में कुछ गड़बड़ी होना है.

खाद्य पदार्थों में कैफीन नामक पदार्थ की कटौती कर देने से और विटामिन 'ई' खाने से यह बीमारी ठीक हो जाती है. यदि बीमारी ज्यादा पुरानी हो तो इलाज में लापरवाही नहीं करनी चाहिए, क्योंकि फाइब्रोसिस से ग्रस्त महिलाओं में स्तन कैंसर की संभावना अपेक्षाकृत अधिक हो जाती है.

लेकिन यह भी ध्यान रहे कि सिर्फ फाइब्रोसिस ही स्तन कैंसर के लिए उत्तरदायी नहीं है. बल्कि और भी कई कारण हो सकते हैं. जो महिलाएं 30 वर्ष की आयु से पहले मां बन चुकी हैं, उन में स्तन कैंसर की संभावना कम होती है.

स्त्रियों को मासिक धर्म के बाद स्तनों की स्वयं जांच करनी चाहिए ताकि कैंसर के संभावित खतरे से बचा जा सके.

*क्या मासिकधर्म अनियमित होना या बीच में एकाध महीना न होना बीमारी है? इस का कारण क्या है?*

मासिक चक्र और मानसिक स्थिति का सीधा संबंध होता है, जिस पर व्यक्ति के रहनसहन और सामाजिक परिस्थितियों का प्रभाव पड़ता है. यात्रा, तनाव, थकान और भावनात्मक परिवर्तन आदि मानसिक स्थिति को परिवर्तित करते हैं, जिस का सीधा प्रभाव मासिक चक्र पर पड़ता है. ऐसी किसी भी स्थिति के कारण मासिक स्राव में देरी हो सकती है.

दूसरा कारण स्टाइन लेवेंथल सिंड्रोम यानी एक ऐसी अवस्था हो सकती है जिस में डिंबग्रंथियां इतनी सख्त हो जाती हैं कि डिंब छूटने में (जो मासिकधर्म के लिए उत्तरदायी है) रुकावट आती है. फलस्वरूप मासिक चक्र लंबा हो जाता है और इस प्रकार मासिकधर्म अनियमित हो जाता है.

कारण चाहे जो भी हो, यह अनियमितता सामान्य अवस्था कदापि नहीं है. जब किसी महीने मासिक स्राव नहीं होता है तो ईस्ट्रोजन हारमोन स्तन और गर्भाशय के ऊतकों को विकसित करता है. यह अवस्था भविष्य में स्तन कैंसर को न्योता दे सकती हैं.

अतः यदि आप का मासिकधर्म अनियमित है तो उसे नियमित करना आवश्यक है, नियमित व्यायाम तथा भोजन में नमक और वसा की कटौती करने से और विटामिन 'बी कांप्लेक्स' लेने से इस दिशा में सहायता मिलती है.

यदि ये उपाय कारगर न हों तो डाक्टरी सहायता अवश्य लेनी चाहिए.

*क्या एक बार गर्भपात के बाद बिना किसी कठिनाई के दोबारा गर्भधारण किया जा सकता है?*

यदि गर्भपात में कोई जटिलता या छूत आदि न हुई हो तो बेशक बिना किसी कठिनाई के गर्भधारण किया जा सकता है. सच तो यह है कि यदि गर्भावस्था के आरंभ में ही किसी कुशल डाक्टर के द्वारा गर्भपात कराया जाए तो गर्भधारण की क्षमता अपेक्षाकृत बढ़ जाती है. इसलिए यदि आप गर्भपात के बाद कुछ महीने गर्भधारण न करना चाहें तो गर्भनिरोधक साधन अवश्य अपनाएं.

वैसे भी एकाध बार गर्भपात होना कोई चिंता की बात नहीं होती है. किंतु, यदि बारबार गर्भपात होता हो तो डाक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए, जो एक्सरे आदि के द्वारा गर्भपात के अंदरूनी कारणों का पता लगा लेगा.

इसी प्रकार के और भी न जाने कितने प्रश्न होंगे जो महिलाएं अपनी अंतरंग सहेलियों से पूछती हैं लेकिन जैसा कि पहले भी कहा गया है, सहेलियों के ज्ञान की परिधि भी आप जितनी ही होगी. इसलिए हो सकता है कि वे आप की समस्या का समाधान करने के बजाए आप को भ्रम में डाल दें.

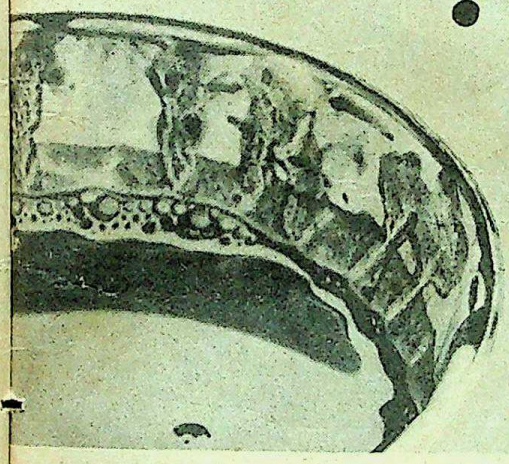
अतः यदि आप वास्तव में अपने प्रश्न का सही समाधान चाहती हैं तो इधरउधर भटकने के बजाए किसी अनुभवी व्यक्ति या कुशल डाक्टर की राय लें. वे ही आप को सही रास्ता दिखा सकते हैं. ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब मामूली हेअर डाईज़ के पचड़े में पड़ने की ज़रूरत नहीं.



## आ गया! नया बिगेन लिक्विड हेअर कलर.

ब्रश, प्याले और मामूली, लिक्विड हेअर डाईज़ के साथ जुड़ीं बदनुमा दाग-धब्बो की परेशानी से छुटकारा. पेश है नया बिगेन - शैम्पू फ़ार्मुला. इस्तेमाल में बेहद आसान.

लगाने से पहले शैम्पू करने की ज़रूरत नहीं.

बस, हेअर कलर को एप्लिकेटर में डाल कर हलके-हलके हिलाइए.

अब एप्लिकेटर को दबा कर गाढ़ी जेल को सीधे बालों पर फैलाइए.

इसके चूने या बहने का खतरा नहीं. इसलिए आपके ललाट, गालों या कपड़ों पर दाग-धब्बे पड़ने का कोई डर नहीं.

दिये गये दास्तानों को पहन कर बालों में इसे मलिए और झाग बनाइए. इस प्रकार हेअर कलर फैल कर बालों के एक-एक रेशे तक पहुँच जाता है. सिर के पीछे भी जहां तक ब्रश नहीं पहुँच पाता.

३० मिनटों के बाद बाल धो लें और हमेशा की तरह शैम्पू कर लें.

और आप देखेंगे

जो ५० से भी ज्यादा देशों के लाखों लोगों ने महसुस किया है : खूबसूरत बालोंकी खूबसूरत कुदरती!

## बिगेन

लिक्विड हेअर कलर
तीन कुदरती रंगों में.
२० मि.ली. और ४० मि.ली.

**सहज सुंदर बालों के लिए सुंदर सहज उपाय.**

Distributed by A & J Marketing, 9, Walchand Hirachand Marg, Bombay 400 038

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझन सुलझाव

## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 23 वर्षीया युवती हूं. मेरी शीघ्र शादी होने वाली है. आजकल रात में मेरे गुप्तांग में सरसराहट होती है और तरहतरह के स्वप्न आते हैं. डरती हूं विवाह के बाद भी ऐसा न हो. कोई उपचार बताएं.**

चूंकि शीघ्र ही आप की शादी होने वाली है, इसी कारण आप इस की कल्पना से रोमांचित हो उठती होंगी. घबराएं नहीं. आप बिलकुल सामान्य हैं. विवाहोपरांत सब ठीक हो जाएगा.

•

**मैं जब 13 वर्ष की थी तब मेरे 18 वर्षीय चचेरे भाई ने मेरे साथ बलात्कार किया. अब भी मैं इस दुर्घटना को भूल नहीं पाई हूं. हमेशा उसी के बारे में सोचती रहती हूं. कभीकभी मेरी आंखों के आगे अंधेरा छा जाता है और चक्कर आने लगते हैं. डाक्टर के पास परीक्षण के लिए जाने से भी डरती हूं. घर में मेरे विवाह की बात हो रही है. लेकिन डरती हूं कि कहीं बाद में कोई समस्या न उठ खड़ी हो.**

आप के साथ जो भी हुआ वह अनजाने में हुआ. उस के लिए आप किसी प्रकार से दोषी नहीं थीं. इसलिए अपराधबोध को पूर्णतः त्याग दें. लेकिन इस के बारे में भूल कर भी न तो पति से और न ही किसी और से चर्चा करें. यदि वास्तव में यौनांग में कोई खराबी महसूस हो तो घर के किसी जिम्मेदार सदस्य को साथ ले कर डाक्टर के पास परीक्षण के लिए जा सकती हैं. जहां तक विवाह की बात है निश्चिंत हो कर विवाह करें. किसी प्रकार की परेशानी नहीं होगी.

•

**मैं 18 वर्ष की लड़की हूं. मेरी सगाई हो चुकी है. पर मैं शादी से डरती हूं क्योंकि मैं ने सुना है कि सुहागरात वाले दिन लड़का कई बार बहुत बुरी तरह से पेश आता है और काफी तकलीफ भी होती है. इस लिए शादी से डरती हूं. क्या करूं? मुझे तो डर लगता है कि कहीं मैं उस रात बेहोश न हो जाऊं.**

सुहागरात को प्रथम बार शारीरिक संबंध स्थापित करने पर लड़की की कौमार्य झिल्ली फटती है जिस से थोड़ा सा रक्तस्राव भी होता है. पर ऐसी कोई असहनीय पीड़ा नहीं होती कि लड़की बेहोश हो जाए. अतः आप व्यर्थ की सुनीसुनाई बेतुकी बातों पर ध्यान न दें और नाहक झूठे वहम मन में पाल कर भयभीत न हों. सुखद जीवन की कल्पना के साथ विवाह कीजिए.

•

**मैं बी.ए. की छात्रा हूं. मेरी उम्र 19 वर्ष है. मैं एक लड़के से प्यार करती हूं. हम दोनों के घर वाले इस बात को जानते हैं. लेकिन मेरे मातापिता इस विवाह के लिए रजामंद नहीं हैं. कारण, वह लड़का गरीब है और बेरोजगार भी. दूसरी ओर, मैं दौलत की अपेक्षा इनसान को ही अधिक महत्त्व देती हूं. परंतु मैं कोई ऐसा काम नहीं करना चाहती, जिस से मांबाप की बदनामी हो. हमारी शादी संभव है?**

आप के मातापिता जीवन के यथार्थ से परिचित हैं. इसी लिए वे आप को आगाह कर रहे हैं. यह सही है कि पैसा ही सब कुछ नहीं है, पर बिना पैसे के जीवनयापन की कल्पना नहीं की जा सकती. चूंकि वह लड़का, जिस से आप प्रेम करती हैं, बेरोजगार है अतः आप को हर छोटीबड़ी चीज के लिए ससुराल वालों का मुंह जोहना पड़ेगा और तब प्रेम का नशा काफूर हो जाएगा. पता नहीं, एक बेरोजगार लड़के के साथ आप शादी के विषय में कैसे सोच रही हैं. यदि आप उस के साथ शादी करना ही चाहती हैं तो भी कम से कम उस की नौकरी लगने तक इंतजार करें. और तब यदि आप को लगे कि वह आप का और गृहस्थी का बोझ उठा सकता है, तभी विवाह के विषय में सोचें, अन्यथा नहीं.

•

**मैं जिस लड़के को चाहती थी उसी से मेरा विवाह निश्चित हो गया है. मेरे उस लड़के से शारीरिक संबंध नहीं रहे, लेकिन उस ने बताया है कि वह कुछ वर्ष पूर्व हस्तमैथुन का आदी था. अब वह इस आदत को छोड़ चुका है. मैं भयभीत हूं कि कहीं उस में कमजोरी तो नहीं आ गई है और क्या वह मुझे सहवास का आनंद दे पाएगा. कृपया बताएं.**

प्रायः युवकयुवतियों को यौवन की दहलीज पर कदम रखने के साथ हस्तमैथुन की आदत पड़ जाती है. लेकिन इस से न तो यौनांगों में किसी किस्म का विकार उत्पन्न होता है और न ही यह शारीरिक सुख में किसी प्रकार से बाधक होता है, बशर्ते विवाहोपरांत इस आदत को छोड़ दिया जाए, वरना इस प्रकार की आत्मरति से पति के प्रति अन्याय होता है. आप का भावी पति चूंकि इस आदत को पहले ही छोड़ चुका है, अतः आप बेधड़क विवाह करें.

•

**मैं 25 वर्षीय विवाहिता हूं. मेरे तीन बच्चे हैं. अब मैं और संतान नहीं चाहती. मुझे आपरेशन से डर लगता है. क्या इस के अलावा कोई अन्य दवा है, जिस से बच्चे न हों.**

परिवार नियोजन का स्थायी इलाज तो नसबंदी आपरेशन ही है. आपरेशन बहुत साधारण सा है. अतः इस में डर की कोई बात नहीं. पति या पत्नी में से कोई एक यह आपरेशन करवा सकता है. यदि आप अभी आपरेशन कुछ समय तक (जब तक बच्चे छोटे हैं) न करवाना चाहती हों तो कापर 'टी' लगवा लें. इस विषय में परिवार कल्याण केंद्र से विस्तृत जानकारी मिल सकती है.

•

**मैं 18 वर्षीय लड़की हूं. मेरी भाभी का भाई अकसर हमारे घर आता है. रात को वह मेरे साथ अश्लील हरकतें करता है. मैं उसे रोकना चाहती हूं लेकिन कुछ कहने का साहस नहीं कर पाती. जब भी अकेली होती हूं सब कुछ आंखों के सामने आ जाता है. इसे प्यार समझूं या वासना?**

प्यार की अभिव्यक्ति अश्लील हरकतों द्वारा नहीं की जाती. लगता है आप को इन हरकतों में रस आता है. आप के मौन से फायदा उठा कर और आप की सहमति समझ कर वह, किसी दिन बलात्कार की भी चेष्टा कर सकता है. अतः समय रहते चेत जाना बेहतर होगा.

•

**मेरा विवाह कनाडा में रहने वाले भारतीय युवक से तय हुआ है. दो वर्ष पूर्व मेरे किसी लड़के से शारीरिक संबंध थे और मैं ने एक बार गर्भपात भी करवाया था. मैं भयभीत हूं कि कहीं वहां जाने पर मेरा डाक्टरी परीक्षण हुआ (जैसा कि मेरी बड़ी बहन का इंगलैंड जाने पर हुआ था) तो उस रिपोर्ट में मेरे गर्भपात का पता चल जाएगा. तब मेरे सामने आत्महत्या के अलावा कोई चारा नहीं होगा.**

विवाह पूर्व के शारीरिक संबंध अनैतिक तो हैं लेकिन आत्महत्या इस का समाधान नहीं. जहां तक डाक्टरी परीक्षण में गर्भपात का रहस्योद्घाटन होने की बात है ऐसा कुछ नहीं होगा. उस से यही पता चलेगा कि आप का कौमार्य भंग हो चुका है. वे लोग रिपोर्ट आप के पति को देंगे, इस की संभावना नहीं है.

**मैं 18 वर्षीय युवती हूं. बचपन में घर के किसी सदस्य द्वारा मेरे साथ कुकर्म किया जाता था. उस समय मुझे इन बातों की समझ नहीं थी. समझ आने पर मैं संभल गई. 15वें साल में मुझे मासिक शुरू हुआ. अब मेरे पेट में दर्द होता है. जी घबराता है. मुंह से थूक के साथ खून भी आता है. मुझे लगता है कि मेरे पेट में अविकसित बच्चा है क्योंकि मेरा पेट भी बढ़ रहा है.**

बचपन में स्थापित किए गए यौन संबंधों का परिणाम अब सामने नहीं आएगा.

आप को कोई अन्य संक्रामक रोग हो सकता है अतः आप किसी कुशल चिकित्सक से मिलें. साथ ही अपने थूक आदि की जांच करवाएं बिना जांच के मालूम नहीं होगा कि आप को क्या बीमारी है.

•

**मेरी उम्र 24 वर्ष है. शादी हुए आठ महीने हो गए हैं. शुरू में ही गर्भवती हो गई थी. तीन महीने का गर्भ गिर गया. अब चार महीने हो गए हैं. अभी तक गर्भ नहीं ठहरा. इस का कारण यह तो नहीं कि मेरे पति प्रतिदिन संभोग करते हैं. मैं ने सुना है कि रोज सहवास करने से वीर्य पतला हो जाता है. बताइए क्या करूं?**

विवाह को अभी एक वर्ष भी नहीं हुआ और आप दोबारा गर्भवती होना चाहती हैं. जल्दीजल्दी गर्भधारण करना न तो आप के और न ही आप के भावी शिशु के हक में ठीक होगा. संतान के लिए आप को इतना अधिक व्याकुल नहीं होना चाहिए. जहां तक गर्भधारण न होने के पीछे पति का प्रतिदिन सहवास करना कारण होने की बात है, यह सही नहीं है. फिर भी आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श ले लें.

•

**मैं 20 वर्षीय युवती हूं. किशोरावस्था में मैं अपने स्तनों को (विशेष कर अग्रभाग को) दबा दिया करती थी. इस कारण से कि यदि स्तन विकसित हो गए तो मुझे जल्दी ही ब्रा पहननी पड़ेगी. अब उस का परिणाम भुगत रही हूं. मेरे स्तनों पर निपल विकसित हो ही नहीं रहे. डरती हूं कि कहीं विवाहोपरांत पति ने घर से निकाल दिया तो क्या होगा?**

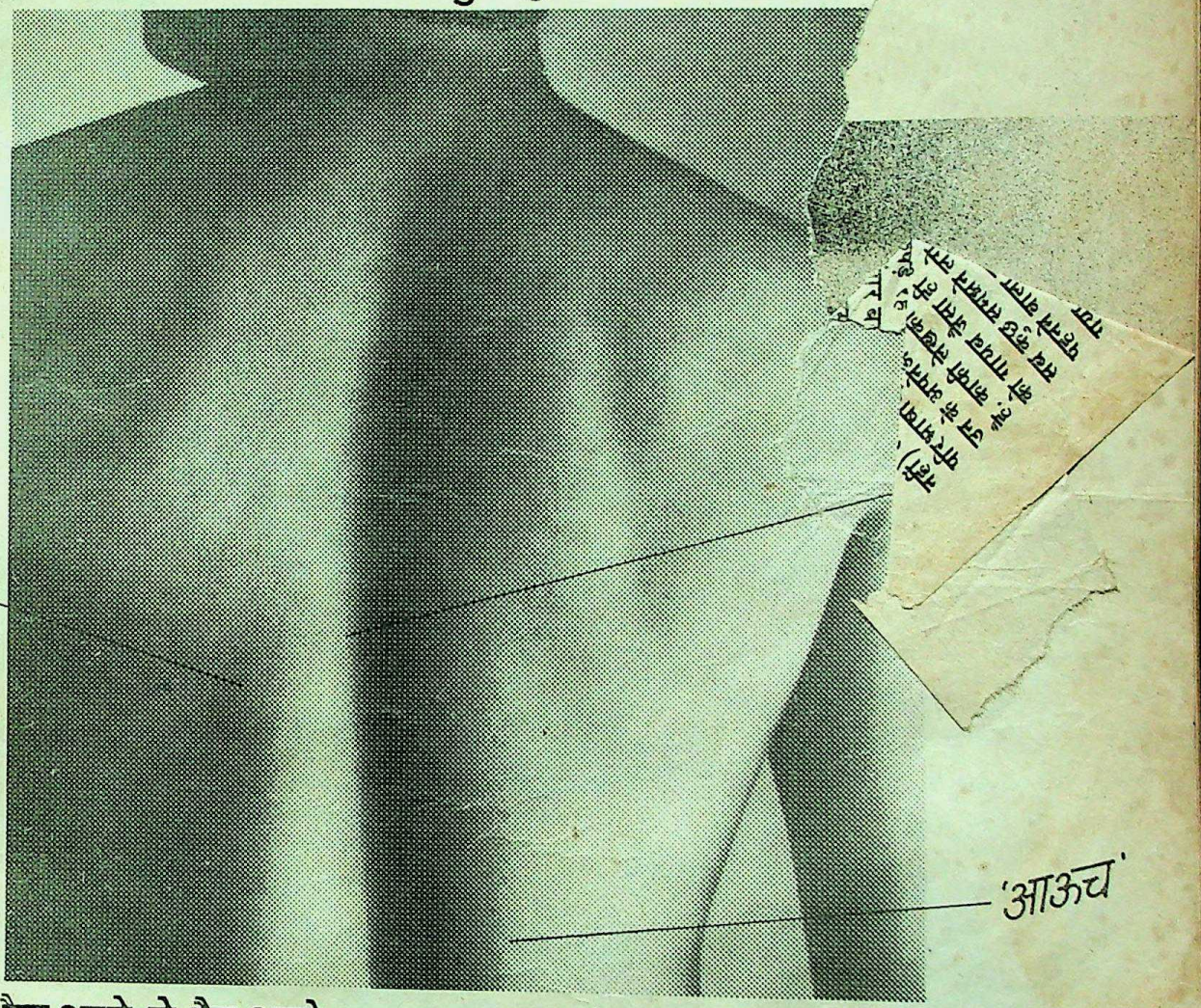
आप बेवजह परेशान हो रही हैं. वक्षस्थल का विकास युवावस्था में पदार्पण करने के साथ स्वाभाविक रूप से होता है. इस नैसर्गिक विकास को किसी प्रकार से रोका नहीं जा सकता. अतः आप निश्चिंत हो कर विवाह करें. आप पूरी तरह स्वस्थ हैं.•



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बेचारी पीठ! दिनभर सहे बहुत कुछ




## रैन आये तो चैन आये

हर रोज जाने-अनजाने में आप अपनी पीठ पर न जाने कितना दबाव डालते हैं . न केवल उठते -बैठते, झुकते, मुड़ते, यहाँ तक कि कुर्सी पर बैठे हुए भी. काश ! पीठ स्प्रिंग की तरह होती. पर यह नामुमकिन ! नतीजा — ऊह ! आह ! आऊच !

ऐसे में आयोडेक्स मलिये. आयोडेक्स आराम दिलाए, दर्द मिटाए, अच्छा करे . और ऊह ! आह ! आऊच ! दूर भगाए .

**आयोडेक्स®**

आयोडेक्स मलिए, काम पर चलिए!

HTA 8977

© Eskayef Limited Licensed User of Regd Trade Mark®

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# रे भाषा एक फिल्म कहानी की

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

● महेंद्र

फिल्म लेखक बनने की चाह आजकल जनसाधारण में पैदा हो गई है. उस के पटकथा और संवाद वाले पक्ष के बारे में और भी ज्यादा उत्सुकता रहती है. वहां तक पहुंचने से पहले कहानी का प्रारंभिक ज्ञान होना बहुत जरूरी है.

हिंदी साहित्य में (प्रादेशिक भाषाओं में नहीं) लेखकों ने कथा लेखन की अपनी ही परिभाषाएं गढ़ डाली हैं. फल काफी हद तक उन के अपने आप के लिए भी हानिकारक रहा है. काफी लेखकों ने अपने लेखन में से कहानी को गायब जैसा ही कर डाला और शैली को ही सब कुछ समझने लगे. कपड़े रह गए, उन को पहनने वाला खाका मात्र हैंगर बन कर रह गया. इन स्वयंसिद्ध लेखकों ने इस बात को बिलकुल ही नकार दिया कि फिल्म की शैली द्रष्टव्य होती है.

इन लोगों ने अपने अंदर तो झांका नहीं, फिल्म निर्माताओं को दोष दे कर अपने आप को संतुष्ट कर लिया कि वे उन की कहानियों पर फिल्में बनाने की योग्यता ही नहीं रखते. इन लोगों ने यह स्वीकार करने से ही इनकार कर दिया कि अपने रवैए से वे आम पाठकों से कटते जा रहे हैं. इन के पाठक घटते जा रहे हैं.

**हिंदी फिल्मों का स्तर और लोकप्रियता दिनोंदिन घटती जा रही है. क्या इस का कारण निर्माता निर्देशक हैं जो अच्छी कहानी का सही उपयोग नहीं कर पाते या फिर...**

फिल्म निर्माता हिंदी पाठकों से मांग करते हैं कि वे उन्हें कोई ऐसा हिंदी उपन्यास बताएं जो फिल्म की परिभाषा में पूरा उतरता हो. उन की यह महत्त्वपूर्ण मगर छोटी सी मांग भी पूरी नहीं हो पाती. बहुत से साहित्यकार मेरी इन पंक्तियों को पढ़ कर नाराज होंगे. जिन साहित्यकारों से प्रत्यक्ष बातें करने का मौका मिला है, वे नाराज ही हुए हैं. नया क्याक्या लिखा जा रहा है उस को जानने का अब आम लोगों के पास न तो समय रहा है, न धैर्य. मगर जो जागरूक पाठक हैं और जिन के पास समय, हिम्मत और धैर्य है, वे भी कोई उत्तम रचना नहीं बता पाते. उन्हें भी मिल नहीं पा रही होगी.

कुछ समय पहले नए पाकेट बुक लेखकों की बाढ़ सी आ गई थी. वे लगातार इस कोशिश में रहे कि फिल्म को ध्यान में रख कर ही लिखें. गुलशन नंदा स्तर के लेखकों ने इस रास्ते पर खूब भीड़ लगाई. मगर वहां रोना इस बात का रहा कि अव्वल तो शैली बिलकुल ही नदारद रही और जो घटनाएं पिरोई गईं, वे भी अस्वाभाविक और गढ़ी हुई ही थीं. चरित्रचित्रण भी स्थायी नहीं थे. पाठक उन से भी उदासीन होते चले गए. इक्कादुक्का निर्माताओं ने 'चमेली की शादी' जैसे भौंडे प्रयास किए और मार खाई.

चलिए बजाए खामियां बताने के कुछ सृजनात्मक बात करें. फिल्म की परिभाषा के अनुसार फिल्म की कथा के लिए वास्तव में क्या चाहिए, इस को समझाने के लिए दो दिग्गज निर्देशकों की सफलतम फिल्मों के उदाहरण पेश करता हूं. एक हैं सत्यजित रे और दूसरे हैं गोविंद निहलानी. घटिया स्तर की फिल्म बनाने वाले मनमोहन देसाई, नासिर हुसैन या प्रकाश मेहरा के उदाहरण नहीं दे रहा हूं.

सत्यजित रे की गिनीचुनी कुछ सफल फिल्मों में से एक है, 'कापुरुष महापुरुष', जो हिंदी दर्शकों के लिए भी डब की गई थी और लोगों ने बहुत पसंद भी किया था. उस की कहानी बंगला साहित्य से ली गई थी. कहानी और उस के घुमाव देखिए :

रेलवे स्टेशन पर पहुंचा हीरो ट्रेन नहीं पकड़ सका. उसी गाड़ी से उतरा दूसरा मुसाफिर रात गुजारने के लिए हीरो को अपने घर ले आता है. अगली गाड़ी सुबह जाती थी. घर पहुंचने पर हीरो देखता है कि उस की पूर्व प्रेमिका ही मेजबान की गृहिणी है. अब पति तो शराब पी बेखबर हो कर सो जाता है और उन दोनों को बातें करने के लिए आजाद छोड़ देता है.

हीरो को अपनी प्रेमिका की हालत देख कर दुख होता है. परिस्थितियों के साथ वह अपना बिलकुल भी तालमेल नहीं बैठा पाई है. नींद की गोलियों के सहारे जी रही है. हीरो तब कायर था. प्रेमिका से शादी नहीं कर पाया मगर अब वह बहादुर बन कर उसे अपने साथ ले जाना चाहता है. उस वातावरण में हीरो को भी नींद नहीं आती. प्रेमिका अपनी नींद की गोलियों की शीशी उसे दे देती है कि वह आराम से सो जाए. हीरो उस से कहता है कि सुबह की गाड़ी पकड़ने के लिए वे दोनों घर से अलगअलग निकलेंगे. इस से किसी को शक नहीं होगा.

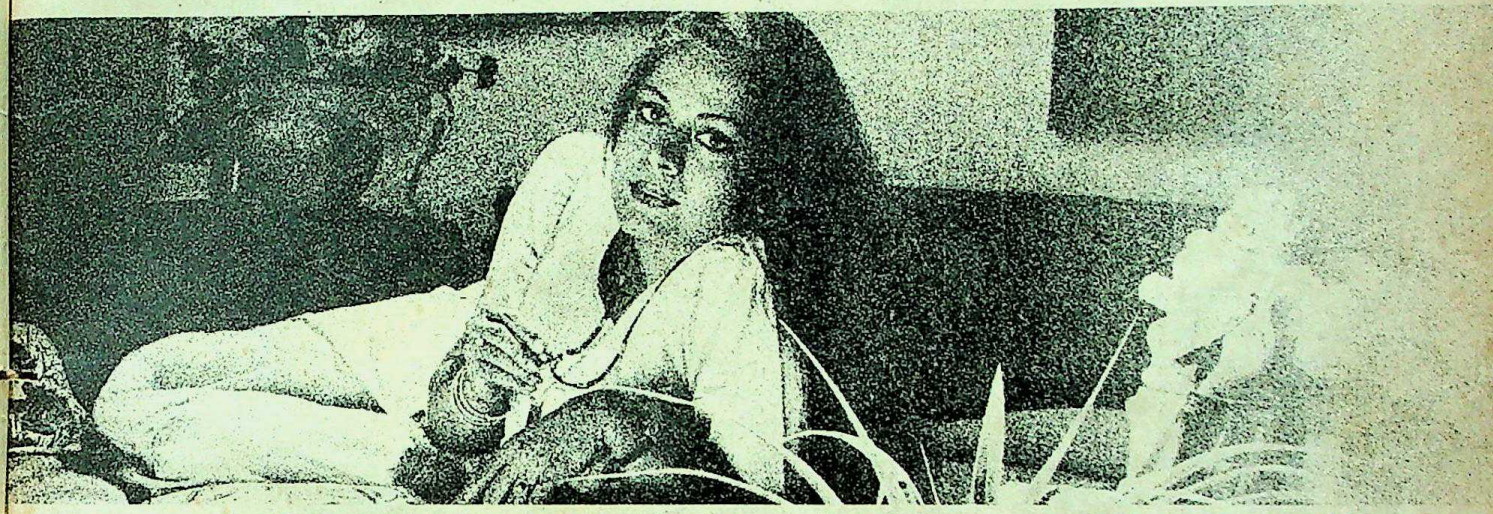
*सत्यजित रे : सफल फिल्म निर्माता.*

*गोविंद निहलानी की सफल फिल्म अर्द्धसत्य का एक दृश्य: कामयाब कहानी.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शारीरिक तौर पर नारी का शोषण होना... हर बार महीने से होना... गर्भ धारण करना... मैं हमेशा यही सोचती हूं कि हर पीड़ा नारी को ही क्यों झेलनी पड़ती है? क्यों कुछ भी पुरुष के हिस्से में नहीं! मेरी बात पर हंसिए नहीं. मैं नारी-मुक्ति पर कोई भाषण नहीं दे रही हूं. मैं बात कर रही हूं हर उस नारी की जो अपने नारीत्व पर गर्व करती है, अपने नारीत्व की मर्यादा, प्रतिष्ठा बनाए रखना चाहती है.



# बस और थोड़ा सा आत्म-सम्मान तलाश करते-करते मेरे हाथ लगा एक सबसे निजी और परिपूर्ण गर्भ-निरोधक...

अब परिवार नियोजन की ही बात लीजिए. गर्भ निरोधक कौन सा हो, इसका फ़ैसला भी पति महोदय ही करेंगे.

डॉक्टर के पास जाने में जो शर्म, झिझक महसूस हो, वह भी आप ही सहें. वाह... बिचारी नारी!

आप लूप नहीं लगवाएंगी क्योंकि आप नहीं चाहतीं कोई बाहरी चीज़ आपके शरीर में लगाई जाए... ये जहमत भी आप उठाइए क्योंकि आप नारी हैं.

पूछेंगे, भला गर्भ-निरोधक गोली खाने में क्या तकलीफ़ है... क्या कहा इसका बुरा असर होता है...? अब छोड़ो भी ये नखरे!

आपको नहीं लगता ये कहानी आपकी अपनी है. मैंने भी सहा है ये सबकुछ. लेकिन एक दिन मैंने पाया **टुडे**. एक ऐसा टैब्यूल जिसे जब भी सुरक्षा चाहिए शरीर में सरका दीजिए. ऐसी अचूक सुरक्षा जिसे आप अकेले में आसानी से अपना सकती हैं.

यानी अब बात पूरी तरह है मेरे हाथ में. न तो अनचाहे गर्भ का डर, न किसी तरह के बुरे प्रभाव की फ़िक्र, और मेरे नारीत्व की मान-मर्यादा भी रहे बरक़रार.

मेरी कहानी सुनने के बाद आप भी **टुडे** अपना सकती हैं. बस प्यार से मुस्कराइए और कहिए अपने इनसे... कि अब वे हर चीज़ आप पर छोड़कर, हो जाएं बेफ़िक्र!

**टुडे**

**नारी का अपना निजी गर्भनिरोधक**

अगर कोई सवाल हो तो इस पते पर लिखिये:
ब्लिस केमिकल्स एंड फ़ार्मास्यूटिकल्स इंडिया लिमिटेड
कांपेक हाउस, ऑफ़ एम. वासनजी रोड, मरोल,
अंधेरी (पूर्व) मुंबई-४०० ०५९.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेजबान की कार हीरो को तय किए हुए प्रोग्राम के अनुसार स्टेशन पहुंचा देती है. वहां वह अपनी प्रेमिका का इंतजार करने लगता है. सुबह के झुटपुटे में वह दूर से आती हुई दिखाई पड़ती है. वह खुशी से उतावला हो जाता है. गाड़ी भी प्लेटफार्म पर आ जाती है और प्रेमिका भी. लेकिन वह आ कर कहती है कि उस ने रात को नींद की गोलियों की जो शीशी दी थी, वह उसे लेने आई है. साथ ही वह यह कहती है कि वह अपने पति के बिना एक दिन भी नहीं जी सकती.

अब इस के घुमाव देखिए :—● अचानक किसी अनजान के घर पहुंच कर प्रेमिका से मुलाकात होना. ● प्रेमिका की हालत देख कर कायर हीरो का एकदम बहादुर बन जाना और ● नींद की गोलियों की शीशी ने कहानी को क्या खूबसूरत घुमाव तथा क्लाइमेक्स दिया.

अब गोविंद निहलानी की फिल्म 'अर्द्धसत्य' पर आइए. तबादले पर नया दारोगा आया है. उसे एक खलनायक का पता चलता है जो सब तरह के गैरकानूनी काम करता है. बड़े अफसर भी उस को आश्रय देते हैं. दारोगा सब की परवाह न कर के दुष्ट को गिरफ्तार करना चाहता है मगर नहीं कर पाता. बदमाश चुनाव के लिए खड़ा होता है तो उसी बेचारे दारोगा को अपना मन मार कर उस के चुनाव अभियान की रक्षा का काम करना पड़ता है.

एक और मौका मिलने पर दारोगा अपने परे अधिकार का उपयोग कर के उसे गिरफ्तार कर लेता है मगर उस का अफसर उसे उसी वक्त नौकरी से मुअत्तल कर देता है और मजबूरियों की पराकाष्ठा देखिए कि दारोगा को अपनी नौकरी वापस पाने के लिए उसी खलनायक के पास सिफारिश के लिए जाना पड़ता है. अब तो खलनायक की गुड्डी चढ़ जाती है. वह अपनी बेहूदा शर्तें रखता है. दारोगा ताव में आ कर उस का गला घोट देता है.

अब इस कहानी के घुमाव की चर्चा कर लें : ● ईमानदार दारोगा बदमाश को गिरफ्तार करना चाहता है मगर कर नहीं पाता. ● चुनाव के लिए खड़ा हो कर बदमाश और भी बड़ा बनना चाहता है और दारोगा को अपना मन मार कर उस के जुलूस की पहरेदारी करनी पड़ती है. ● जब नौकरी चली जाती है तो सिफारिश के लिए उसे उसी बदमाश के तलवे सहलाने के लिए मजबूर होना पड़ता है. यह कहानी मराठी साहित्य से ली गई थी.

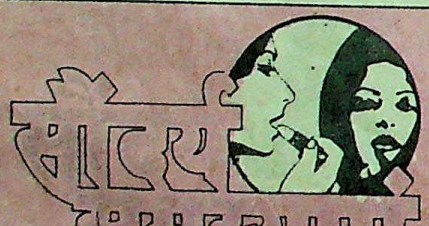
तो फिल्म कहानी लिखने के लिए इस तरह के घुमाव होने बहुत जरूरी हैं. प्रादेशिक कहानियों पर हिंदी की कहानियों की अपेक्षा कहीं ज्यादा फिल्में बनी हैं. शरत बाबू इसी लिए प्रेमचंद से बाजी मार गए कि उन की कहानियों में ऊपर बताए गए घुमाव हमेशा रहे हैं.

फिल्म निर्देशक यश चोपड़ा की तरह आम फिल्म निर्माताओं का कहना है कि हमारे हिंदी लेखक जब कोई कहानी या उपन्यास लिखने बैठते हैं तो उन के सामने कोई भी खाका नहीं होता. उन के कहानी शिल्प में ऐसी बातें ही नहीं आतीं जैसी 'कापुरुष महापुरुष' में नींद की गोलियों की बात आई. उन्हें नाटकीयता से भी परहेज होता है, जब कि फिल्म के लिए नाटकीयता बहुत जरूरी है.

मैं तो कहता हूं फिल्म के लिए लिखने की बात छोड़ दें तो भी अगर कहानी का खाका ठीक तरह से सोच कर तैयार किया गया होगा तो वह उपन्यास के रूप में भी ज्यादा पसंद किया जाएगा. मात्र 5, 000 प्रतियां छपवा कर पुस्तकालयों के भरोसे कहानी, उपन्यास वाला साहित्य कब तक टिकेगा और कब तक जीविका का साधन बनेगा?

हिंदी पाठकों ने अगर कहानी साहित्य को खरीदना बंद कर दिया है, पत्रिकाओं की मुद्रण संख्या घटती जा रही है तो उस का जिम्मेदार कौन है? हमारे लेखक, संपादक और प्रकाशक ही, जो जनता से कट कर अपनेआप को ऊंचा समझने की खामखयाली पाले बैठे हैं. भला हो सरकारी माध्यम से चलने वाले टेलीविजन का. जहां पर सिद्ध लेखकों की कहानियों की मांग की जा रही है क्योंकि उन की फिल्मों को देखने के लिए टिकट नहीं खरीदना पड़ता. जो भी दिखाएंगे दर्शकों को देखना पड़ेगा.

मगर टेलीविजन अधिकारियों को भी निराश ही होना पड़ रहा है. 'सत्यजित रे प्रेजेंट्स' जैसे धारावाहिक ने दर्शकों को बहुत निराश किया, क्योंकि उस में पटकथा वाली विशेषताएं गायब थीं. ●




प्रश्न : जब मैं 10वीं कक्षा में थी तो मैं ने उत्सुकतावश एक बार अपने पिताजी का शेविंग रेजर चेहरे पर इस्तेमाल कर लिया था. साफ व गोरी त्वचा देख कर इतनी प्रसन्न हुई कि फिर हर सप्ताह रेजर से होंठों के ऊपर व आसपास के बाल साफ करने लगी. पर अब बाल बहुत काले और मोटे आने लगे हैं. चेहरा भी खराब लगने लगा है. इस समस्या से हमेशा के लिए छुटकारा पाना चाहती हूं?

उत्तर : चेहरे के प्रति तो लड़कियां बचपन से ही सचेत रहती हैं पर आप ने रेजर का प्रयोग कर बड़ी नादानी की है. चेहरे पर रेजर के नियमित प्रयोग से चहेरे के बालों की जो स्थिति अब होगी, उसे हम भली प्रकार समझ सकते हैं. वैक्सिंग स्ट्रिप में अब ये बाल नहीं आ सकते और थ्रेडिंग प्रति सप्ताह पूरे चेहरे पर करवाना बहुत कठिन है. इसलिए आप के लिए सही सलाह व इन बालों से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का एक ही उत्तम उपाय है- इलेक्ट्रोलिसिस. इस प्रक्रिया में बिजली की सूई से त्वचा में बालों की जड़ें नष्ट कर दी जाती हैं, बड़ेबड़े सौंदर्य क्लीनिकों व पांच सितारा होटलों के ब्यूटी पार्लरों में यह सुविधा उपलब्ध है. आप को इलेक्ट्रोलिसिस उपचार पूरे चेहरे पर लेना है, इसलिए कुछ महंगा तो पड़ेगा ही, साथ ही आप को पहले ही पता होना चाहिए कि उपचार लेने के बाद चेहरे पर कुछ निशान भी पड़ सकते हैं. ●

प्रश्न : मेरी उम्र 18 वर्ष है. एक साल पहले कमर पर फोड़े हो गए थे. फोड़े तो ठीक हो गए पर कालेकाले निशान रह गए हैं. क्या ये ठीक हो जाएंगे?

उत्तर : यदि उस स्थान पर कुछकुछ गड्ढे से हैं तो अपनेआप ठीक नहीं होंगे. हां, यदि केवल काले निशान हैं तो वक्त के साथसाथ हलके पड़ जाएंगे. काले निशानों को ठीक होने में भी समय लग जाता है. निशानों पर प्रतिदिन नीबू का छिलका रगड़ें. ब्लीचिंग कर सकती हैं.

डाक्टर की सलाह ले कर किसी मरहम का इस्तेमाल भी कर सकती हैं, जो निशानों को हलका कर दे. साड़ी आदि पहनने पर यदि निशान दिखें तो ध्यान रखें कि ब्लाउज व साड़ी के बीच अधिक दूरी न हो, अर्थात निशानों वाली त्वचा ढकी रहे. विशेष अवसरों पर फाउंडेशन आदि का प्रयोग कर निशान छिपाए जा सकते हैं. ●

प्रश्न : मेरी नाक व उस के आसपास बहुत अधिक मुंहासे निकलते हैं, मुंहासे बहुत बड़ेबड़े होते हैं और मुंहासों वाली त्वचा लाल रहती है.

चेहरा धोने के कुछ क्षण बाद ही नाक पर तेल दिखाई देने लगता है. क्या करूं?

उत्तर : मुंहासों की बिगड़ी हुई स्थिति 'एक्ने' कहलाती है. आप के पत्र से प्राप्त जानकारी के अनुसार आप भी 'एक्ने' की शिकार हो गई हैं. त्वचा देख कर ही कोई दवा बतायी जा सकती है. किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार 'एक्ने लोशन' नियमित रूप से प्रयोग करें. चेहरा धोने के बाद पोंछें नहीं.

तौलिए से रगड़ खा कर मुंहासे फैल सकते हैं इसलिए हलके हाथों से तौलिए द्वारा थपथपा कर चेहरा सुखाएं. सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग बिलकुल बंद कर दें. तैलीय भोज्य पदार्थों का सेवन न करें. दानों को हाथ से न छुएं व फोड़ें नहीं. त्वचा अधिक से अधिक साफ रखें. दानों में मवाद आदि भरा होने के कारण त्वचा लाल हो जाती है. दवाई का नियमित प्रयोग व अपने चेहरे की समुचित देखभाल से ही आप को इस समस्या से छुटकारा मिल सकता है. ●

प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञाओं द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है: सौंदर्य समस्याएं, गृहशोभा, ई-3 रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली - 110055.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# The pleasure of being a Libertina® woman.

The Sweetheart collection from Libertina. Cool comfortable creations... Enchanting and delicately embroidered. Bras that breathe to give you that natural feeling - of being a woman. A,B,C cups in all sizes. There's a Libertina for every woman.

Available at all leading readymade stores.

LEMONIC

ENCHANTÉ

INTIMATE

CUTE

ADORE

EXOTICA

THE SWEET-HEART COLLECTION FROM

Libertina®

*The appeal never fades*

From the makers of Libertina® bras, Liberty® Shirts & hosiery

Libertina® बा, Liberty® शर्ट्स व होजरी के निर्माताओं का उत्पादन

GIRI DUA/EA/2/89

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फिल्म 'चांदनी' से श्रीदेवी ने गाने की शुरुआत की है. 'चांदनी' के गाने सुनने के बाद लगा कि गाना श्रीदेवी के बस की बात नहीं है. पर वह इस से अप्रभावित है.

हरमेश मल्होत्रा की फिल्म 'निगाहें' उस का निशाना बनी है. उस में भी श्रीदेवी गा रही है.

यश चोपड़ा के एक सहायक से पूछा, यह श्रीदेवी के गाने का कैसा सिलसिला है?

वह बोला, "सिलसिला कैसा? जब नीलम, किमी जैसी नई हीरोइनें फिल्मों में गाने गा रही हैं तो वह क्यों नहीं गा सकती. उस ने यशजी को इशारा किया और रेकार्डिंग हो गई."

पर क्या यश चोपड़ा खुश हैं, इस से?

सहायक बोला, "यह तो वह ही जानें, पर अगर हीरोइन गाना गाए तो उस का कुछ महत्त्व तो होता ही है."

•

राकेश चौधरी उन सफल निर्माताओं में से है, जिन के द्वारा निर्मित दूरदर्शन धारावाहिकों की प्रशंसा हुई है. उस के पहले के धारावाहिकों 'बनतेबिगड़ते' और 'चुनौती' में यद्यपि नितीश राय और संजीव भट्टाचार्य का निर्देशन था, पर राकेश अपनी निर्देशक बनने की ललक दबाए निर्माता के तौर पर इन से जुड़ा रहा. अब इस का नतीजा है, 'मुजरिम हाजिर'. यह बिमल मित्र के प्रसिद्ध बंगला उपन्यास 'आसामी हाजिर' पर आधारित है.

एक भेंट में राकेश चौधरी से पूछा, धारावाहिक के लिए यह साहित्यिक कृति ही क्यों?,

राकेश चौधरी बोला, "इस का कैनवास काफी बड़ा है. वास्तव में मैं इसे 'चुनौती' से पहले बनाना चाहता था."

कहानी में जो सामंती राजनीतिक व्यवस्था है, क्या उस का आज की राजनीतिक स्थिति से संबंध है?

"मैं विवाद में नहीं पड़ना चाहता. यह आजादी पूर्व की पृष्ठभूमि है.और मैं ईमानदारी से उसे दिखा रहा हूं. इस की 26 कड़ियां स्वीकृत हैं. 15 तैयार हैं. 16वीं की शूटिंग कर रहे हैं."

*'मुजरिम हाजिर' की अंतर्कथा.*

*श्रीदेवी : 'चांदनी' की शुरुआत.*

क्या बिमल मित्र इस के स्वरूप से संतुष्ट हैं?

राकेश चौधरी ने कहा, "जी हां. वह इस के प्रस्तुतीकरण से प्रसन्न हैं."

और इस का अर्थशास्त्र?

"काफी खर्चीला है. प्रत्येक कड़ी पर ढाई लाख रुपए खर्च आता है. फिर भी थोड़ाबहुत तो फायदा है ही.

•

भप्पी लाहिड़ी भी संगीत की दुनिया की एक नुमाइश है. आजकल उस का एक नया शगल शुरू हुआ है. फिल्मों में और मंच पर खूबसूरत लड़कियों के साथ नाचना और फिर गाना. यानी एक तो करेला और ऊपर से नीम चढ़ा.

ऐसे ही एक समारोह में भप्पी से पूछा, संगीतकार से नर्तक और गायक बनना क्या कुछ अजीब नहीं लगता?

भप्पी बोला, "गानानाचना भी तो संगीत की ही एक विधा है."

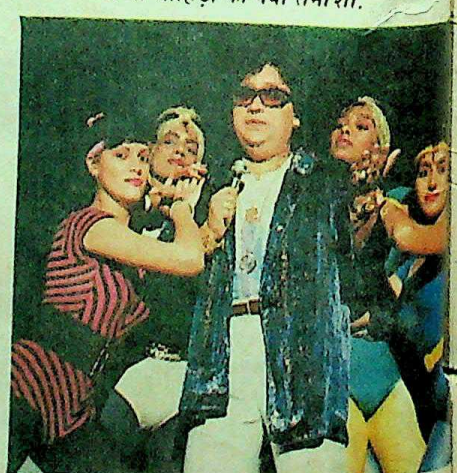
पर आप का डीलडौल कुछ अटपटा नहीं लगता?

थोड़ा क्रुद्ध हो कर वह बोला, "मेरा अपना व्यक्तित्व है और नृत्य के लिए काफी लड़कियां हैं. आखिर मेरा अपना मुकाम है."

आप का अपनी लड़की रीमा के बारे में क्या विचार है? क्या उसे अपने ही व्यवसाय में डालेंगे या कुछ नया करने का विचार है?

अचकचा कर भप्पी बोला, "जो उसे अच्छा लगेगा, वह करेगी. बाकी अभी उस की उम्र ही क्या है?"

*भप्पी लाहिड़ी का नया तमाशा.*




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*डिंपल बनाम 'जूनी' का जनून.*

डिंपल कापाड़िया कहां है?

आप भी कहेंगे, कैसा अर्जाब सवाल है. फिल्म 'जख्मी औरत' के बाद डिंपल की कोई ऐसी फिल्म नहीं आई, जिस से वह अपनी याद ताजा रख सके. वह अब गुमनामी के अंधेरे में खोती जा रही है.

कुछ दिन पहले वह पत्रकारों से अपेक्षाकृत बेबाकी से बोली, "क्या बात है, आजकल हमारी कोई चर्चा नहीं?"

इस से पहले कि कोई कुछ कहता. उस ने कहा, "'जूनी' (पहले 'हब्बाखातून') में मेरी भूमिका बहुत अच्छी है, नोट कर लीजिए. मैं फिर वापस फिल्मों में छाने जा रही हूं."

सब खिलखिला कर हंस दिए. डिंपल आगे बोली, "आप भी बस मेरी व्यक्तिगत जिंदगी पर लिखते हैं. मुझे कभी इस के साथ जोड़ते हैं और कभी उस के साथ, आखिर क्यों? यह तो सोचिए कि मैं दो जवान बच्चियों की मां हूं. क्या यह सब उन्हें (बच्चियों को) अच्छा लगेगा?"

•

किमी काटकर की छवि भारतीय नारी की नहीं है. उस ने इक्कादुक्का फिल्में आम घरेलू स्त्री की भूमिकाओं वाली की तो लोगों ने उसे पहचाना ही नहीं.

एक दिलचस्प घटना पिछले दिनों घटी. सुसान डाक में फिल्म 'हम' की शूटिंग का किस्सा है. सैकड़ों दर्शकों से बेखबर किमी तरणताल में गोते लगा रही थी और अपने लंबू हीरो उसे बारबार डुबा कर उस की देह को उभार रहे थे.

किमी के सचिव विकास बाली से पूछा, क्या किमी को फिल्मों में उभरने के लिए तरणताल में डुबकियां लगानी पड़ेंगी?

विकास बाली ने मुसकराते हुए कहा, "जनाब, सागर में गोते लगाने वाले को ही मोती मिलते हैं."

•

मीताली और भूपेंद्र पतिपत्नी होने के साथसाथ एक सफल गायक जोड़ी भी है. इस जोड़ी का पिछला सम्मिलित प्रयास 'अर्ज किया है' था. इस की सफलता से प्रेरित हो कर एच.एम.वी. ने दोनों का एक नया कैसेट 'एक हसीन शाम' जारी किया है.

एक भेंट में भूपेंद्र से पूछा, यह जोड़ी की परंपरा क्या अन्य गायक जोड़ियों यथा, जगजीत चित्रा या राजेंद्र नीना की तर्ज पर है?

भूपेंद्र बोले, "गजल का अंदाज ही कुछ ऐसा है. जहां मयखाना हो, वहां साकी की खनक जरूरी है. फिर मीताली की आवाज की अपनी कशिश है."

मीताली बंगला भाषी है उस के उच्चारण में बगालीपन है. उस से पूछा, आप की अपनी कोई पहचान है क्या?

"शुरू से ही रही है. तभी तो भूपेंद्र से मिलन हुआ." मीताली ने उत्तर दिया.

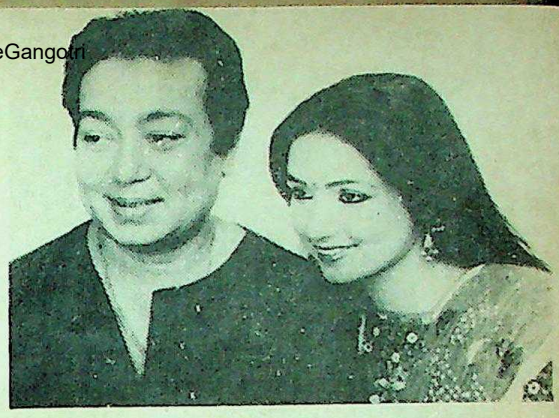
पर आप की आवाज में गंभीरता, भारीपन नहीं है.

भूपेंद्र हंसते हुए बोले, "मेरी आवाज में भारीपन है और मीताली की आवाज में कशिश है."

•

आजकल गजल गायकी का एक नया दौर शुरू हुआ है. अभी तक तो एक पुरुष और एक नारी स्वर की ही जोड़ी गजलों में प्रचलित थी पर अब दो नारी स्वरों में गजल गायकी शुरू हुई है. शुरुआत करने वाली हैं, शुक्ला बहनें. यह हैं, किरन और प्रसन्न शुक्ला.

30 वर्षीया किरन संगीत में एम.ए. है



*मीताली भूपेंद्र की एक शाम.*

और 28 वर्षीया प्रसन्न ने कला में एम.ए. किया है. किरन प्रमुख गायिका है. प्रसन्न उस के साथ जोड़ीदार है. उन के पिता भी संगीतज्ञ हैं और बड़ौदा की संगीत अकादमी के निदेशक हैं.

एक समारोह में भेंट के दौरान पूछा, गज़ल ही क्यों? भजन क्यों नहीं?

प्रसन्न बोली, "हम कुछ नया करना चाहती थीं. इसलिए गजल गायकी शुरू की. इस की हम ने बाकायदा तालीम भी ली है, मतलब भाषा की."

पर नारी स्वर और साकी, मयखाने की बातें, कुछ अटपटा नहीं लगता.

*शुक्ला बहनें : गजल गायकी स्त्री स्वरों में.*

किरण हंस कर बोली, "यही तो नया प्रयोग है. आप को बताऊं, पिछले सात साल से हम यूरोप और अमरीका में भारतीय विद्याभवन के तत्त्वाधान में संगीत के कार्यक्रम दे रही हैं. वेस्टन कंपनी ने अभी हमारी चुनिंदा गजलों के दो कैसेट 'निकहत' (खुशबू), 'वही तो है' रिलीज किए हैं."

क्या फिल्मों में भी गाएंगी?

किरन ने उत्तर दिया, "जी हां. अभी बी.आर. चोपड़ा की टीवी फिल्म 'चुन्नी' में भी गीत गाए हैं."

और शादी?

अब प्रसन्न बोली, "बहुत दूर है."

क्या मंजिल की तरह?

इस पर चुप्पी और फिर सम्मिलित ठहाका.

•

*किमी काटकर : गणित ऊपरनीचे का.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कि शायद इस शल्य चिकित्सा में किसी किस्म के प्लास्टिक का प्रयोग होता है. पर ऐसा कुछ नहीं है. प्लास्टिक सर्जरी में प्लास्टिक की ही भांति त्वचा को फैला कर काट कर, घुमा कर विकृत अंग को ठीक किया जाता है.

प्रश्नः किसी जन्मजात विकृति का इलाज किस उम्र में करवाना ठीक रहता है?

उत्तरः सर्वप्रथम जन्मजात विकृति के लिए सुयोग्य चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए. फिर उसी की राय के मुताबिक इलाज कराना चाहिए. पर जैसे किसी बच्चे का होंठ कटा हुआ है तो जन्म के बाद तीनचार महीने के अंदर ही उस का आपरेशन हो जाना चाहिए. यदि तालू में नुक्स है तो एक साल तक आपरेशन होना चाहिए.

प्रश्नः क्या फायदे के साथसाथ प्लास्टिक सर्जरी के कोई दुष्परिणाम भी होते हैं?

उत्तरः नहीं, इस के कोई दुष्परिणाम नहीं होते हैं पर कैंसर के रोगी को अधिक उम्र में कुछ रोग हो सकते हैं.

*अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के प्लास्टिक सर्जन डा. राकेशकुमार खजांची.*

प्रश्नः भारत में लोग अब भी प्लास्टिक सर्जरी की ओर क्यों नहीं ध्यान देते?

उत्तरः यहां लोग लापरवाह हैं. उन में जागरूकता नहीं है. उन को प्लास्टिक सर्जरी के बारे में पूर्ण जानकारी नहीं है. हो सकता है, उन लोगों को कोई सही सलाह देने वाला व उत्साह बढ़ाने वाला मिले तो वे झटपट इस के लिए तैयार हो जाएं.

प्रश्नः फिल्म 'खून भरी मांग' में दिखाया गया है कि सिने तारिका रेखा के चेहरे की त्वचा मगरमच्छ द्वारा बुरी तरह खा ली गई, उस ने विदेश जा कर प्लास्टिक सर्जरी करवाई. जिस से विकार दूर होने के साथसाथ उस का सौंदर्य पहले से भी कई गुणा बढ़ गया, क्या ऐसा वास्तव में होता है?

उत्तरः नहीं, ऐसा कुछ नहीं होता. यह सब तो केवल फिल्मों में ही दिखाया जाता है. प्लास्टिक सर्जरी से सौंदर्य कई गुणा बढ़ जाता है ऐसा कहना बिलकुल बकवास है. हां, 'फेस लिफ्टिंग' कास्मेटिक सर्जरी आदि से कुछ फर्क अवश्य पड़ जाता है. लेकिन कहीं सिलाई आदि के निशान भी पड़ जाते

*पैर का अंगूठा, हाथ के अंगूठे का विकल्प बन सकता है.*

हैं. सौंदर्य तो क्या दोगुना होगा इस तरह की फिल्में लोगों को गुमराह ही करती हैं. फिल्मों में अपेक्षा से अधिक अच्छे परिणाम देख कर, लोग प्लास्टिक सर्जरी करवाते हैं पर परिणाम वैसे न मिल पाने पर झल्लाते हैं.

प्रश्नः कभी कोई महिला आप के पास किसी सुंदर युवती की तसवीर ले कर आई होगी कि मुझे प्लास्टिक सर्जरी द्वारा ऐसा बना दें?

उत्तरः देखिए, यह सरकारी हस्पताल है. इलाज मुफ्त होने की वजह से यहां मरीजों की भारी भीड़ लगी रहती है. इसलिए हम कैंसर या दुर्घटना जैसे गंभीर मामलों पर ही ज्यादा ध्यान देते हैं. हमारी नजर रोगी के सौंदर्य को बचाने पर कम और उस की जान बचाने पर ज्यादा रहती है. वैसे, अगर किसी युवती के बढ़े हुए या अविकसित स्तन, चेहरे की कोई विकृति उस के विवाह में बाधा है तो सौंदर्य से संबंधित इलाज भी करते हैं. तसवीर से मिला कर वैसा ही सुंदर बनाना कठिन है.

प्रश्नः महिलाओं के अविकसित या अत्यधिक विकसित स्तनों के मामले में आप क्या करते हैं?

उत्तरः ऐसी महिलाएं जो बड़े स्तनों से परेशान हैं उन के स्तनों के नीचे चीरा लगा कर अतिरिक्त वसा निकाल कर सफाई से सिलाई कर दी जाती है. लेकिन अधिकतर महिलाएं ऐसी आती हैं, जो अपने अविकसित स्तनों के कारण परेशान होती हैं. इन के स्तनों के नीचे चीरा लगा कर त्वचा के नीचे 'सिलीकोन बैग' रख दिए जाते हैं. ये बैग रोगी को स्वयं ही लाने पड़ते हैं. सिलीकोन बैग बाजार में आसानी से मिलते हैं.

अलगअलग आकार के सिलीकोन बैग का जोड़ा करीब पांचछः हजार रुपए में मिल जाता है.

प्रश्नः ये सिलीकोन बैग ही क्यों लगाए जाते हैं? इन की बजाए किसी अन्य अंग से त्वचा ले कर क्यों नहीं लगाई जा सकती? सिलीकोन बैग से किसी किस्म का नुकसान तो नहीं होता?

उत्तरः स्तनों में किसी प्रकार की कोई विकृति नहीं होती और सब कुछ ठीक होने पर केवल वसा की मात्रा ही कम होती है. ऐसे में सिलीकोन बैग ही ठीक रहते हैं. इन को लगाने से किसी किस्म की परेशानी नहीं होती.

प्रश्नः एक स्तन बड़ा व एक छोटा होने पर भी क्या सिलीकोन बैग ही डालते हैं?

उत्तरः हां, एक स्तन दूसरे की अपेक्षा छोटा होना भी एक आम समस्या है. इस के लिए भी सिलीकोन बैग ही इस्तेमाल करते हैं.

प्रश्नः क्या यहां 'हेयर ट्रांसप्लांटेशन' और 'फेस लिफ्टिंग' के उपचार भी दिए जाते हैं?

उत्तरः नहीं. क्योंकि यहां आपातकालीन व गंभीर मामले बहुत आते हैं. इसलिए ऐसे शौकिया कामों के लिए समय देते रहें तो जरूरी मामले रह जाएंगे. यहां 'फेस लिफ्टिंग' के दोचार आपरेशन ही किए गए हैं.

*सिलीकोन बैग : अविकसित स्तनों का उत्तम उपाय.*

प्रश्नः किसी के हाथ का अंगूठा कटने पर क्या उपचार दिया जाता है?

उत्तरः यदि वह कटा अंग ही हस्पताल ले आया जाए तो सब से ठीक है, नहीं तो जैसे अंगूठे की बात है, उसी के पांव का अंगूठा ले लेंगे. हम ने अभी एक रोगी के पांव का अंगूठा हाथ के अंगूठे की जगह लगाया भी है.

प्रश्नः क्या पांव का अंगूठा हाथ के अंगूठे का काम कर सकता है? उस के आकार, लंबाई व मोटाई के फर्क को कैसे ठीक करते हैं?

उत्तरः हाथ के अंगूठे पर काम का बोझ बहुत अधिक होता है. लेकिन पांव का अंगूठा भी धीरेधीरे सब काम करने लगता है. पर हो सकता है कि पहले जितनी मजबूत पकड़ न आए या अंगूठा पूरा मुड़ने की अपेक्षा आधा ही मुड़ सके.

पांव के अंगूठे को हाथ के अंगूठे का रूप



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जोड़ों का दर्द ख़ूब ?

# आराम दिलाए 'मूव'

30 Gm
moov
moov
moov

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*ट्रैक्टर में आ कर टांग से अलग हुआ पैर पुनः जोड़ दिया गया, प्लास्टिक सर्जरी द्वारा.*

देने के लिए प्लास्टिक सर्जरी की मदद ली जाती है. पांव का अंगूठा लंबाई में कुछ छोटा होता है. इसलिए उसे खींच कर लंबा कर लिया जाता है. मोटाई अधिक होने पर एक तरफ से कुछ काटछांट कर बराबर किया जाता है.

प्रश्नः अधिकतर लोगों का खयाल है कि अंग कट कर अलग होने के बाद एकदम ही मर जाता है और दोबारा वैसा अंग लग नहीं पाता. यह कहां तक सही है? कट कर अलग हुआ अंग कितने समय तक जीवित रहता है. दूरदराज से आने वाले रोगी कितने समय के अंदर ले आएं?

उत्तरः कटा अंग दो से छः घंटे तक पुनः लग सकता है और कई बार तो 10 घंटे तक भी लगा दिया जाए तो वह धीरेधीरे ठीक क्रम करने लगता है.

अतः कटे अंग को साफ कपड़े या प्लास्टिक के थैले में बर्फ के छोटेछोटे टुकड़ों में रख कर ले आना चाहिए.

प्रश्नः एक वर्ष में यहां प्लास्टिक सर्जरी के बड़े आपरेशन कितने हो जाते हैं?

उत्तरः किसी अन्य सीनियर सर्जन के न होने के कारण एक वर्ष में करीब 250 और सप्ताह में चारपांच ही बड़े आपरेशन हो पाते हैं.

प्रश्नः अभी हाल में डा. रवि अग्रवाल ने यौन परिवर्तन का जो आपरेशन किया, उस से एक तहलका सा मच गया. डा. अग्रवाल के पास आपरेशन कराने के इच्छुक लोगों की भीड़ लग गई. यदि आप के यहां भी यौन परिवर्तन के इच्छुक लोग आएं तो क्या आप भी इस तरह का आपरेशन कर देंगे?

उत्तरः हमारे यहां अभी तक ऐसा कोई केस नहीं आया है. अगर ऐसा केस आए तो पहले मरीज की पूर्णतः डाक्टरी जांच होगी कि मरीज के यौन अंगों में किसी तरह की खराबी तो नहीं. अगर कोई खराबी नहीं तो फिर वह यौन परिवर्तन क्यों कराना चाहता है. यदि मनःचिकित्सक कहे कि मरीज का इलाज अब हमारे बस की बात नहीं है और यौन परिवर्तन करना ही एकमात्र उपाय है तो हम यौन परिवर्तन कर देंगे और रोगी को स्पष्ट कह देंगे कि मात्र यौन अंग ही बदलेगा, बाकी हारमोन वही रहेंगे, उन्हें कोई नहीं बदल सकता. जैसे, पुरुष में एक्स वाई (XY) क्रोमोसोम हैं और स्त्री में एक्स एक्स (XX) तो क्रोमोसोम तो वही रहेंगे, भले ही वह शादी करे या कुछ करे, बच्चे तो हो ही नहीं सकते.

प्रश्नः कानूनी तौर पर यौन परिवर्तन करना कोई अपराध तो नहीं?

उत्तरः नहीं, यौन परिवर्तन भी प्लास्टिक सर्जरी का एक भाग है. यौन परिवर्तन करवाने वाला यदि बालिग है व अन्य उपचार ले चुकने पर भी वह ठीक नहीं होता और यदि हम यौन परिवर्तन कर देना ही ठीक समझते हैं तो यह कोई अपराध नहीं है, वैसे, हम यही सलाह देते हैं कि जो स्त्री या पुरुष पूर्ण रूप से सामान्य नहीं है, तो यौन परिवर्तन करा कर पुरुष या स्त्री बन जाए तो ठीक है. पर पूर्ण स्त्री या पूर्ण पुरुष होने पर यौन परिवर्तन कराना निहायत बेवकूफी है, जिस के दुष्परिणाम भी उसे स्वयं ही कुछ समय बाद भुगतने पड़ेंगे क्योंकि शरीर में

*प्रकृतिप्रदत्त खामियों का निवारण भी प्लास्टिक सर्जन ही करते हैं.*

पूरा परिवर्तन नहीं किया जा सकता. हारमोन इत्यादि पहले जैसे ही रहेंगे. सिर्फ यौन अंग बदलने से ही यदि मरीज को संतुष्टि मिलती है तो हम आपरेशन कर देंगे.

प्रश्नः आप ने कोई ऐसी सर्जरी की हो, जिस में आप को बहुत समय देना पड़ा हो और अंत में परिणाम देख कर आप को संतुष्टि प्राप्त हुई हो?

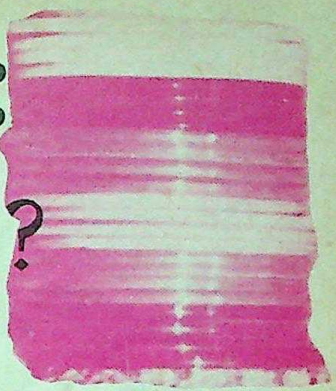
उत्तरः हां, हाल ही में सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक एक चेहरे के कैंसर के मरीज का आपरेशन किया. फिर रात को 8 बजे से सुबह 3 बजे तक एक और आपरेशन किया, जिस में तीन वर्षीया बच्ची का पैर ट्रैक्टर में आ कर टांग से बिलकुल अलग हो गया था. इस के कटे पैर को उस के घरवालों ने खेत की मिट्टी में से ढूंढ कर समय रहते हम तक पहुंचाया और हम ने बड़ी सावधानी व मेहनत से वह पैर ठीक तरह से लगा दिया. अब उस पांव में पहले की भांति हरकत लौट आई है, यह देख कर खुशी होती है. •

गृहशोभा (अगस्त, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ये सुहाग चिह्न: कितने सच्चे, कितने झूठे?



• एकांशवती सत्यार्थिया

यदि ध्यान से देखा जाए तो इन सुहागचिह्नों में कोई तत्त्व नजर नहीं आता. फिर पूरे भारत में ये चिह्न एक जैसे भी नहीं है. भारत में कई प्रकार के सुहागचिह्न प्रचलित हैं. इसे भी एकता में अनेकता का एक उदाहरण कहा जा सकता है. लगभग हर प्रदेश में अलगअलग सुहागचिह्न हैं. कुछ उदाहरण देखिए—पंजाबी स्त्रियां कांच की चूड़ी, बिछुए व सिंदूर को सुहागचिह्न नहीं मानतीं. उन का सुहागचिह्न एक विशेष प्रकार का चूड़ा होता है. बंगाली स्त्रियां भी चूड़ी, बिछुए को नहीं, केवल सिंदूर को ही अपना सुहागचिह्न मानती हैं.

तमिलनाडु की महिलाएं मंगलसूत्र व सिंदूर को अपना सुहागचिह्न मानती हैं, किसी दूसरी चीज को नहीं. काश्मीर की स्त्रियां कानों में छेद कराती हैं. उस में लंबी सी सोने की जंजीर डालती हैं. उस में चाबियों जैसी शक्ल की कुछ चीज डालती हैं. उसे गले पर लटका कर पहनना ही उन का सुहागचिह्न है. जो स्त्रियां सोने की जंजीर बनवाने की सामर्थ्य नहीं रखतीं, वे धागों में ही चाबी जैसी शक्ल की चीज डाल कर गले तक लटकाती हैं. इसी प्रकार अन्य प्रदशों में भी अलगअलग सुहागचिह्न हैं. सभी जगह चूड़ी, बिछुए को ही महत्त्व नहीं दिया जाता. केवल उत्तर प्रदेश में ही चूड़ी, बिछुए तथा सिंदूर को सुहागचिह्न माना जाता है.

लेकिन प्रश्न यह है कि जब अविवाहित लड़कियां भी चूड़ी, बिछुए आदि पहनती हैं और बिंदी लगा लेती हैं तो इन को सुहागचिह्न कहना निरर्थक सा लगता है. आजकल तो विधवाएं भी कांच की चूड़ियां, बिछुए आदि पहनने लगी हैं. यह सब देख कर तो ऐसा लगता है कि कोई भी चीज ऐसी नहीं है जिसे निश्चित रूप से सुहागचिह्न कहा जा सके. जब एक ही चीज को अविवाहित, विधवा तथा सुहागिन पहनती हो, तो उसे सुहागचिह्न कैसे कहें?

पर हमारी जानकारी के अनुसार सिंदूर से मांग केवल सुहागिनें भरती हैं, अविवाहित या विधवाएं नहीं, इसलिए अलगअलग प्रथा होने पर भी हम मांग सिंदूर को ही सुहागचिह्न कह सकते हैं. लेकिन एक प्रश्न फिर भी मन में उठता है. स्त्रियां इन सुहागचिह्नों का प्रयोग अपने पति की दीर्घायु की कामना के लिए करती हैं. परंतु इस के बावजूद स्त्रियां विधवा हो जाती हैं. तब ये सुहागचिह्न निरर्थक और शक्तिहीन से लगते हैं. वरना इस को धारण करने वाली स्त्रियों को या पति की दीर्घायु के लिए भांतिभांति के व्रत रखने वाली स्त्रियों को तो विधवा होना ही नहीं चाहिए.

कुछ समझ में नहीं आता कि ये सुहागचिह्न सच्चे और प्रभावशाली हैं भी या नहीं, इस पर भी स्त्रियां इन सुहागचिह्नों पर दृढ़ विश्वास करती हैं, इन को न अपनाना अशुभ मानती हैं. जिस स्त्री की जिस चिह्न में आस्था है वह उसे अपनी बहुमूल्य धरोहर समझती है. सुहागिनें उन चिह्नों को सदैव बनाए रखने की कोशिश करती हैं. पति बीमार पड़ जाए तो बारबार प्रार्थना करती हैं, "मेरे सुहागचिह्नों की, मेरे सुहाग की रक्षा करो."

हमारे देश की महिलाएं इन सुहागचिह्नों की प्रभावहीनता को देखते हुए भी अंधविश्वास की जंजीरों से जकड़ी हुई हैं. सच तो यह है कि जितने दिन किसी को सुहागिन रहना है, वह अवश्य रहेगी, चाहे इन सुहागचिह्नों को धारण करे या न करे. ऐसे भी अनेक उदाहरण हैं. मेरी दादी ने कभी मांग में सिंदूर नहीं भरा, न बिछुए पहने और फिर भी दादाजी से 6 वर्ष पहले मर गईं. मेरी मां ने कभी मांग करना तो क्या, कभी मांग निकाल कर चोटी नहीं की. हां, बिछुए पहनती थीं, पर 50 वर्ष की आयु में उन्होंने कबीरपंथ ग्रहण कर लिया था. फिर न कोई व्रत रखा और न बिछुए पहने. तो भी पिताजी से 8 वर्ष पहले उन की मृत्यु हो गई. ये तो मेरे घर की मिसाल हैं ऐसे अन्य अनेक उदाहरण प्रस्तुत किए जा सकते हैं. कहने का तात्पर्य यह है कि इन सुहागचिह्नों में कुछ नहीं धरा, ये केवल शोभा या सजावट की वस्तुएं हैं.

इस प्रश्न का एक दूसरा पहलू भी है, वह यह है कि पूरे भारत में कहीं भी कोई पुरुष पत्नी की दीर्घायु के लिए कोई सुहागचिह्न धारण नहीं करता. देश में रिवाजों तथा स्त्रियों के सुहागचिह्नों में इतनी विविधता होने पर भी पुरुष वर्ग सभी जगह एक जैसा है. अर्थात कोई भी पुरुष किसी सुहागचिह्न का प्रयोग नहीं करता.

यह सब देख कर तो यही लगता है कि

**अनादि काल से ही चला आ रहा स्त्रियों का आभूषणों के प्रति मोह आज भी कम नहीं हुआ है. वैज्ञानिक दृष्टिकोण और समझ के रहते क्या स्त्रियों का वह मनतव्य पूरा हो पाता है जिस के निमित्त इन्हें धारण किया जाता है.**

ऐसे मामलों में भी नारी के प्रति दुरावभाव अपनाया गया है. उस के जीवन की कोई कीमत नहीं समझी जाती. नारी भी तो पुरुष के समान जीव है. तो फिर यह पक्षपात क्यों? यों नारी के बिना पुरुष अधूरा है. प्रकृति ने नारी को ही यह शक्ति दी है कि संतति का सृजन कर सके, क्या पुरुष ऐसा कर सकता है? शायद आप कहें कि क्या नारी पुरुष के बिना संतति का सृजन कर सकती है? पर जरा विचार करें यदि सभी पुरुषों को चुनचुन कर मार दिया जाए, समूल खत्म कर दिया जाए, तो भी संतति के सृजन का कार्य चलता रहेगा. जब एक भी पुरुष नहीं बचेगा, तो भी अनेक नारियां अपने गर्भ में संतति के बीज धारण किए होंगी. उन को जन्म दे कर वे संसार को आगे बढ़ाने में योग देंगी. क्या पुरुष ऐसा कर सकता है?

ऐसी अद्भुत शक्ति के प्रति इतना अन्याय, इतना दुख कि पुरुष उन की सलामती के लिए कोई चिह्न धारण नहीं करता, चाहे ये सुहागचिह्न निरर्थक हैं या सार्थक जो भी हैं, जैसे भी हैं ये लागू तो स्त्री और पुरुष, दोनों पर ही होने चाहिए. लेकिन ऐसा नहीं है. यह कैसा अन्याय है? हर क्षेत्र में नारी के प्रति द्वेष भाव अपनाया गया है. यह कोई नई बात नहीं है. आदि काल से ही ऐसा होता आया है. •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अविवाहित मातृत्व

## एक नई सामाजिक प्रणाली?

• विजया लक्ष्मी

भारतीय महिलाओं में एक नया आत्मविश्वास जागने लगा है, जब से उन्होंने आर्थिक स्वतंत्रता पाई है. इस में कोई संदेह नहीं कि इस आत्मविश्वास के कारण परिवार का परंपरागत ढांचा चरमराने लगा है क्योंकि अब स्त्री, पुरुष से हर स्तर पर बराबरी का दर्जा मांगने का दुस्साहस करने लगी है. यही कारण है कि दांपत्य संबंधों की नींव अब पहले जैसी ठोस नहीं रह गई है. महिलाओं में जहां शिक्षा से ज्ञान और समझबूझ जागी, वहीं यह स्वार्थ तत्पर प्रवृत्ति भी उत्पन्न हुई कि क्यों वे पुरुष की आर्थिक, सामाजिक व पारिवारिक दासता सहें.

महिलाओं ने विशेष रूप से थिएटर, फिल्म, विज्ञान आदि की दुनिया में रह कर जाना कि प्रेम, आकर्षण, विवाह कोई भी भावना स्थिर नहीं है और इस बोध के बाद उन्होंने भावनात्मक दुख पाने बंद कर दिए. परिस्थितियों से मनोनुकूल समझौते करने अधिक व्यावहारिक समझे.

हेमा मालिनी से विवाह करने के लिए धर्मेंद्र को अपनी पत्नी को तलाक नहीं देना पड़ा. जयाप्रदा ने भी वर्षों के मानसिक दबावों के बाद दूसरी पत्नी की पदवी स्वीकार कर ही ली. महेश भट्ट और सोनी राजदान की कहानियां भी कुछ इस से अलग नहीं हैं. मुख्य रूप से इस स्थिति को स्वीकारने का कारण था– इन महिलाओं की मातृत्व की इच्छा.

सृजन महिलाओं की प्रकृति प्रदत्त भावना है. पर इस के लिए विवाह जरूरी है. अतः ऐसे हर विवाह के बीच, पुरुष की जरूरत बच्चे के भविष्य को देख कर पिता के रूप में कम, एक सामाजिक परिचय (जन्म प्रमाणपत्र स्कूल के दाखिले के) के रूप में जरूरी हो गई है.

डौली ठाकुर ने अविवाहित मातृत्व को स्वीकारा. फिर भी कौसर पदमसी ठाकुर के रूप में ही बेटे का नाम रखा. आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर डौली का कहना था कि बच्चे और मां का एक प्रकृति प्रदत्त रिश्ता है, जिस में पिता का होना एक आवश्यक संयोग मात्र है. यह विचारधारा 1978 से ले कर 1989 तक के बीच की थी.

इस दृष्टि से पिछले साल की सब से अधिक चर्चित खबर नीना गुप्ता की रही. रंगमंच, टीवी और फिल्मों में एक बहुचर्चित नाम है–नीना गुप्ता. मातृत्व की लालसा नीना गुप्ता के लिए पुरुष की पत्नी या संगिनी होने से भी अधिक प्रमुख थी. इसलिए उस ने विवाह तो किया ही नहीं, किंतु हाल ही में संतान को जन्म दिया. उस की संतान के पिता का नाम अब रहस्य नहीं रह गया है. पिता के नाम का पता लगाने की उत्सुकता पत्रपत्रिकाओं के साथसाथ जनसाधारण को भी रही, जिन्हें फिल्मी अफवाहों में विशेष उत्सुकता रहती है. नीना गुप्ता की बेटी के पिता का नाम विवियन रिचर्डस है.

वैसे एक पहलू यह भी है कि नीना गुप्ता के मित्र और संबंधी...किसी को भी उस का अनाम पिता की संतान को जन्म देना विस्मयजनक नहीं लगा. सभी नीना गुप्ता की हिम्मत की सराहना कर रहे थे, क्योंकि शीर्षस्थ अभिनेत्रियां अपने प्रेमी की संतान को जन्म देने का दिवास्वप्न पालती रहीं, लेकिन वास्तविक जीवन में ऐसा करने का साहस (या दुस्साहस) उन में नहीं था.

यों इस तरह का उदाहरण समाज के सम्मुख प्रस्तुत हो गया, जिस की न तो सामाजिक स्तर पर अवमानना ही हुई और न ही पत्रपत्रिकाओं में इसे किसी भी तरह से व्यंग्य या उपहास झेलना पड़ा. उलटे अब तो ऐसा आभास मिल रहा है कि एक तरह से इस कदम की प्रशंसा भी की जा रही है. ऐसी स्थिति को देखते हुए लगता है, अब तक जिन महिलाओं में साहस की कमी थी, नीना गुप्ता के उदाहरण से उन्हें बढ़ावा मिलेगा.

क्या यह महिला स्वतंत्रता का एक और 'उदाहरण' नहीं है? बच्चे का लालनपालन, शिक्षा और भविष्य में पिता की भूमिका क्या नाम मात्र को सीमित रह गई है? क्या बच्चे के भविष्य पर पिता के न होने का मनोवैज्ञानिक प्रभाव नहीं पड़ेगा?

केवल मनोवैज्ञानिक उलझनें ही ऐसे बच्चों को अपने प्रश्नों के नागपाश में नहीं कसेंगी, बल्कि वंशानुगत विशेषताएं और कमियां भी मातापिता की वंशावली पर निर्भर करती हैं. भविष्य में अज्ञात पिताओं के ऐसे बच्चों को यदि चिकित्सा की दृष्टि से पिता के वंशानुगत इतिहास की आवश्यकता पड़ेगी तो ऐसी माताएं कुछ विशेष सहायक सिद्ध नहीं होंगी. संतान के पिता से अस्थायी संबंधों के बाद भी बच्चा पिता के अस्तित्व को प्राकृतिक दृष्टि से नकार नहीं सकता, भले ही मां की विचारधारा कितनी ही प्रगतिवादी और स्वतंत्र क्यों न हो.

यहां बच्चे के भावनात्मक पक्ष का जिक्र करना असंगत न होगा. वर्तमान समाज में अधिकांश परिवार मातापिता के व्यक्तित्व से ही पूर्ण माने जाते हैं. मां भले ही मातापिता दोनों का उत्तरदायित्व पूर्ण करने का दावा करे. किंतु यह दावा खोखला ही होगा, क्योंकि केवल व्यवसाय अथवा नौकरी कर के धन अर्जित कर लेने मात्र से ही पिता का दायित्व पूर्ण नहीं हो जाता. यह नहीं भूलना चाहिए कि पिता एक अस्तित्व है– एक पुरुष, जिस का अपना व्यक्तित्व, अपना व्यवहार यहां तक कि वाणी, कपडे आदि तक अलग होते हैं. फिर हर

**नारी स्वातंत्र्य की बात काफी जोरशोर से होती है. पुरुष या समाज की प्रताड़ना और ग़ुलामी के विरुद्ध नारी आवाज उठाए तो बात समझ में आती है परंतु अविवाहित मातृत्व को स्वीकार कर अवैध बच्चों का सृजन करना स्वतंत्रता का कौन सा पहलू है?**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवार में पिता का अनुशासन थोड़ा या अधिक मां की तुलना में अवश्य ही अलग होता है.

केवल मां के द्वारा पाले गए बच्चे क्या अपने अनदेखे, अनजाने पिता के चेहरे के काल्पनिक चित्र नहीं बनाएंगे? क्या एक पिता यानी उस का जन्मदाता पुरुष हमेशा ही उस के लिए एक खोज, एक मृगतृष्णा से बेचैन नहीं रहेगा? उस का व्यक्तित्व कहीं से कुछ अधूरा सा अवश्य रह जाएगा. मां के विवाह विच्छेद अथवा पिता की मृत्यु के बाद भी, पिता के व्यक्तित्व, उस की अच्छीबुरी यादों से भरा एक ऐसा चेहरा बच्चे की स्मृति में होता है, जिस के प्रति वह प्यार अथवा नफरत की भावना रखता है. यही भावनाएं बच्चे के व्यक्तित्व अथवा उस के भविष्य को बनाने की क्षमता रखती हैं.

अच्छे पिता की संतान के समक्ष पिता की तरह अच्छा बनने का लक्ष्य होता है और बुरे पिता की संतान के समक्ष भी पिता की बुराई को न अपनाने की सीख होती है. किंतु जहां पिता का अस्तित्व ही प्रश्नचिह्न बन जाता है, वहां बच्चा स्वयं को कैसे पूर्ण समझ सकता है? ऐसी स्थिति में स्वयं बच्चे के लिए अपने अस्तित्व और व्यक्तित्व में सामंजस्य स्थापित करना एक बड़ी समस्या बन जाएगा.

जब मां अविवाहित होने पर भी बच्चे को जन्म देने का साहस कर सकती है तो फिर पिता का नाम एक रहस्य बना कर रखने का क्या कारण हो सकता है. निस्संदेह ऐसा किसी भय या लज्जा के कारण नहीं है क्योंकि समाज में ही नहीं, बल्कि पत्रपत्रिकाओं में भी नीना गुप्ता के मातृत्व की घोषणा हुई और उस की बेटी के जन्म की खबर को भी खूब मिर्चमसाला लगा कर छापा गया. क्या यह समाज की मान्य व्यवस्था को कुछ नया, कुछ अलग कर के चौंकाने का धमाका मात्र नहीं था?

वैसे अब यूरोप में तो इस तरह के मातृत्व को झेलने की समाज को आदत पड़ती जा रही है. वहां अविवाहित माताएं अपने मातृत्व की भावना की तुष्टि के लिए एक नए वाक्य का प्रयोग करने लगी हैं—विवाह की परिधि से बाहर (आउट आफ वैडलाक). ऐसा नहीं है कि ऐसे संबंधों से पिता अनजाने रहते हैं, बल्कि बहुत बार तो पिता प्रसव के समय माता के साथ मौजूद रहते हैं. किंतु ऐसी बहुत सी माताओं का तर्क है कि जब विवाह जैसे संबंधों के बने रहने के हालात ही शेष नहीं रहे हैं तो वे इस का आश्रय क्यों लें. अब वहां ऐसे मातृत्व की संख्या 35% से 40% हो गई है.

मातृ परिवार की परंपरा दक्षिण भारत में नायर, कुरुप्पा समाज में अब भी चली आ रही है. वहां परिवार की संपत्ति लड़की को उत्तराधिकार में मिलती है. बच्चे के नाम के साथ माता का नाम जुड़ता है. किंतु ऐसे परिवार में भी पिता का अस्तित्व नकारा नहीं जाता है.

बच्चा केवल मन बहलाव का खिलौना नहीं है. एक जीवन है, एक व्यक्तित्व है. गुमनाम बाप के बच्चे को मां की क्षणिक तृप्ति जन्म तो देती है, किंतु ऐसे बच्चे को वह कितने प्रश्नों के चक्रव्यूह में खड़ा कर देती है. 'महाभारत' का पात्र कर्ण इस का ज्वलंत उदाहरण है. कहा जाता है कि कुंती ने ऋषि द्वारा दिए मंत्र की सचाई देखने के लिए सूर्य का आह्वान किया. पर सूर्य से आशीर्वाद के रूप में संतान की प्राप्ति के बाद अपने अविवाहित मातृत्व की लज्जा से भयभीत हो कर उस ने अपने पुत्र कर्ण को त्याग दिया. कुंती को अपनी जिज्ञासा का परिणाम लज्जा और सामाजिक प्रताड़ना के रूप में उम्र भर झेलना पड़ा.

प्रश्न एक कुंती यानी मां के भावनात्मक प्रयोग का नहीं है. समस्या जार से जनमे बच्चे की भी है, जिस के व्यक्तित्व पर समाज अनेक प्रश्न चिह्न लगा देता है. उन का उत्तर उस बच्चे को देना होता है, जो स्वयं अपने जन्म का, मातापिता का निर्णय करने वाला नहीं होता है. बच्चे स्वयं जायज या अवैध नहीं होते. अवैध होते हैं वे मातापिता, जिन के लिए ऐसे विवाहेतर मातृत्व की तृप्ति अनुभव करना मात्र एक प्रयोग है. किंतु क्या इस तरह की विचारधारा को बिना विरोध किए, समाज व समाज शास्त्रियों को सहज स्वीकार कर लेना चाहिए? हर परिवर्तन का कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य होता है. एकदो ऐसे सराहे गए लोग, एक नई प्रणाली के मसीहा बन कर वर्तमान परिवार के अस्तित्व को ही खतरे में न डाल दें. ●

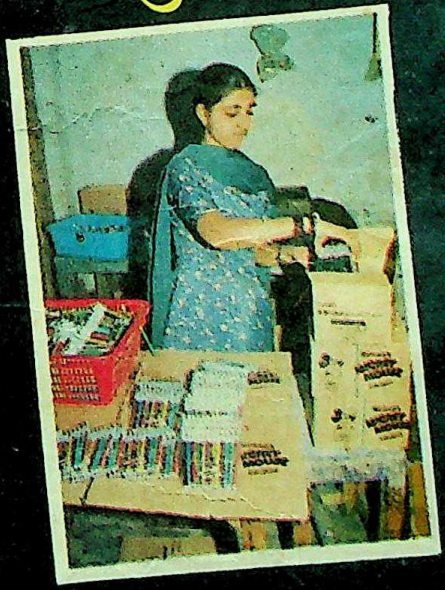

पाठकों की बेहद मांग पर

मुक्ता

का एक और

लघु उद्योग विशेषांक

अगस्त (प्रथम) 1989



इस विशेषांक में

- 25 और नए उद्योगों के बारे में विश्वसनीय और विश्लेषणात्मक जानकारी.
- कब, कहां और कौन सा उद्योग आरंभ किया जाए.
- उद्योग लगाते समय की समस्याओं का हल कैसे हो?
- कम लागत में अधिक मुनाफा कमाने के गुर.
- तैयार माल की खपत कैसे हो?
- कच्चा माल, पूंजी व मशीनरी कहां से खरीदें.
- हर उद्योग में लगने वाली मशीनों की सचित्र जानकारी.
- नए उद्योगों के बारे में प्रारंभिक जानकारी.

आप के भविष्य की नईनई योजनाएं बनाने में सहायक होगी.

एक ऐसा विशेषांक जिसे आप सहेज कर रखना चाहेंगे.

अपनी प्रति आज ही सुरक्षित कराएं.




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चरणजीत सोनी

दूरदर्शन पर 'बज्म' कार्यक्रम के अंतर्गत जफर का कलाम सुना तो जैसे बेगम अख्तर की गायकी का अंदाज थोड़े अलग रूप में दिलोदिमाग पर छा सा गया. कलाम जफर का और जिस पर बयानी चरणजीत सोनी की. वाह, मानो सोना सुगंध से भर उठा हो. इतनी सधी आवाज, स्वर लहरियों के उतारचढ़ाव गहरी लगन और संगीत साधना का परिचय दे रहे थे.

ऐसी आवाज अभी तक गुमनाम सी क्यों? उन की गाई गजलों की एक संध्या पर चरणजीत सोनी से भेंट हुई.

प्रस्तुत हैं, उन से की गई भेटवार्ता के कुछ अंश :

प्रश्न : आप की आवाज का अंदाज बताता है कि आप संगीत के क्षेत्र में बहुत पुरानी हैं. आप ने संगीत साधना कब से शुरू की?

उत्तर : मेरे पिताजी अमृतसर के खालसा कालिज में संगीत के प्राध्यापक थे. उन्होंने संगीत की तरफ मेरे शौक और स्वर को देखते हुए शास्त्रीय संगीत सीखने की मुझे विशेष प्रेरणा दी. पंजाब विश्वविद्यालय से मैं ने संगीत में एम.ए. किया. साथ ही प्रयाग संगीत समिति से विशारद करने के बाद मैं ने बी.एड. कर के एक सरकारी स्कूल में संगीत की शिक्षा भी आठ वर्ष से अधिक समय तक दी. संगीत साधना करते हुए मुझे लगभग तीस वर्ष हो गए हैं.

प्रश्न : आजकल गजल गायकी बहुत लोकप्रिय हो रही है. एकदो साल सीख कर ही लोग संगीत सम्राट और गजलों के बादशाह कहलाने लगते हैं. संगीत समारोहों में कार्यक्रम देते हैं. उन की गजलों के कैसेट तैयार होते हैं. ऐसी स्थिति में अच्छे रियाज और आवाज के बाद भी आप ने संगीत के क्षेत्र में चर्चित होने की कोशिश क्यों नहीं की?

उत्तर : अब मैं क्या कहूं? आधा से अधिक उत्तर तो आप ने स्वयं ही दे दिया है. हर व्यक्ति

*चरणजीत सोनी : साधना पर बल.*

की जिंदगी का एक ध्येय होता है. उसे पाने के लिए वह सब तरह की नीतियां अपनाता है. जो गायक अधूरे तरीके से तैयार होते हैं यानी साधना के बिना आते हैं, उन्हें कुछ ही समय बाद संगीत के क्षेत्र से बाहर जाते हुए भी देर नहीं लगती. एक शौक की तरह संगीत को हलके स्तर पर ही नहीं लिया जाना चाहिए.

यह तो ऊंची कलाओं में से एक है. जहां तक संगीत के क्षेत्र में चर्चित होने का सवाल है, उस के लिए तो बहुत होशियारी की जरूरत है.

जहां तक गाने की प्रतियोगिता का सवाल है, उस में हर तरह से भाग लेने को तैयार हूं. लेकिन अपने मुंह मियांमिट्ठू बनना मेरे बस का रोग नहीं है. स्वभाव से ही मैं अंतर्मुखी प्रवृत्ति की हूं. ऐसे में मैं केवल साधना के बल पर ही संगीत की दुनिया में रहना चाहूंगी.

प्रश्न : संगीत के पारखी आप की गायकी की तुलना बेगम अख्तर से करते हैं. आप को कैसा लगता है?

उत्तर : कहां वह और कहां मैं. वह बहुत महान गायिका थीं. हां, उन की तरह गा सकने का ध्येय मेरा जरूर है. उन से न सीख पाने का मलाल भी है. इसी लिए बेगम अख्तर की शिष्या शांति हीरानंद से मैं संगीत सीख रही हूं. अब यह सुनने वाले ही बताएंगे कि मैं कहां तक सफल हूं.

प्रश्न : आप ने विवाह नहीं किया. इस का कोई विशेष कारण?

उत्तर : पति और संगीत, दोनों को साथसाथ निभाना सरल नहीं होता.

प्रश्न : सिर्फ अनुमान लगा कर ही निर्णय ले लिया?

उत्तर : देखिए, मजाक की बात नहीं है, घरगृहस्थी और संगीत दोनों को एकसाथ निभाना. मैं अधूरे मन से कुछ भी करना नहीं चाहती. पहले जब उम्र थी, तब सिवाय संगीत के मुझे कुछ और अच्छा ही नहीं लगता था और अब संगीत मेरी जिंदगी का सब से महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन गया है. मुझे कभी लगा ही नहीं कि शादी जिंदगी में मेरे संगीत से भी जरूरी है.

**संगीत को साधना मान कर अपने ही बल पर ऊंचाइयों के शिखर तक पहुंचने का दमखम रखती है चरणजीत सोनी. उसे इंतजार है उस आने वाले कल का जब वह अपनी एक अलग पहचान बना पाएगी.**

प्रश्न : कभी अकेलापन महसूस नहीं होता?

उत्तर : उस के लिए फुरसत चाहिए, जो मुझे मिलती ही नहीं. गाने के अतिरिक्त बागबानी, वस्त्र रूपांकन 'शौकिया तौर' पर करती हूं.

प्रश्न : हर रोज कितनी देर रियाज करती हैं?

उत्तर : आम तौर पर पांचछः घंटे तक. लेकिन उसे आप मेरी तैयारी कह सकती हैं. अच्छे गायकों के रेकार्ड और कैसेट सुनना भी मेरा प्रशिक्षण है. फिर शांतिजी से सप्ताह में दो बार संगीत की बाकायदा मेरी तालीम भी चल रही है.

प्रश्न : इतनी साधना करने के बाद भी जब आप देखती हैं कि नएनए गायक अथवा गायिकाएं तेजी से लोकप्रियता की सीढ़ियां चढ़ते जा रहे हैं, तब आप को क्षोभ नहीं होता?

उत्तर : क्षोभ कैसा? वे अपने तरीके से सफल हैं, मैं अपने ही ढंग से सफल होना चाहती हूं. अब देखिए, मास्टर मदन के सिर्फ एक या दो रेकार्ड ही उपलब्ध हैं. लेकिन आज चालीस साल बाद भी संगीत प्रेमी उन्हें भूले नहीं. इस बीच कितने ही गायक आए और चले गए. मास्टर मदन की जगह आज भी वही है. उस का कारण स्पष्ट है. सवाल यह नहीं है कि उन्होंने कितना गाया, बल्कि यह है कि उन्होंने कैसा गाया?

जहां तक कैसेट निकालने का सवाल है, वह अपने हुनर को बेचने पर निर्भर करता है. मैं कहना नहीं चाहती कि ऊपर उठने के लिए अगर आधार चाहिए तो वह मुझे ढूंढ़ने की जरूरत नहीं है. मेरे सगे भाई गजल गायक भूपेंद्र और भाभी मिताली सुप्रसिद्ध सफल गायकों की जोड़ी में से हैं. लेकिन मैं केवल आवाज, अपनी साधना के दम पर ही सफलता की चोटी पर जाना चाहूंगी, किसी का आश्रय ले कर नहीं.

प्रश्न : आजकल अकसर ही गायकगायिकाएं निजी समारोहों और होटलों आदि में भी गाते हैं. आप ने ऐसा मार्ग क्यों नहीं चुना?

उत्तर : कितनी अजीब बात है कि गायक अथवा गायिका ऐसे श्रोताओं के लिए गा रहे हैं, जो खाना खा रहे हैं, गप्पें मार रहे हैं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और शराब पी रहे हैं. अगर हलकेफुलके स्तर के गायकगायिका ऐसा करते हैं, तो यह उन की इच्छा है. लेकिन मेरे लिए तो यह संगीत का अपमान करने वाली बात है. मुझे पैसों के लिए ही नहीं गाना है, संगीत मेरे लिए साधना है, अगर श्रोताओं को संगीत की समझ है, तब मैं निःशुल्क भी निजी कार्यक्रम देने में संकोच नहीं करूंगी.

संगीत साधना के लिए मैं ने अच्छीखासी सरकारी स्कूल की नौकरी छोड़ दी थी. शायद ही कोई विद्यार्थी गंभीरता से संगीत सीखना चाहता है और जब मुझे लगा कि मैं विद्यार्थियों को संगीत सिखाते हुए स्वयं संगीत की साधना में पिछड़ रही हूं तो मैं ने पैसों व अन्य सुविधाओं का मोह नहीं किया और नौकरी छोड़ दी.

पाकिस्तान की एक मशहूर गायिका है, रेशमा. उस के पास आवाज और गाने के शौक के सिवा कुछ भी नहीं था. आज उस की आवाज पूरी दुनिया में जहां पंजाबी, उर्दू जाननेसमझने वाले लोग हैं, बड़े शौक से सुनी जा रही है. मैं भी ऐसी सफलता की कामना

*चरणजीत सोनी : श्रोताओं की पसंद का भी खयाल*

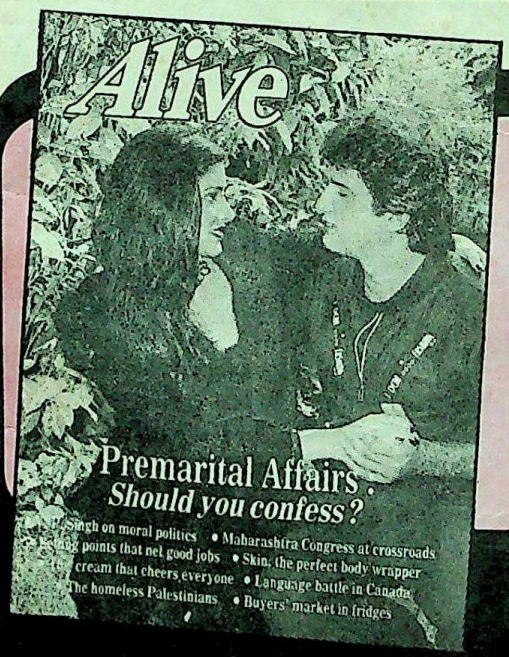
करती हूं, और सराहना भी ऐसे ही संगीत की करना चाहूंगी. दूरदर्शन और रेडियो आदि पर गीत, गजल, नज्मों आदि का कार्यक्रम देती हूं, दर्शक व श्रोता सराहना करते हैं, कार्यक्रम दोहराए जाते हैं, मेरे प्रशंसकों का वर्ग तैयार हो रहा है, जिस के पीछे कोई विज्ञापनबाजी नहीं है. मेरे लिए यही बहुत है.

प्रश्न : आप गजलों का चयन व संगीत रचना कैसे करती हैं?

उत्तर : कई बार कोई गजल जब अच्छी लगती है, मन को छू लेती है, तब उस की संगीत रचना मैं स्वयं तैयार करती हूं. रेडियो और टी वी के लिए तो अधिकांश गजलें किसी एक ही शायर के कार्यक्रम के अनुरूप चुनी होती हैं तथा संगीत की बंदिश भी अधिकतर वहीं के संगीतकारों द्वारा होती है, उसे वैसे ही गाती हूं.

कुछ गजलें ऐसी भी होती हैं जो दूसरे गायकों ने गाई होती हैं, पर संगीत और भाव दोनों ही ऐसे होते हैं कि मन उन्हें वैसे ही गाने का करता है.

कुछ प्रचलित गजलें हैं, जिन के भाव मुझे पसंद होते हैं किंतु बंदिश भावों के अनुरूप नहीं लगती, उन्हें मैं अपनी संगीत रचना में बांधती हूं, जो बहुत बार मेरे कार्यक्रमों में सराही गई हैं. अच्छी गजल, अच्छी स्वर लहरी में बंधी हो तो गाने का आनंद आ जाता है. जिस गहराई से मन की भावनाओं को गजलों में कहा जाता है, उस का जवाब नहीं, फिर सुंदर बात को कहने का तरीका भी दिल को हिला दे, तभी सुनने वालों के साथ गाने वाला भी उसी धरातल पर आ जाता है. बस, इसी अंदाज से मैं सुनने वालों की यादों में रहना चाहूंगी. —विजया ●


*Every Fortnight...*

**A beautiful amalgam of thought provoking articles on national and international affairs, industry, management, career guidance, the art of living, men's fashions and health, entertaining features and fiction.**

- **INFORMATIVE**
- **INSPIRING**
- **INCISIVE**

**Alive**

**A DELHI PRESS PUBLICATION** **HELPS YOU LIVE A BETTER LIFE**


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# छोटे घर की सुव्यवस्था एवं सजावट

• हरजीत कौर

आजकल बड़ेबड़े हवादार मकान, हवेलियां व आलीशान बंगले कहां, जहां 10-10 कमरों, बालकनी व बगीचे का आनंद लिया जा सके. अब तो नगरों व महानगरों में छोटेछोटे कमरों के घर या बहुमंजिली इमारतों में फ्लैटनुमा घर ही अधिक देखने को मिलते हैं.

छोटे घर की सब से बड़ी समस्या होती है, उस की सुघड़ व्यवस्था व आंतरिक सजावट. जिस से घर में उपयोगी सामान भी विद्यमान हो, परंतु वह अधिक जगह न घेरे और न केवल घर के सदस्य ही इस से संतुष्ट हों, बल्कि बाहर से आने वाले मेहमान भी कलात्मक रूप से सजे घर को देखते रह जाएं.

आइए, आप को छोटे घर को भी आरामदेह बनाने के उपयोगी सुझाव व निर्देश दें:

पहले बैठक को लें. फर्नीचर यानी सोफा, मेज, टीवी, फ्रिज आदि वस्तुएं दीवार से सटा कर रखें, जिस से पूरा कमरा खुलाखुला लगे. कमरे के मध्य में मेज न रखें. इस से आनेजाने में असुविधा होती है. मेज को कोने में सोफे के सामने ही छः इंच की दूरी पर रखें.

छोटी बैठक के लिए बाजार में आकर्षक स्टोरेज यूनिट मिलते हैं, जिन में क्राकरी, गुलदस्ते, रेडियो, टेपरिकार्डर, स्टीरियो, मूर्तियां, पत्रिकाएं, फोटो स्टैंड आदि सामान रखा जा सकता है व यह सुसज्जित भी लगता है. इसी के साथ दीवार से लगी खाने की फोल्डिंग मेज लगाएं, क्योंकि यों ऐसी मेज काफी जगह घेरती है. दूसरी दीवार के साथ खाने की मेज की कुरसियां लगा कर रखें.

जब इस्तेमाल करना हो तो मेज नीचे गिरा लें व कुरसियां आगे खींच लें. यह व्यवस्था रसोई के साथ वाले कमरे में करें तो अधिक अच्छा है ताकि रसोई से सामान दूर तक न ले जाना पड़े. भारी सोफे व बेंत की कुरसियों जैसा जगह घेरने वाला फर्नीचर न रखें.

शयनकक्ष में दो अलगअलग पलंग रखने की बजाए दो जुड़े हुए पलंग रखें, जो थोड़े छोटे होते हैं. इस से स्थान की काफी बचत होती है.

शयनकक्ष में एक दीवार पर शृंगार कोना बनाएं, जिस में दीवार पर बड़ा आईना लगवाएं व नीचे 1½ फुट चौड़े व 2 फुट लंबे तीन दराज बनवाएं. बीच का दराज केवल 6 इंच लंबाई का बाहर खींचने वाला बनवाएं. चौड़ाई वही रहेगी. इस के नीचे जगह खाली छोड़ दें. वहां एक कुरसी या स्टूल रखें.

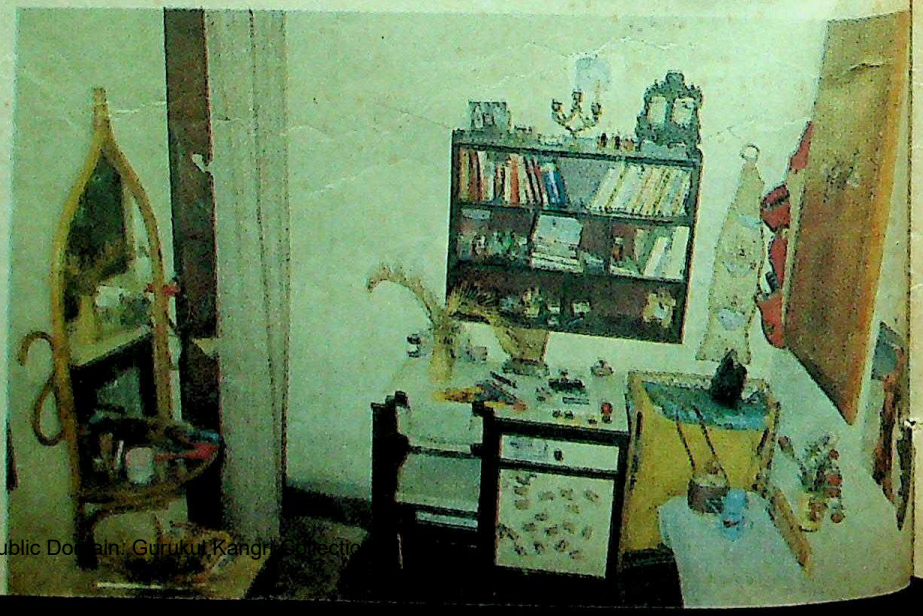
छोटे दराज के ऊपर सनमाइका लगवाएं. शीशे के ऊपर एक फैंसी बल्ब लगवाएं. इस व्यवस्था से शृंगार मेज का व पढ़ने का भी काम लीजिए. दराजों में शृंगार प्रसाधन, आभूषण, हेयर ड्रायर, कपड़े, इस्तिरी, दवाएं, पर्स, छाता आदि सामान रखें.

कमरे में अलमारियां व शोकेस दीवारों के अंदर ही बनवा लें तो अतिरिक्त अलमारियां व रैक नहीं रखने पड़ेंगे. इस बात का ध्यान घर बनवाते समय ही रखें. अलमारियों में सरकने वाले बोर्ड बनवाएं जिन्हें खींच कर मेज का काम लिया जा सके और उन पर पढ़ाईलिखाई और भोजन आदि किया जा सके.

बच्चों की किताबें व कपड़े रखने के लिए खिड़कियों के नीचे या ऊपर रखने वाले (दरवाजे लगवा कर) रैक बनवाएं. जिस में एक या दो शैल्फ दराज डालें. यदि अतिरिक्त जगह हो तो कई खानों वाला लकड़ी का कैबिनेट या कपबोर्ड बनवाया जा सकता है. इन्हें कहीं भी लाया या खिसकाया जा सकता है. इन कैबिनेटों के ऊपर

*जगह भले ही कम सही, किंतु कलात्मक रूप दे कर घर सजाने का शौक यों पूरा करें.*

**महंगाई के इस युग में सब के पास बड़ा सा मकान होना तो संभव नहीं. यदि मकान छोटा है, तो भी व्यवस्थित किया जा सकता है अपने कौशल से. जानिए कैसे.**





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सजावटी सामान रखा जा सकता है.

रजाइयां, तकिए, दरियां, चादरें आदि रखने के लिए पेटी की आवश्यकता नहीं. इस से अधिक जगह घिरती है. अतः दीवान व पलंग दराजों वाले बनवाएं. इन में ये चीजें सुगमता से आ सकती हैं, दिखाई भी नहीं देतीं. पलंग की दराजों में ही एक ओर एक छोटा ताले वाला दराज बनवाएं. इस में नकदी व कीमती वस्तुएं सुरक्षित रहेंगी.

शयनकक्ष में एक परछत्ती भी जरूर हो, जहां अटैचियां, बैग, बिस्तरबंद, ओवन, टोकरी, डब्बे वगैरह रखे जा सकें. इस के आगे दरवाजा या खूबसूरत सा चुन्नटदार परदा लगवाएं. बच्चों का खेल का सामान, झाड़ू, अंगीठी, जूतों का रैक आदि सीढ़ियों के नीचे की जगह में रखें.

एक बड़े कमरे को दो भागों में बांटना हो तो बजाए दीवार व दरवाजा बनाने के रूम डिवाइडर का प्रयोग करें, जो ऊंचाई में 6-7 फुट का हो व चौड़ाई में 1 फुट रहे. लंबाई वही रहेगी जो कमरे की है. केवल एक ओर आनेजाने के लिए जगह छोड़ दें. डिवाइडर में दोनों ओर कपबोर्ड, शैल्फ व दराजें बनवाएं, इस में क्राकरी, एलबम, किताबें, टीवी आदि रखे जा सकते हैं.

यदि घर में तीसरा छोटा कमरा हो तो वहां एक कम ऊंचाई का दीवान रखें अथवा दीवान की जगह लखनवी अंदाज में जमीन पर 6×8 फुट का कालीन बिछाएं या गद्दे बिछा कर जयपुरी या बाटिक प्रिंट की चादर बिछाएं व उस पर कढ़ाईदार या शीशे के काम के गोल, चौकोर या लंबे कुशन रखें.

इस पर बैठ कर कैरम खेलने, पढ़ने, अतिथियों का स्वागत व वार्त्तालाप करने में यह व्यवस्था छोटी बैठक की भांति लगती है. रात्रि में इस पर सो भी सकते हैं. यदि कालीन पर मुगलकाल की शीशम की पीढ़ियां रखी जाएं तो और भी आकर्षक लगेगा.

छोटे कमरों में सजावटी सामान भी छोटा ही रखें. परदे हलके रंग के छोटे प्रिंट के या धारीदार लगाएं. चुन्नटदार परदे छोटे कमरे में आकर्षक लगेंगे.

रसोई में शैल्फों के अलावा दराज जरूर बनवाएं ताकि मिक्सी, कुकर, चम्मच, कांटे, बरतन, गैस लाइटर, दालोंमसालों के डब्बे, डोंगे आदि रखे जा सकें. कुछ लोग मिक्सी, टोस्टर आदि बैठक में रख देते हैं जो अच्छा नहीं लगता.

स्नानघर में एल्यूमिनियम के दोतीन शैल्फ बनवाएं. जिन पर साबुन, टूथब्रुश, टूथपेस्ट, तेल की शीशी आदि रखें. अन्यथा इन चीजों को कमरे में टिकाना भद्दा लगता है.

## रंग योजना

कमरे में एक ही शैली का फर्नीचर, परदे व दीवारों का रंग हो. गहरे रंग के परदों व दीवारों से कमरा छोटा लगता है. कमरों में पेंट व वालपेपर का रंग भी हलका ही हो.

कमरे को अधिक लंबाई में दिखाने के लिए लंबी दीवारों का रंग छोटी दीवारों की तुलना में हलका हो. फ्लैटों में छत की ऊंचाई कम होती है, अतः छत का रंग सफेद ही रखें, इस से अधिक ऊंचाई का आभास होता है. कमरे में रंगों की विभिन्नता रंगबिरंगे कुशन, चित्र, लैंपशेड, फूल व सोफा कवर द्वारा दरशाई जा सकती है.

## प्रकाश व्यवस्था

एक कमरे के लिए एक ट्यूब व दो बत्तियां आमनेसामने की दीवारों पर काफी रहती हैं. पढ़ने की मेज पर रात के समय पैडेस्टल लैंप प्रयोग किए जा सकते हैं. टूटन वाले टेबल लैंप व लैंप शेड न रखें, क्योंकि स्थान की कमी के कारण इन के टूटने का भय रहता है.

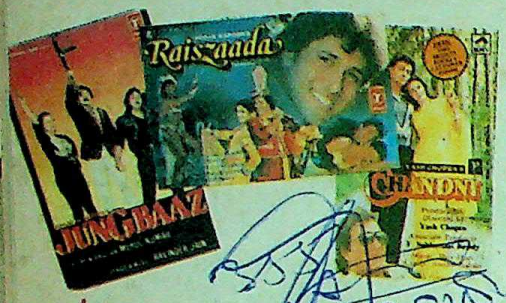
घर में धातु के शेड न लगवाएं, ये प्रकाश को फैलने से रोकते हैं जिस से कमरा छोटा लगता है.

छोटे से घर में हरियाली बिखेरना भी न भूलें. कमरों में एकाध कोने में पाम, जीविया, हालीहाक, गहरी हरी चिकनी पत्तियों वाले पौधों के गमले अवश्य रखें. बालकनी में एकाध बेल लगा कर खिड़की के शीशे पर चढ़ाएं.

इन बातों को ध्यान में रख कर छोटे से घर को ही सुंदर बनाया जा सकता है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐ *चांदनी*/शिवहरि/एच.एम.वी.

संगीत में ताजगी है और शिवहरि ने गायकगायिकाओं से खासा अच्छा काम लिया है. विशेष रूप से लता मंगेशकर का एकल गीत 'मेरे हाथ में नईनई चूड़ियां...' बाबला के साथ 'मितवा...', विनोद राठौड़ के साथ 'महबूबा...' प्रभावित करते हैं.

लोक धुन पर आधारित 'मैं ससुराल नहीं जाऊंगी...' भी मनोरंजक है. जौली मुखर्जी के साथ श्रीदेवी का गाया 'चांदनी ओ मेरी चांदनी...' खाली शोशेबाजी है. सुरेश वाडेकर और अनुपमा देशपांडे का 'लगी आज सावन की...' तथा सुरेश व नितिन मुकेश का 'तू मुझे सुना...' भी ठीकठाक हैं. आनंद बख्शी के बोल सामान्य हैं.

☐ *रईसजादा*/भप्पी लाहिड़ी/सुपर

इंदीवर के लिखे स्तरहीन 'पहले आंख लड़ गई...' और 'नशे की बोतल...' को आशा भोंसले की आवाज भी कोई मदद नहीं पहुंचा पाई है. 'मां के दरबार में...' (मोहम्मद अजीज और चंद्राणी मुखर्जी) और पैरोडी गीत 'लूट लिया लूट लिया...' (नेना जयराम, सुदेश भौंसले, शैल चतुर्वेदी और दिनेश हिंगू) फिर भी ठीकठाक हैं. संगीत में कुल मिला कर दम नहीं है.

☐ *जंगबाज*/रवींद्र जैन/सुपर

फिल्म में गानों के लिए अनुकूल पृष्ठभूमि न होने के बावजूद रवींद्र जैन के लिखे गीत प्रभावित करते हैं. 'गंगा जैसा मन तेरा...' (मोहम्मद अजीज, कविता कृष्णमूर्ति) और 'एक राजा एक रानी...' (महेंद्र कपूर, हेमलता, रेखा राव, हुसैन ब्लाच) कर्णप्रिय हैं. कविता कृष्णमूर्ति ने 'नाम है मेरा नीना निंजो...' भी बड़े मस्त अंदाज में गाया है.

☐ *दीवाना मुझ सा नहीं*/आनंद मिलिंद/टिप्स

'कयामत से कयामत तक' के प्रभाव को दोहराने की कोशिश में आनंद मिलिंद पूरी तरह सफल नहीं हुए हैं. फिर भी उन्हें सुना जा सकता है. 'हम तुम से मोहब्बत...' (अमित कुमार, साधना सरगम), 'ओ जाने जाना...' (उदित नारायण), और 'मैं सेहरा बांध के आऊंगा...' (उदित नारायण) में साठ के दशक जैसा माधुर्य लाने का प्रयास है. समीर ने शब्दों पर विशेष मेहनत नहीं की है.

☐ *लड़ाई*/अन्नू मलिक/वीनस

भप्पी लाहिड़ी की ही तरह से अन्नू मलिक ने भी शोरशराबे की फैक्टरी खोल ली है. अलिशा चिनाए के गाए 'मेरा नाम बिल्लूबिल्लू...' (अंजान), 'हर मर्द की तीन कमजोरियां...' (हसरत जयपुरी) और अन्नू व अलका याज्ञिक के गाए 'तू मेरा ब्वाय फ्रैंड...' (इंदीवर) आदि गीतों से इस की पुष्टि होती है. यह बात और है कि अब इस किस्म के गानों का भी प्रशंसक वर्ग बनता जा रहा है.

☐ *एक हसीन शाम*/मिताली, भूपेंद्र/एच.एम.वी.

मिताली और भूपेंद्र ऐसे लोगों के लिए गाते हैं, जिन्हें भारीभरकम शब्दों वाली गजलों और शास्त्रीयता के निर्वाह पर खास आग्रह नहीं है. इस दोहरे एलबम में 'इश्क का दामन छोड़ न प्यारे...' (सुदर्शन फाकिर), 'अपने जज्बात को नाहक ही सजा...' (मलिक गुमनाम), 'नहीं फिक्र है...' (आलम रायबरेलवी), 'मेरी सब कोशिशें नाकाम...' (यासमीन जयपुरी) प्रभावित करती हैं. 'बोतल शराब की...' और 'तुम भी नशे में...' जैसी शराबनोशी की दो गजलों को छोड़ दें तो यह संग्रह सुनने योग्य है. संगीत स्वयं भूपेंद्र ने ही दिया है जो गजलों के मिजाज के हिसाब से मौजूं है.

☐ *हैंगिंग टफ*/न्यू किड आन द ब्लाक/सी.बी.एस.

अप्रैल, 1989 में लगातार 32 सप्ताह तक पाप एलबमों में लोकप्रियता के क्रम में

शीर्ष पर रहने वाला यह एलबम युवाओं की भावनाओं को उन्हीं के अंदाज में खूबसूरती से व्यक्त करता है. 'प्लीज डोंट गो गर्ल...', 'यू गाट इट...' (द राइट स्टफ), नंबर सिंगिल रूप में रिलीज होते ही शीर्ष पर आ गए थे. 'हैंगिंग टफ...', 'आई रिमेंबर व्हेन...' के शब्द और संगीत में भी सीधे दिल पर असर करने की क्षमता है.

☐ *डायलन एंड द डेड*/डायलन/सी.बी.एस.

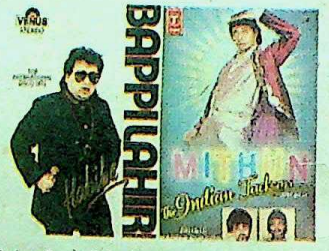
नए मेगा संगीत सितारों के आगे भी लोक गायन को नई ऊंचाई तक पहुंचाने वाले गायक बाब डायलन की चमक फीकी नहीं पड़ी है. 'स्लो ट्रेन...', 'नाकिंग आन हैवंस डोर...', 'आई वांट यू...' आदि गीत दो दशक पहले की मधुरता को पुनर्जीवित करने में पूरी तरह सफल रहे हैं.

☐ *रबर सोल*/बीटल्स/ई.एम.आइ

छठे दशक के संगीत प्रेमियों के दिलोदिमाग में हलचल मचा देने वाले बीटल्स का आकर्षण 'रबर सोल' में देखने को मिलता है. जान लेनन और पाल मेकार्टनी द्वारा रचित 'आइ एम लुकिंग थ्रू यू...', 'ड्राइव माई कार...', 'गर्ल...' सहज शब्द संगीत की सादा अभिव्यक्ति के कारण एलबम को संग्रह में रखने के लिए विवश करते हैं.

☐ *मिथुन द इंडियन जैकसन*/नदीम श्रवण/सुपर

नदीम श्रवण की जोड़ी ने इस एलबम के जरिए मिथुन चक्रवर्ती को गायक के रूप में पेश कर के उस की नर्तक एवं मंचीय गायक वाली छवि भुनाने की कोशिश की है. 'लो मैं आ गया...' (समीर), 'आई वांट टू सिंग फार यू...' (समीर) ऐसे ही गीत हैं. बीच बजरिया...' (अजीज खान शाहानी), 'तू ने मेरे प्यार का...' (अनवर सागर) ऐसे लोगों को जरूर पसंद आएगा जो सिनेमा हाल में आगे बैठ कर सीटियां बजाते हैं, लेकिन 'ए बी सी डी...' (समीर) बच्चों के लिए शिक्षाप्रद है.



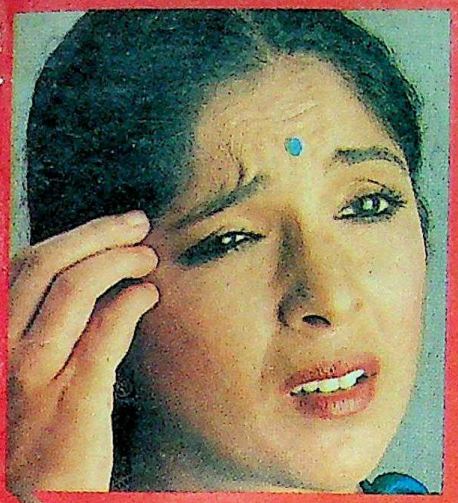

☐ *हबीबा*/भप्पी लाहिड़ी/वीनस

एक ब्रिटिश तालिका द्वारा भप्पी लाहिड़ी के रेकार्ड 'हबीबा' को बेहतरीन लिख देने से उसे खुशफहमी हो गई है कि वह अंतर्राष्ट्रीय स्तर का गायक, संगीतकार और मंचीय कलाकार हो गया है. इसी खुशफहमी का नतीजा यह एलबम है, जिस में शोरशराबे की भरमार है.

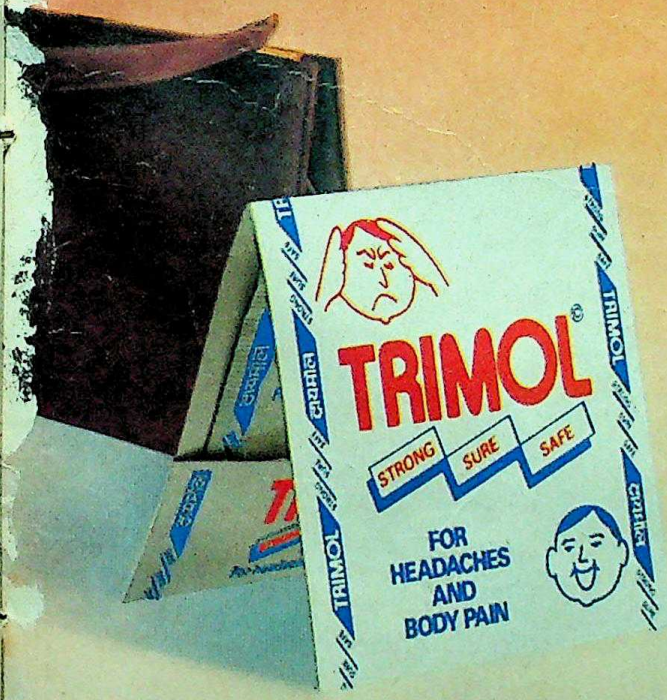
'हबीबा' में अरबी संगीत का खासा प्रभाव है. 'वेलकम 1989...' शायद इसलिए शामिल है क्योंकि इसे दूरदर्शन के नव वर्ष की पूर्व संध्या कार्यक्रम में दिखाया गया था. 'आई नीड मोर लव...' (बंटी), 'लिसन टू द रिदम आफ लाइफ...' सुने जा सकते हैं.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



छोटे-मोटे दर्द के
लिए आज महिलाएं
समय बरबाद
नहीं कर सकतीं.
मैं तो बिल्कुल नहीं.
इसीलिए मैं अपने पास
रखती हूं ट्रायमॉल.
दर्द में राहत दायक.
बेशक भरोसे लायक.




तकलीफ़ के दिनों में क्या मजाल कि आप के अन्दाज़ में बाधा पड़े. क्योंकि अपने अंतरराष्ट्रीय असरदार, राहत दायक और भरोसे लायक ट्रिप्पल एक्शन फॉर्म्युले के साथ ट्रायमॉल जो मौजूद है!

ट्रायमॉल में न तो अस्प्रीन है, न ही कुप्रभाव. जब भी सरदर्द या बदन का दर्द हो तो ट्रायमॉल ही लीजिए. ताकि आप हालात का सामना कर सकें पूरे विश्वास के साथ.

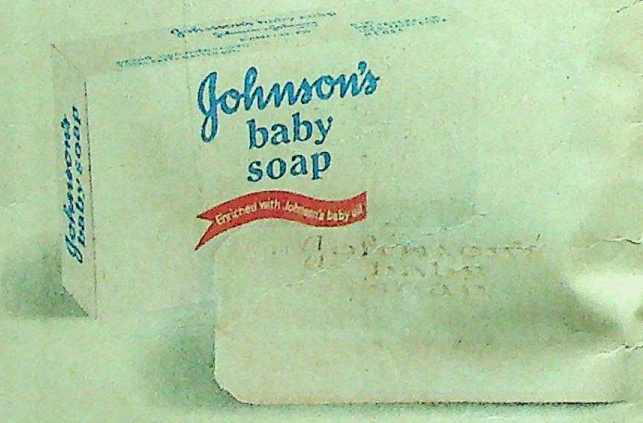
**ट्रायमॉल**
जोरदार राहतदायक भरोसेलायक

A Product of ajanta pharma limited 1st Floor, 'MITHILA' Juhu Parle Road, Bombay 400 049.

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."




## किसी और साबुन में नहीं जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

OBM/2185 HN

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दीपोत्सव विशेषांक

नवंबर, 1989

अंक : 122

# गृहशोभा

संपादक व प्रकाशक
विश्वनाथ

## कथा साहित्य

वे तीन दिन 19
पूर्ण पुरुष 42
कुछ अनूठे व्यंजन 94

## परिवार

पति पत्नी के बीच मारपीट 18/1
विवाहेतर संबंध और टूटते परिवार 53
नवविवाहिता की प्रथम रसोई 58

## स्वास्थ्य/सौंदर्य

मासिकधर्म 30
सुगंध: कब और कैसे प्रयोग करें 82
कंचन काया पर पड़े न रोग की छाया 110
कुरसी पर बैठेबैठे व्यायाम 126

## विविध

नौकरी के चक्रव्यूह में उलझती नारी 14
खोखले विश्वासों पर टिकी महिलाएं 86
यीस्ट 98

## स्तंभ

फूल भी कांटे भी 8
आधी दुनिया 10
समाचार दर्शन 12
व्यक्तिगत समस्याएं 27
स्वास्थ्य सुलझन 29
पति और पत्नी 56
गृह प्रबंधिका अभियान 60
फुहार 92
सौंदर्य समस्याएं 97
डाक्टर की केस फाइल से 133
संगीत शोभा 138

## फैशन

आधुनिक कर्ण आभूषण 66
रंग से मिले रंग तो सूट बने दबंग 68

## गृहसज्जा

गिफ्ट पैक की खूबसूरत 'बो' से सजावट 32
बाग तुम्हारे फूल शरद के 120

## विशिष्ट व्यक्तित्व

विजयलक्ष्मी सिन्हा 62
ऐंस्ली गौटो 79

## बुनाई/कढ़ाई

बोट नेक वाला लूजर 18/3
रेगलान जेब वाली जैकेट 36
ऊन से बना टाप 38
सफेद कार्डिगन 40
आधुनिक नमूने का दो रंग का स्वेटर 118/2
गोल गले का स्वेटर 118/2
आकर्षक बुक मार्क 124
कैनवास कुशन कवर 132
काफी टेबल मैट 134

## पकवान

चिड़वे की खीर
मेवे का हलवा
खसखस का हलवा 71
मखाने का हलवा
खोए का पीठा
घिरनी 72
चाकलेटी बालूशाही
चटपटा चना चबेना
छुहारे के लड्डू 74
पंचरंगी लड्डू
खोए के मालपुए
कमलगट्टे का हलवा
चोकोनट लड्डू 76
अंकुरित गेहूं का हलवा
डबलरोटी चूरमा बरफी 80

## फिल्म

गजल गायक खालिद महमूद 103
फिल्मों से 104

संपादन व प्रकाशन कार्यालय:
ई–3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021
मद्रास कार्यालय : 14, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.
कलकत्ता कार्यालय : पोद्दार पाइंट, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.
बंगलौर कार्यालय : 302-बी, ए विंग, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.
अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद380009.
पटना कार्यालय : 111, आशियाना टावर्स, एजीबिशन रोड,पटना.
दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली व दिल्ली प्रेस स.प.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि. द्वारा सुरक्षित हैं.
गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.
© दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि.

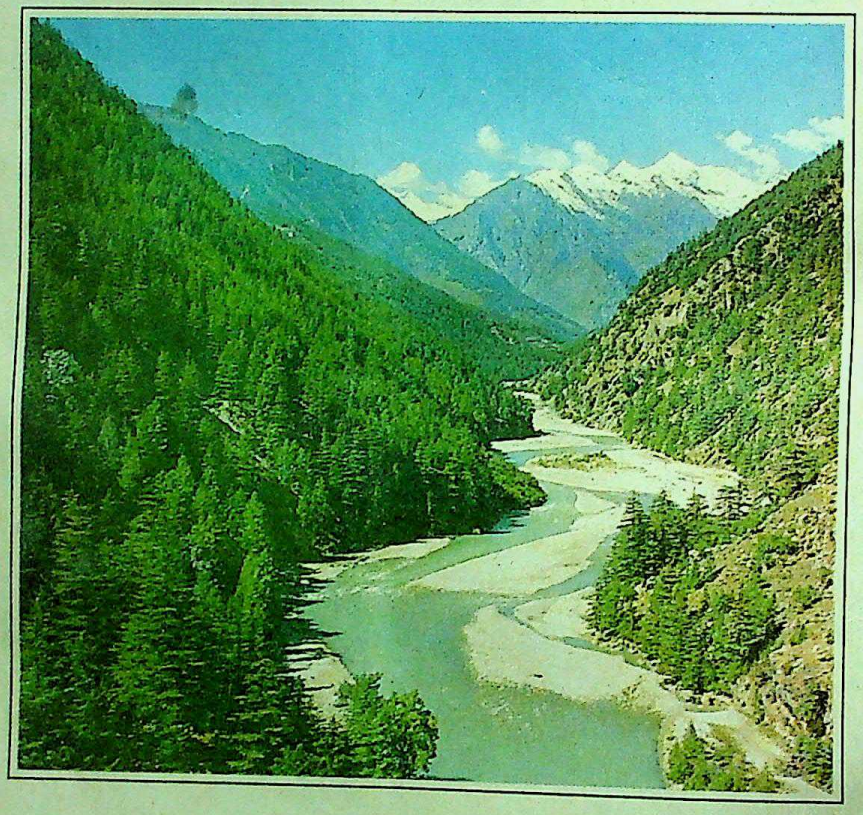
मूल्य वितरक व वार्षिक ग्राहक बनने का स्थान : दिल्ली प्रकाश वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
यह अंक : 8.00 रुपए,
एक वर्ष : 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) 250 रुपए
विदेश में (हवाई जहाज से) : 425 रुपए
विभिन्न शहरों में वाहनसेवा अधिभार 50 पैसे प्रति अतिरिक्त :
सिलचर, डिब्रूगढ़, अगरतल्ला, तेजपुर, इम्फाल, अकारम, अंडमान द्वीप.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

OBM/2185 HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# घाटी का सुंदर संसार



ऊपर. और ऊपर.

पहाड़ों की गोद में खिलखिलाती फूलों भरी घाटियों का सफ़र.

रास्ते में ऊंचे दर्रों का जादुई सौंदर्य.

चारों ओर आसमान भेदते शिखर और पर्वत श्रृंखलाएं जहां प्रकृति का अनंत राज्य है.

लेकिन वादियों की हमारी यात्रा जहां से शुरू हुई, वहां लगा था कूड़े का ढेर.

और फिर पहाड़ तो जैसे कचरे के अंबार बने थे.

यह उन निर्दय सैलानियों का काम था जो हमसे पहले यहां आये.

## दुखद बनी राह

डट कर छुट्टी मनाने आये सैलानी जाते-जाते पहाड़ों को सौंप गये अपनी गंदगी के निशान : सड़ता हुआ खाना, ख़ाली डिब्बे, टूटी हुई बोतलें, फटे हुए जूते और झील में सड़ांध फैलाते ढेरों छिलके.

## यह धरोहर आपकी है, इसे बचाइए

यात्रा सिर्फ़ सैर नहीं, एक खोज भी है.

भारत की अनमोल विरासत : समूची दुनिया में बेजोड़.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

पर्यटन विभाग भारत सरकार

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# A Wide Range of Designs to Choose from !

# WHICH ONE SUITS YOUR FANCY

## Supreme

BRASSIERS & PANTIES

## सुप्रीम ब्रेज़री

Mfrs.
**SUPREME HOSIERY INDUSTRIES PVT LTD.**
1266, Faiz Ganj,
Bahadurgarh Road, Sadar Bazar
Delhi - 110 006. PHONE : 524758

TRADE ENQUIRIES FOR DEALERSHIP ARE SOLICITED

CLICKFAST : SHI : 021089

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधी दुनिया

## बलात्कार व प्रेस

बलात्कार एक सार्वभौमिक अपराध है. इस अपराध से अमरीका जैसा आधुनिक देश व यौनमुक्त समाज भी अछूता नहीं है. अपराध संबंधी आकड़ों के मुताबिक अमरीका में हर छठे मिनट पर एक औरत के साथ बलात्कार होता है. हर चौथी महिला वहां ऐसी होती है जो 18 वर्ष से कम उम्र में कम से कम एक बार यौन अपराध का शिकार बन चुकी होती है.

इसलिए न्यूयार्क शहर के सेंट्रलपार्क में 28 वर्ष की महिला के साथ दो महीने पहले रात में कुछ किशोरों द्वारा सामूहिक रूप से किया गया बलात्कार और उसे पीट कर अधमरी हालत में छोड़ कर भाग जाने का मामला कोई ऐसा अनोखा हादसा नहीं था जिस पर पूरा शहर दो महीने तक खौलता रहा. इस बलात्कार को ले कर मचे बावेले की मुख्य दो वजहें थीं. बलात्कार का शिकार बनी महिला काली थी इसलिए गोरे व काले का सांप्रदायिक विवाद उभर गया. दूसरे बलात्कार की इस घटना को ले कर दो महीने तक प्रेस द्वारा निभाई गई भूमिका को ले कर न्यूयार्क के महिला संगठनों व कार्यकर्त्ताओं ने तीव्र आलोचना की.

महिला बुद्धिजीवियों का कहना था कि पत्रपत्रिकाओं व टेलीविजन ने जिस तरह पूरे मामले को सनसनीखेज व मसालेदार बना कर प्रस्तुत किया, उस से पूरे मामले की गंभीरता व इस के पीछे छिपे महत्त्वपूर्ण मुद्दों की उपेक्षा हुई है. सारा मामला रोचक व सरल बन कर रह गया. इस अपराध के यौन पहलुओं को बढ़ाबढ़ा कर दिखाया गया. इस में जाति व वर्ग की बात कही गई. पर असल मुद्दा जो 14 से 17 वर्ष की उम्र तक के बच्चों के इस तरह के खौफनाक व लोमहर्षक अपराध में लिप्त होने से जुड़ा है, उसे अनदेखा कर दिया गया.

न्यूयार्क नारी संगठन की अध्यक्षा जैकोबसन का कहना था कि प्रेस के लिए बलात्कार की घटना उसी तरह फैशन वाली बन गई है, जिस तरह एक वर्ष पहले बच्चों के गाली देने का फैशन चला था. सेंट्रलपार्क की घटना के यौन पक्षों को प्रेस ने महत्त्वपूर्ण माना पर इस घटना से नारी सुरक्षा को ले कर किशोरों की ओर से जो नए खतरे उत्पन्न हो रहे हैं उस पर बहस नहीं चलाई गई.

## विज्ञान व प्रौद्योगिकी क्षेत्र में स्त्रियों की कम संख्या

वैसे तो बात कैरिबियन क्षेत्र की महिला शिक्षाविदों द्वारा उठाई जा रही है लेकिन मुद्दा लगभग सभी विकासशील देशों की महिलाओं से जुड़ा है.

हाल ही में वेस्टइंडीज विश्वविद्यालय की कुछ महिला शिक्षाविदों ने जमैका में संपन्न हुई एक बैठक में यह चिंता प्रकट की है कि कैरिबियन क्षेत्र में विज्ञान व प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी अत्यंत कम है. उन के अनुसार, एक ओर जहां कैरिबियन क्षेत्र में विज्ञान व प्रौद्योगिकी के वर्तमान स्तर को ऊपर उठाने की आवश्यकता है, वहीं जरूरत इस बात की भी है कि इस विषय से अधिकाधिक महिलाओं को जोड़ा जाए. भूगोल की विभागाध्यक्षा विलिमा बेली का कहना था कि ले दे कर चिकित्सा ही एक ऐसा क्षेत्र है, जिस में स्त्रियों की संख्या पिछले कुछ वर्षों से बढ़ी है. पर इस में भी 'विशेषज्ञ' के रूप में बहुत कम महिलाएं हैं. पिछले कुछ वर्षों में मात्र तीन महिलाएं सर्जन का दर्जा हासिल कर पाई हैं.

जमैका की महिला शिक्षाविदों ने विज्ञान व प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में महिलाओं की भागीदारी कम होने के जो कारण बताए हैं, वह गौरतलब हैं. उन का कहना है कि वैज्ञानिक क्षेत्रों में महिलाओं के न आ सकने की वजह यह नहीं है कि यहां पुरुषों की तुलना में उन के साथ भेदभाव बरता जाता है. वजह वह नजरिया तथा व्यवस्था है, जो लड़कियों को छोटी उम्र से ही इस ओर जाने की दिशा में अवरोध उत्पन्न करते हैं.

लड़कियों के मातापिता की ओर से शुरू से ही उन के बनावशृंगार व पहननेओढ़ने पर ध्यान दिया जाता है. स्कूल स्तर पर प्रत्यक्ष तो नहीं पर अप्रत्यक्ष रूप से उन्हें विज्ञान विषयों को ऐच्छिक विषय के रूप में लेने से निरुत्साहित किया जाता है. कुछ स्कूलों में जहां केवल लड़कियों की पढ़ाई होती है, विज्ञान विषय नाममात्र को ही पढ़ाए जाते हैं. जहां पढ़ाए जाते हैं, वहां भी लड़कियों को गृह अर्थशास्त्र या समाजविज्ञान जैसे हलके विषयों को लेने की सलाह दी जाती है. भूगोल विभाग की अध्यक्षा विलमा बेली का कहना है कि वेस्टइंडीज विश्वविद्यालय में स्नातकोत्तर स्तर पर विज्ञान की छात्राओं की संख्या व विज्ञान प्रोफेसरों में महिलाओं के अनुपात को देख कर इस तथ्य को आसानी से जांचा जा सकता है.

बहरहाल, भूगर्भशास्त्री एरोन ने इस समस्या के जिस मनोवैज्ञानिक पहलू की ओर इशारा किया, वह दिलचस्प होने के साथसाथ महत्त्वपूर्ण भी है. एरोन के मुताबिक विज्ञान व प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में स्त्रियों की कम भागीदारी का परिणाम यह है कि जो महिलाएं विज्ञान व प्रौद्योगिकी के क्षेत्रों में या गैरपारंपरिक (स्त्रियों के लिहाज से) पेशे में आ जाती हैं, उन के नारी सुलभ गुण समाप्त होने लगते हैं और उन में एक प्रकार की पुरुष मानसिकता विकसित होने लगती है.

## ब्रेसियर : फ्रांसीसी क्रांति के 100 वर्ष

दो सौ साल पहले बास्तील दुर्ग का पतन फ्रांसीसी स्त्रियों के लिए क्रांति का पर्याय चाहे रहा हो अथवा नहीं, पर आज से ठीक सौ वर्ष पूर्व पेरिस की हरमीन रैडोली ने ब्रेसियर की खोज कर फ्रांसीसी नारियों के रहनसहन में क्रांति जरूर ला दी थी. उस समय पेट तक नीचे किए जाने वाली वायुरोधक चोली या अंगिया की जगह कंधे से पट्टियों पर लटकता दो भागों में बंटा ब्रेसियर उन के लिए एक अनोखा उपहार बन कर ही आया था. फ्रांस की इस क्रांति का असर विश्व भर की महिलाओं पर पड़ा.

ब्रेसियर निर्माण के 100वें साल में हरमीन रैडोली व ब्रेसियर के खोजकर्त्ता को एक बार याद किया जा रहा है. हरमीन रैडोली कम उम्र में पति खो चुकी स्त्री थी. 1880 में वह फ्रैंच अंडरगीयर वेचने जब ब्राजील गई थी तो वहां मिली सफलता ने उसे उत्साहित किया था. वह पेरिस लौट आई.

कामकाजी महिला होने की वजह से चोली पहनने में हिम्मत हरमीन को भी थी. इसलिए उस ने इस से छुटकारा पाने व इस की जगह आरामदायक अधोवस्त्र के निर्माण की ओर ध्यान दिया. बहरहाल 1889 में हरमीन के ब्रेसियर के प्रवेश के साथ फ्रांसीसी बाजार में तहलका मचा. फिर ब्रेसियर का इस्तेमाल धीरेधीरे पूरे विश्व में फैल गया.

हरमीन ने 'ब्रा' का 'पेटेंट' करवा लिया था. पर बाजार में अपने 'ब्रा' की नकल में आने वाले नमूनों को रोकने में सफल नहीं हो पाई. तब से ले कर अब तक ब्रेसियर की डिजाइनिंग व पहनावे में कई उतारचढ़ाव आ चुके हैं. प्रथम विश्वयुद्ध के बाद हरमीन की ब्रेसियर सीने को सपाट रखने के उद्देश्य से सीने पर लपेटी जाने वाली एक पट्टी बन गई. फिर इसे उत्तेजक आकार व उभार दिया जाने लगा.

1968 में ब्रेसियर के इस रूप का काफी विरोध हुआ. 'नारी स्वतंत्रता' की हिमायती उग्र उग्र महिला संगठनों ने ब्रेसियर के इस रूप की जब सार्वजनिक होली जलानी शुरू की तो 'ब्रेसियर उद्योग' को काफी धक्का पहुंचा. पर हरमीन की वंशज व अपने खानदानी उद्योग में लगी 43 वर्षीया पापी कैडोल एक बार फिर उत्तेजक वस्त्रों के बढ़ रहे फैशन से काफी प्रसन्न है. पापी कैडोल के साथ उस की मां यानी हरमीन परपौत्री एलिस भी ब्रेसियर उद्योग का काम देखती थी.

## शिशुओं की रहस्यमय शैया मृत्यु 'सिड्स'

आधुनिक चिकित्सा व दवाओं के क्षेत्र में 'जच्चा बच्चा' की देखभाल पर सर्वाधिक ध्यान दिया गया है और इस के लाभप्रद नतीजों से इनकार भी नहीं किया जा सकता. पिछले दो दशकों में मां व शिशुओं की मृत्यु दर में रेकार्ड कमी हुई है.

पर इधर विश्व भर के चिकित्सक शिशुओं की होने वाली एक रहस्यमयी मृत्यु की गूढ़ पहेली को सुलझाने में नए सिरे से परेशान हो उठे हैं. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, यह रहस्यमय मौत करीबकरीब पूरे विश्व में दर्ज की गई है. हर घातक बीमारी से (टीकों व दवाओं के द्वारा) मुक्त किया गया स्वस्थ शिशु ठीकठीक हालत में रात को सोता है, पर सुबह मृत पाया जाता है.

इस दौरान न तो शिशु रोता है, न चिल्लाता है और न ही मृत शिशु में दम घुटने के कोई लक्षण दिखाई देते हैं. हालांकि शिशुओं की इस रहस्यमय मृत्यु की गुत्थी सुलझाने में चिकित्सक व वैज्ञानिक सभी पूरी तरह सफल नहीं हुए हैं पर विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस रहस्यमयी मृत्यु को 'शिशु मृत्यु संलक्षण' (सडन इंफेंट डेथ सिंड्रोम) की संज्ञा दे दी है. संक्षेप में इसे 'सिड्स' कहा गया. चूंकि शिशु की मृत्यु निद्रावस्था में होती है इसलिए इसे 'शैया मृत्यु' भी कहा जाता है.

ताज्जुब की बात तो यह है कि अमरीका व ब्रिटेन जो आधुनिक स्वास्थ्य व चिकित्सा के क्षेत्र में अग्रणी समझे जाते हैं, वहां सिड्स से मरने वाले शिशुओं की संख्या सब से अधिक है. अमरीका में हर वर्ष सात से दस हजार तक शिशु जन्म के पहले ही साल में सिड्स से मरते हैं जब कि ब्रिटेन में दो हजार से अधिक शिशु इस रोग के शिकार होते हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपके लाडले का पहला जन्मदिन?
## बताइए, आप किस किस को बुलाना चाहेंगे...

वैसे... बहुत मुश्किल होगा नामों की संख्या को छोटा रखना.
क्योंकि हर एक लिओ प्री-स्कूल टॉय की ख़ूबियाँ ही ऐसी हैं:-

★ उत्कृष्ट क्वॉलिटी - सदा सर्वदा.
★ नन्हें-मुन्नों के लिए पूरी तरह सुरक्षित.
★ मौजमस्ती और खिलवाड़ का अनमोल खज़ाना.
★ कल्पनाशक्ति बढ़ाने का बेहतरीन साधन.

१ से ४ साल के लाडलों को दीजिए लिओ ही लिओ.

प्री-स्कूल
लिओ
खिलौने

उनका विकास, प्यार और लिओ के साथ.

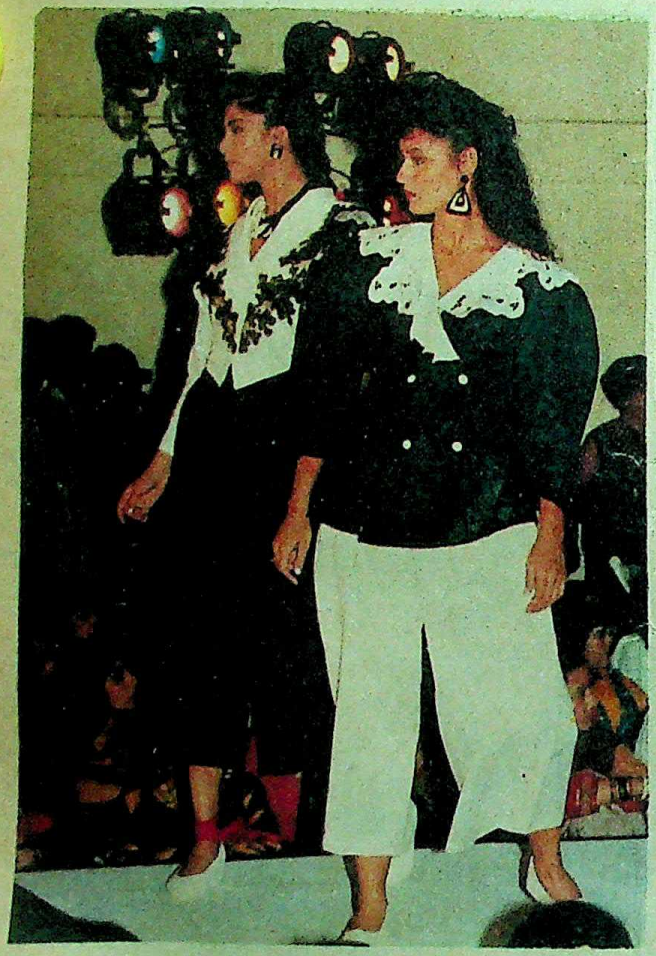
Avenues LT 8 89

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# समाचार दर्शन

**म्यूकोपोलीसैकेरीडोसिस :** इतना लंबा नाम इन दो छोटे बच्चों के लिए बोलने में ही कठिन नहीं, पूरी तरह घातक भी है. ये दोनों बच्चे इस विशेष बीमारी से पीड़ित हैं और युवा होने से पहले ही इन की मृत्यु हो जाने की पूरी संभावना है. उल्लेखनीय बात यह है कि यह जानते हुए भी इन के मातापिता इन के लिए न केवल जीजान लगा रहे हैं, इस बीमारी से बचाव के उपायों की खोज के लिए पैसा भी एकत्र कर रहे हैं. यूरोप व अमरीका में बच्चों के लिए कितना प्रेम है, उस का यह एक उदाहरण है.



**खादी की बहार :** खादी को अब तक गांवों की कैद में से निकालने की कोशिश हो रही है. खादी और ग्रामोद्योग आयोग ने खादी से बने नए फैशन के कपड़ों का फैशन शो बंबई में किया. खादी के कपड़ों से आप यह न सोचें कि छैलछबीली छोकरियां गांधी ड्रेस में आएंगी. गांधी को तो जैसे राजनीतिबाजों ने दफना दिया, वैसे ही पहनने वालों ने उस की भावना को. अब तो बहार देखिए, रंग देखिए और रंगीनियों में खोइए.

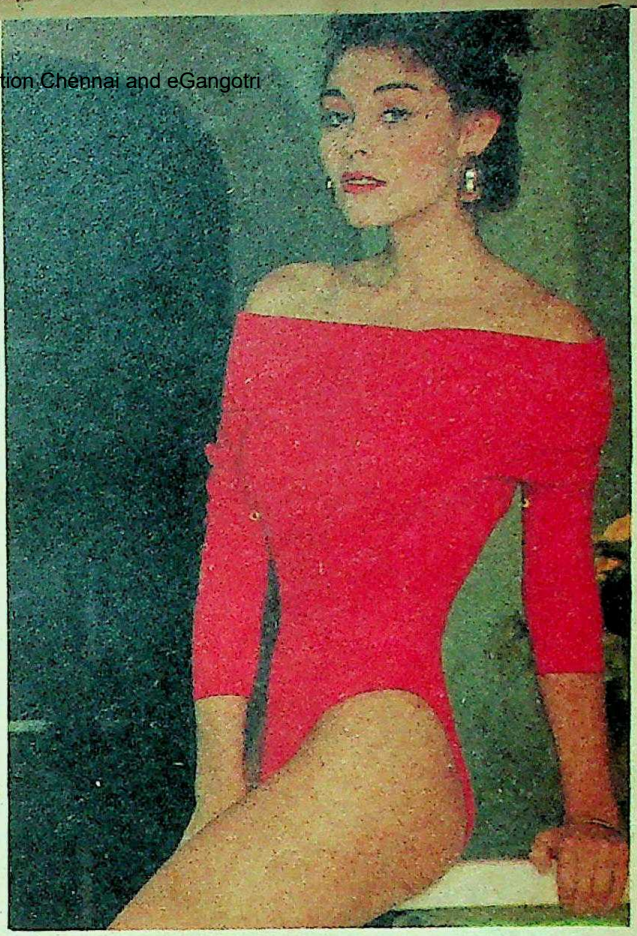
**मातृभूमि छोड़ कर खुश हुआ :** रूस में लौह आवरण उठ रहा है और वहां लोगों को नई स्वतंत्रताएं मिल रही हैं पर अन्य कम्युनिस्ट देशों के निवासी अपनी मातृभूमि छोड़ने के लिए बुरी तरह बेचैन रहते हैं. फ्रैड स्पाडिजया की खुशी का राज ही यह है कि उसे पूर्व जरमनी से छूटने का अवसर मिल सका और अब वह एक वर्ष पहले पूर्व जरमनी से भाग कर आई अपनी प्रेमिका से मिल सकेगा. उसे खुशी है कि वह न केवल खुली हवा में सांस ले सकता है, मन के मीत से विवाह भी कर सकता है.

**झील सी गहरी आंखें :** एम्मा मार्कस की खुशी आंखों के कारण ही है क्योंकि उसे चक्षुसुंदरी चुना गया है. आखिर 1,000 प्रतियोगिओं की आंखों को उस ने नीचा दिखाया है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

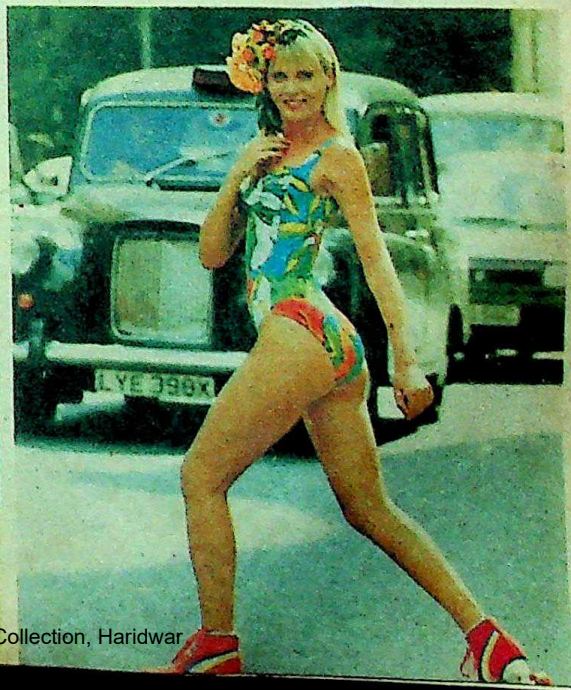
**बेहतरीन उपलब्धि :** ऊफ ऊं...ऊं... ऊं... जी हां यदि केवल छः माह में आप अपना वजन इतना घटा लें तो आप की सांस फूलने के स्थान पर दूसरे की सांस ऊपर की ऊपर रह जाए यह कमाल किया है एल्मा ने. यही नहीं एक पत्रिका ने उसे 50,000 रुपए भी इनाम में दिए हैं. क्या ऐसे दावेदार यहां भी हैं जिन के लिए 'गृहशोभा' भी इनाम दे सके?



**बुद्धि और ब्यूटी का साथ :** आप ने सिकलेयर साहब का नाम नहीं सुना होगा, पर उन्हीं की मेहरबानी से आप ट्रांजिस्टर युग में हैं. 49 वर्षीय क्लाइव सिकलेयर के नाम दसियों अविष्कार हैं और अब ये इश्क फरमा रहे हैं. 23 वर्षीया बर्नाडेट के साथ. बर्नाडेट का शरीर ही मदहोश करने वाला नहीं, उस से आप बातें करें तो आप का मस्तिष्क भी बेहोश हो जाए, क्योंकि बुद्धि व योग्यता में वह सिकलेयर के बराबर ही है. देखना यह है कि बुद्धि और ब्यूटी का संगम बुद्धि और बुढ़ापे के साथ कब तक टिकता है.

**असाधारण व्यक्तित्व :** वेयन स्लीप कोई साधारण व्यक्ति नहीं. वह कुशल नर्तक है और राजकुमारी डायना तक के साथ स्टेज पर काम कर चुका है. तभी तो उस में इतना उत्साह है कि जैसे ही दो युवतियों ने सहारा दिया तो वह अदाएं दिखाने लगा. यह बात दूसरी कि कई दिलजले मुंह बिचका कर बोले, "उठाने वाले ऐसे हों तो भई हम सितारों तक छलांग लगा दें."

**तैराकी पोशाक :** भई यह कहना तो मुशकिल है कि मिशेल सड़कों पर स्केटिंग करती है इसलिए पतली है या तैराकी सूट का प्रदर्शन करना था इसलिए. बहरहाल जैसे वह सड़कों पर फिसलती गई, लोगों की निगाहें उस पर.मर्दों की निगाहें कहां रुकीं, यह तो मालूम नहीं पर युवतियों को लगभग 1,000 रुपए की यह तैराकी पोशाक अवश्य भाई.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

● रोमोला 'शानबाग

# कहीं आप कामकाजी महिला बनने के व्यूह में तो नहीं फंस रहीं?

**आर्थिक सुदृढ़ता के लिए या फिर अपनी शिक्षा के सदुपयोग के लिए नौकरी करने में कोई बुराई नहीं, किंतु इस के लिए दिन का चैन और रातों की नींद गंवा कर, कोल्हू के बैल की तरह जुते रहने में आप कैसी स्वतंत्रता का सुख भोगती हैं?**

अभी पिछले दिनों, मैं अमरीका की महिलाओं की एक प्रमुख पत्रिका में प्रकाशित, एक पाठिका का पत्र पढ़ रही थी. पत्र की एकएक पंक्ति में निहित करुणा मेरे हृदय को छू गई. लिखा था :

"हम मुक्त महिलाओं के जीवन की भी क्या अजब वेदना है? हमें सेवामुक्त होने के लिए गर्भावस्था, बुढ़ापे या बीमारी के बहाने का सहारा लेना पड़ता है. अभी हाल ही में जब मैं ने अपनी नौकरी छोड़ी, तो किसी ने नहीं सोचा कि इसे छोड़ने के लिए मेरी कोई उचित वजह भी हो सकती है. जिस घर को बनाने में मैं ने 25 वर्ष गंवा दिए, उस का सुख लेने के लिए मेरे पास समय ही नहीं था."

लगभग ऐसे ही उद्गार मेरी मित्र लीला सुब्रह्मण्यम ने और भी जोरदार शब्दों में मेरे सामने व्यक्त किए थे, जब उस ने 20 वर्ष से भी अधिक समय तक नौकरी करने के बाद अपने पद से त्यागपत्र दे दिया था.

"मैं 44 वर्ष की हो गई हूं. मैं ने सोचा, दफ्तर में बहुत काम कर लिया. अब मैं जरा शांत जिंदगी बिताना चाहती हूं. जिस में इतनी हड़बड़ी न हो. तुम ही देखो, इन वर्षों में मुझे एक उपन्यास पढ़ने तक का समय नहीं मिल पाया. मैं अपने छोटे से सुंदर बगीचे में पौधों की देखभाल नहीं कर सकी. सूर्यास्त का दृश्य देखने का मुझे कभी मौका ही नहीं मिला. कुशन कवर पर अपनी पसंद के फूल काढ़ने का वक्त नहीं मिला..."

"लेकिन तुम्हारे घर वालों की तुम्हारे इस फैसले पर क्या प्रतिक्रिया रही?" मैं ने उसे बीच में ही टोकते हुए पूछा.

मेरे इस प्रश्न पर उस के चेहरे पर अजीब से भाव उतर आए.

"सब लोगों ने बवंडर खड़ा कर दिया. हरेक ने अपनेअपने शब्दों में डट कर विरोध किया," वह बड़े शांत भाव से बोली, "मुझे सचमुच बहुत आघात पहुंचा. कोई भी मेरे त्यागपत्र देने की बात तक सुनने को तैयार नहीं था."

"तुम्हारे वेतन के बिना हमारा गुजारा कैसे चलेगा?" मेरे पति ने चिढ़ कर कहा था, बच्चे अलग यह सोच कर कुढ़ गए थे कि अब उन के जेब खर्च में भारी कटौती हो जाएगी."

मैं ने देखा कि लीला अपनी भावुकता पर नियंत्रण नहीं रख पा रही थी.

"यह देख कर मुझे इतनी चोट पहुंची कि मेरा परिवार बस यही चाहता था कि मैं कोल्हू के बैल की तरह जुती रहूं और घर के लिए कमाकमा कर लाती रहूं.

"अब तुम्हीं बताओ मेरा कमाना क्या जरूरी है? क्या अपने परिवार को चलाना मेरे पति का दायित्व नहीं? क्या मैं सिर्फ इसी लिए अपनी कमर दोहरी करती रहूं कि मेरी तनख्वाह से घर में ऐशोआराम का कुछ और सामान आता रहे?"

मैं चुप बैठी रही.

वह रुंधे गले से बोली, "अब तक मैं यही सोचती रही थी कि मैं अपने आनंद के लिए काम करती हूं. लेकिन अब मुझे पता चला है कि सब अपने स्वार्थ के लिए मुझे इस्तेमाल करते हैं. अपनी जिंदगी के सुहाने वर्ष मैं ने अपनी इच्छा से कुछ करने में नहीं बिताए, बल्कि मैं तो बस वही करती रही जो लोग मुझ से करने के लिए कहते रहे."

आज अधिकांश कामकाजी महिलाएं इन तथ्यों के प्रति जागरूक हो रही हैं. वे अब महसूस करने लगी हैं कि मुक्ति और समानता के आधार पर अपनी नई पहचान बनाने की कोशिश में वे एक नए व्यूह में फंस गई हैं. मां और घरवाली की उन की पारंपरिक भूमिका की अपनी ही समस्याएं थीं, लेकिन इस नई भूमिका में अगर पहले से ज्यादा नहीं तो कम से कम उतनी ही



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समस्याएं तो अवश्य हैं. इस नई भूमिका की नई समस्याओं के कारण बहुत सी महिलाएं फिर बड़े साहस से अपनी पहली भूमिका की ओर ही उन्मुख हो रही हैं.

"मैं ने यही सोचा था कि घर के बाहर कदम रख कर मैं एक मुक्त, संपूर्ण, आत्मतुष्ट, कामकाजी महिला बनूंगी. लेकिन अब मैं महसूस करती हूं कि सुबह 9 से सायं 5 बजे तक की कामकाजी महिला बनने के लिए मैं ने घरेलू पत्नी के स्नेहसिक्त, गरिमामय जीवन को छोड़ कर घाटे का सौदा किया. दिनभर तो दफ्तर में खपो और लौट कर घर के काम निबटाओ." दफ्तर में काम करने वाली एक अन्य असंतुष्ट महिला ने बताया:

"अपने बच्चों को बढ़ते हुए देखने की छोटीछोटी खुशियां मैं देख ही नहीं सकी. वीडियो खरीदा तो सही, लेकिन एक दिन भी चैन से वीडियो पर फिल्म नहीं देख पाई. मैं सिर्फ एक मशीन बन गई. सिर्फ पैसा कमाने वाली मशीन."

छठे दशक के अंतिम वर्षों और सातवें दशक की शुरुआत में बहुत कम महिलाएं दफ्तर में काम करने के लिए घर से बाहर कदम रखती थीं. केवल अध्यापिका या नर्स आदि के हलके व्यवसाय ही महिलाओं के लिए उपयुक्त माने जाते थे. लेकिन महिलाओं के अधिकारों के पक्षधरों ने ऐसा आक्रामक अभियान चलाया कि सभी महिलाओं विशेषकर शिक्षित महिलाओं के दिमाग में केवल एक ही बात घर कर गई कि उन के साथ अन्याय हो रहा है.

उन से बारबार यही कहा जाता रहा कि घर, शादी और बच्चे तो जीवनभर की गुलामी के सिवा और कुछ नहीं. घर चलाना, बच्चे पैदा करना और उन्हें पालना एक ऐसा काम है, जिस की कोई कद्र नहीं, कोई कीमत नहीं. घर की चार दीवारी, चूल्हेचौके और बच्चों के पालनपोषण में महिलाओं की शक्ति, क्षमता और सृजनशीलता सोख ली जाती है.

"अपने घर से बाहर निकलो और पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिला कर काम करो." महिला मुक्ति आंदोलन के पक्षधरों ने ऊंचे स्वरों में यही नारा लगाया, "आप के पास खोने के लिए 'एप्रन' के सिवा और है ही क्या?" और इन तर्कों के परिणामस्वरूप कामकाजी महिलाओं की एक ऐसी पीढ़ी का जन्म हुआ जो वास्तव में स्वयं को एक 'सुपर महिला' से कम नहीं समझती थी. इन महिलाओं ने घर चलाने के साथसाथ, विभिन्न पदों पर काम करने की जिम्मेदारी भी ओढ़ ली. वे बहुत बुरी तरह से इस भ्रम का शिकार रहीं कि यह तो उन का विशेषाधिकार है.

घटनाक्रम शायद अपना चक्कर पूरा कर चुका है. वह उसी बिंदु पर आ पहुंचा है, जहां से वह शुरू हुआ था. अब अनेक

*काम करने वाली महिलाएं, समाज की नई मांग या विवशता.*

महिलाएं अपने पदों को छोड़ कर, घर में रहने के अपने अधिकार के लिए संघर्ष कर रही हैं. लेकिन उन्हें यह देख कर भी निराशा हो रही है कि फिर परंपरा की ओर लौटना भी आसान नहीं है.

शुरूशुरू में जब महिलाओं ने दफ्तरों में काम करने के लिए घर से बाहर पैर रखा था तो विवादों का एक तूफान उठ खड़ा हुआ था. समय बीतने के साथसाथ, समाज ने उन्हें न केवल इस बात की अनुमति दी बल्कि उन की इस इच्छा का सम्मान करना भी शुरू कर दिया.

आज काम करने वाली महिलाएं समाज की नई मांग बन चुकी हैं. अब कामकाजी महिलाओं की कोई आलोचना नहीं करता, बल्कि अब उन्हें समाज का एक आवश्यक अंग समझा जाने लगा है.

"आसमान छूती कीमतों के इस युग में महिलाओं को सिर्फ घरेलू पत्नी बनाए रखना घोर अपराध है," महिलाओं से अब अकसर यही कहा जाता है. "क्यों केवल अपने बेचारे, थकेमांदे पति पर ही सारा बोझ डाल रही हो. जाओ और तुम भी कुछ न कुछ कमा कर लाओ. तुम्हें तुम्हारे घर वालों ने क्या इसी लिए कालिज की शिक्षा दिलवाई थी." घर बैठी पढ़ीलिखी पत्नी से कोई भी पति चिढ़ कर पूछ सकता है, "तुम चूल्हे के आगे खड़ी अपने पति के लिए रोटियां सेंकती रहो? बच्चों की गीली कच्छी बदलती रहो और कपड़े धोती रहो?"

वह बेचारी पत्नी अपराधबोध से इतना ग्रस्त होती है कि इन बातों से बचने की कोशिश में नौकरी की तलाश में जुट जाती है. वह घर के सुरक्षित तथा आरामदेह अभयारण्य से बाहर निकलने के लिए विवश हो जाती है.

त्रासदी तो यह है कि इस प्रवृत्ति के लिए महिलाओं से ऐसी मांग करने वाला समाज ही अकेला दोषी नहीं, स्वयं महिलाएं भी हैं.

ये महिलाएं सोचती हैं कि नारीत्व की परिणति अनेक भूमिकाओं में है, घरवाली, पत्नी, मां और व्यवसायी महिला. सभी भूमिकाएं महिलाओं के लिए ही हैं भले ही इन पर खरा उतरने के लिए उन्हें अपने स्वास्थ्य को दांव पर लगाना पड़े.

उन के मन में यह विश्वास भर दिया जाता है कि एक सुघड़ और सुयोग्य महिला हंसतेहंसते हर काम सुरुचिपूर्ण ढंग से कर सकती है और उस का बाल तक बांका नहीं होगा.

लेकिन उस बेचारी महिला को अधिकतर यही लगता है कि यह दावा करना कितना निरर्थक है कि वह सब कुछ कर सकती है, सब कुछ हासिल कर सकती है. वह सभी भूमिकाएं निभाने के चक्कर में एक भी भूमिका के साथ पूरा न्याय नहीं कर सकती. कई बार ऐसा भी होता है कि इन सभी भूमिकाओं को पूरा करने की कोशिश में महिला अपना मानसिक संतुलन गंवा बैठती है.

ऐसा अकसर देखा गया है कि उस का पति, उस की तकलीफों को समझने का दावा करते हुए, उसे समझाने के अंदाज में कहता है कि वह उस के व्यक्तित्व का विकास होते हुए देखना चाहता है और उस की इच्छा है कि वह अपने व्यवसाय से स्वयं को पूर्णता प्रदान करे.

"मैं चाहता हूं कि मुझे अपनी पत्नी पर गर्व हो, वह फूहड़ बन कर घर में ही न बैठी रहे." वह कहता है और बेचारी पत्नी जाल में फंस जाती है.

लेकिन मुझे बताइए कि एक औसत महिला के लिए 'व्यवसाय' का अर्थ क्या है?



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कितनी महिलाएं इंजीनियर, वकील या डाक्टर के व्यवसाय में स्वयं को स्थापित कर पाई हैं? कितनी महिलाएं टाइपिस्ट या लिपिक की कलम घिसाऊ नौकरी से आगे बढ़ पाई हैं?

अपने घर में अपने घर की मालकिन बन कर रहने की अपेक्षा वे दफ्तरों में अपने बास या बड़े बाबू के इशारे पर नाचने वाली 'शालीन' नौकरानियां बन कर रह जाती हैं.

और फिर ऐसे कितने विशालहृदय पति हैं जो दफ्तर से थकहार कर लौटी पत्नी का घर के काम में हाथ बंटाते हैं? क्या वे शाम का खाना बनाने में, बरतन धोने में या बच्चों का स्कूल का काम करवाने में मदद देंगे?

इन सभी प्रश्नों का फौरन बस एक ही उत्तर होता है 'नहीं.'

'यह तो पत्नी का काम है,' पति महोदय का उत्तर होगा. 'और थोड़ी सी व्यवस्थित हो कर काम करे तो वह यह सब कुछ बड़ी आसानी से कर सकती है और फिर मुझे दफ्तर के काम में उस से कहीं अधिक सिर खपाना पड़ता है. मुझे उस से अधिक आराम की जरूरत है.'

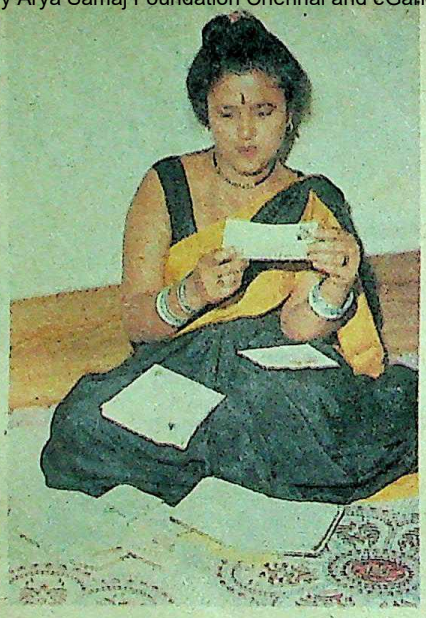
ये सिर्फ खोखले और स्वार्थ भरे बहाने हैं उन पतियों के, जो हर तरह की जोड़तोड़ में माहिर हैं और जिन्हें एक पत्नी नहीं, पैसे की मदद देने वाली चाहिए. उन के लिए तो यह 'चित पर मैं जीता, पट पर तुम हारी' वाला खेल है. वे अपने दोनों हाथों में लड्डू रखना चाहते हैं. उन्हें पत्नी भी चाहिए और एक कमाऊ औरत भी.

एक कामकाजी महिला के लिए, जो एक मां भी हो, अपने जीवन को व्यवस्थित कर पाना दोगुना कठिन होता है. चलो मान भी लिया जाए कि वह चतुर व्यवस्था करते हुए अपने बच्चों की भौतिक आवश्यकताएं पूरी कर लेगी, लेकिन क्या वह उन की मानसिक जरूरतों को पूरा कर पाती है?

"मैं यह सोच कर बड़े भ्रम में रही कि मैं अपने बेटे के साथ भले ही कम समय बिताऊं, लेकिन अच्छा समय बिताऊं. उसे मेरे अधिक समय की अपेक्षा मेरे अच्छे समय की आवश्यकता है. लेकिन मुझे अब पता चला है कि मैं कितनी गलती पर थी." मेरी एक युवा सहेली ने कहा. "क्यों?" पूछने पर वह बोली.

"मेरा बेटा मुझ से अजनबी होता चला गया. कामकाजी माताओं के मनोवैज्ञानिकों के परामर्श के अनुसार, हर शाम उस के साथ अच्छीअच्छी बातें करने के हर प्रयास के बावजूद मुझे हार स्वीकार करनी पड़ी."

"हमारे बीच एक मां और एक बेटे वाली पहचान नहीं बन पाई. उलटे हम एक दूसरे से दूर ही होते चले गए. नतीजा यह हुआ कि वह इतना बड़ा हो कर भी रात को बिस्तर गीला कर देता."



*आम औरत के लिए 'व्यवसाय' का अर्थ क्या है?*

"तो फिर तुम ने क्या फैसला किया?"

"मैं ने अपनी नौकरी छोड़ दी. नौकरानी की तनख्वाह, शिशुसदन की फीस, कपड़ों के खर्चे और बसों के झाड़े चुक्ता कर बचता क्या था सिर्फ तीन सौ रुपए? इन तीन सौ रुपल्ली के लिए क्या मैं अपना प्यारा बेटा खो देती?"

"तो क्या अब वह खुश है?"

"हम दोनों मां और बेटा खुश हैं. अगर मैं उस के साथ मिल कर कभी कुछ नहीं कर पाती या कभी बात भी नहीं कर पाती तो मेरे सिर्फ रसोई में काम करते रहने से घर में मेरी मौजूदगी से ही उसे सुरक्षा का एहसास होता रहता है. अब तो वह रात को बिस्तर भी नहीं गीला करता."

*कौन पति घर के कामों में कामकाजी पत्नी का हाथ बंटाता है?*

हम महिलाएं जिस स्थिति का शिकार हो गई हैं क्या उस का कोई हल नहीं?

मेरे विचार में इस का समाधान अवश्य है.

हमें अपनी यह जिद छोड़नी होगी कि हम पुरुषों से अलग नहीं हैं और हमें पुरुषों को भी यह सोचने से रोकना होगा कि वे हमें अलग न समझें. हम अलग हैं लेकिन साथ ही यह बात भी कि हम उन से किसी भी प्रकार से कम नहीं हैं.

पत्नी और मां होते हुए घर को आरामदेह, खुश और चहकतामहकता रखने का हमारा काम तथा पति की सहयोगी और बच्चों का सही लालनपालन करने में हमारी भूमिका अगर अधिक नहीं तो समाज के हर अन्य कार्य जितनी महत्त्वपूर्ण तो अवश्य है.

यह पुरानी बात भले ही तुच्छ लगे लेकिन इस से इनकार नहीं किया जा सकता कि जिन्हें हम पालना झुलाते हैं, वे ही विश्व पर शासन करते हैं. हम राष्ट्रनिर्माता हैं, भावी पीढ़ियों को उन का स्वरूप हम ही प्रदान करते हैं.

क्या हम इस कर्तव्य को केवल पैसा कमाने वाली मशीन बनने की भूमिका से बदलने के लिए तैयार हैं?

विश्व में बढ़ते हुए बाल अपराध, नशे की आदत और यहां तक कि आतंकवादी गतिविधियों का क्या यही कारण नहीं हो सकता?

हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि मां होना प्रत्येक महिला के जीवन का विधि सम्मत और उद्देश्यपूर्ण पहलू है, जिसे किसी भी स्थिति में व्यवसाय से तुच्छ नहीं समझा जा सकता.

अब प्रश्न यह है कि अगर कोई महिला केवल आत्मतुष्टि के लिए (और किसी अन्य उद्देश्य के लिए नहीं) किसी व्यवसाय में आने की इच्छुक हो तो? इस तरह के मामले में, अगर वह यह समझ ले कि 'सफलता' के जो अर्थ पुरुष के लिए हैं, आवश्यक नहीं कि वही अर्थ उस के लिए भी हों, तो शायद उस के दिल को तसल्ली हो सके.

उस के लिए 'सफलता' के अर्थ कुछ और हैं. उस की भावनात्मक आवश्यकताओं


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की पूर्ति के लिए उसे एक घर, एक पुरुष और एक परिवार की आवश्यकता है. इन के अभाव में उस के जीवन में एक शून्य सा छा जाएगा, भले ही वह इस तर्क को स्वीकार करे या न करे, उसे अपनी इस महत्त्वपूर्ण भूमिका को नकारना नहीं चाहिए और दूसरों को भी ऐसा करने से रोकना चाहिए.

खेद की बात तो यह है कि 'समान अधिकारों' का दावा करने की उत्सुकता में, हम ने बहुत सी चीजें खो दी हैं. हम अपने स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आराम को खोती चली जा रही हैं. एक कामकाजी औरत के जीवन में हम पर जो अत्याचार किए जा रहे हैं उन की ओर से हम ने जानबूझ कर आंखें मूंद रखी हैं.

अपने 'महीने के मुश्किल दिनों' में महिलाओं से काम नहीं हो पाता. अगर वे करें भी तो उस से उन्हें तनाव और थकान होती है, लेकिन वे अपने दांतों को कसते हुए लगी रहती हैं. सब बरदाश्त करती हैं.

और फिर बसों की धक्कामुक्की में लटकते हुए दफ्तर पहुंचना और वहां 9 से 5 तक अपनी सीट पर काम करना एक कामकाजी, गर्भवती महिला के लिए यातना नहीं तो और क्या है, लेकिन वह बेचारी कुछ नहीं कर सकती.

यौन शोषण कामकाजी महिला के जीवन का एक अन्य करुणामय पक्ष है, जिसे वह चुपचाप बिना विरोध किए इस डर से सहती रहती है कि कहीं उस की नौकरी न छूट जाए.

यह जान कर ताज्जुब होगा कि फ्रांस जैसी तथाकथित मुक्त व्यवस्था में भी महिलाएं अपने दफ्तरों में यौन शोषण की पीड़ा से नहीं बच पातीं.

महिलाओं का यौन शोषण करने में फ्रांस का स्थान पहला है. इस के बाद ब्रिटेन, डेनमार्क और इटली का नंबर आता है. वहां काम करने वाली एक तिहाई महिलाएं अपने बास की कामुकता की शिकायत करती हैं.

फ्रांसीसी महिलाओं की एक प्रवक्ता ने बताया कि दफ्तर में उन की तरक्की के अवसर इस बात पर निर्भर करते हैं कि वे अपने बास की 'पेशकदमी' का किस तरह से 'जवाब' देती हैं.

महिला अधिकार लीग के सम्मेलन में, फ्रांस के वित्त मंत्रालय की सचिव 32 वर्षीया जूली कजन की इसलिए खुल कर सराहना की गई कि उन्होंने अपने बास द्वारा यौन शोषण के खिलाफ फ्रांस में पहला मुकदमा दायर करने का साहस किया था.

पेरिस के इस सम्मेलन में यूरोपीय साझा बाजार के दस सदस्य राष्ट्रों की प्रतिनिधियों ने भाग लिया. इस लीग की स्थापना, 1974 में की गई थी.

फ्रांस में तो जो हो रहा है, सो हो रहा है लेकिन भारत में कामकाजी महिलाओं के लिए क्या करें, जिन्हें अपने दफ्तरों में यौन शोषण और भेदभाव सहना पड़ता है.

मूलतः यहां की महिलाएं सहमी हुई, दब्बू और गरीब हैं. वे अपनी बदनामी होने से डरती हैं. इस पुरुषप्रधान समाज में उन्हें अपनी नौकरी बचाने के लिए दोगुना संघर्ष करना पड़ता है. इस मामले में उन की सहायता के लिए कानून नाम की कोई चीज है ही नहीं. अगर है भी तो इतनी कारगर नहीं है.

महिलाओं को इन सब परिस्थितियों का शिकार होने देना, उन पर अत्याचार नहीं तो और क्या है? महज इसलिए कि वे महीने के अंत में घर में अपनी तनख्वाह का लिफाफा ले कर आएं, क्या उन्हें जिंदगी में इस से बेहतर और कुछ नहीं मिल सकता?

इन सवालों के जवाब खुद महिलाओं के पास ज्यादा हैं. 'मुक्ति' और 'समानता' का अर्थ पुरुषों का काम करना नहीं है. उन्हें इस भुलावे में नहीं रहना चाहिए. इस तरह तो उन से हर काम करने की आशा रखी जाएगी.

वास्तव में आजकल महिला वह सब कुछ करने का प्रयत्न कर रही है, जो उस की मां ने किया, साथ ही वह सब भी करने की कोशिश कर रही है जो उस के पिता करते थे. कितनी कठिन और अन्यायपूर्ण स्थिति है यह.

हम सब से पहले एक महिला हैं और हमारी अपनी भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक और जैविक आवश्यकताएं हैं. आइए, हम इन आवश्यकताओं का सम्मान करें.

समाज में हमारी ऐसी महत्त्वपूर्ण भूमिकाएं हैं, जो अकेला पुरुष नहीं निभा सकता. पुरुष कभी उन भूमिकाओं के योग्य हो ही नहीं पाएगा. तो आइए, उन भूमिकाओं पर गर्व के साथ अमल करें. ●

*कितनी महिलाएं हैं जो टाइपराइटर की खटाखट जैसी कलम घिसाऊ नौकरी से आगे बढ़ पाई हैं?*

*यौन शोषण : कामकाजी महिला के जीवन का एक अन्य करुणामय पक्ष.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ये सुहावने
पल-छिन गरमाहट भरे
वर्धमान निटिंग यार्न
में खिले-खिले

मुलायम और प्यार भरी गरमाहट पैदा करने वाले वर्धमान निटिंग यार्न रंग बिरंगे तरह-तरह के रूपों में उपलब्ध है....बायलौन, मिक, फरलोन, रैबिट, जिप्सी, वॉयना, केबल स्पॉट, बार्बी, बरोकेड, क्रेज़ी, विक्टोरिया, सनफलावर, न्यू मैरी—सब के सब एक्रैलिक...और सोलर शुद्ध मेरीनो वूल की रचना।

वर्धमान स्पिनिंग एण्ड जनरल मिल्स लि०
चण्डीगढ़ रोड, लुधियाना – 141 011.

वर्धमान – आपके विश्वास का प्रतीक

AISONS VS 187

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# पति पत्नी के बीच मारपीट

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## कारण और निवारण

**शादी का बंधन प्रेम और विश्वास का बंधन है, जिसे मारपीट व ऊलजलूल बातों के झटके लगा कर शारीरिक रूप से ही तोड़ा जा सकता है मन से यह बंधन कभी नहीं टूटता. फिर प्रेम और विश्वास को बरकरार क्यों न रखा जाए?**

● रजनी माथुर

घर के तमाम कार्यों को निबटा कर अरुणा अभी बिस्तर में लेट कर पत्रिका पढ़ने ही लगी थी कि बराबर के कमरे से नीरू और दीपक की जोरजोर से लड़ने की आवाज से चौंक उठी.

'शायद आपसी तकरार और मनुहार का आलम होगा.' सोचती हुई अरुणा अपने बिस्तर पर पड़ी रही लेकिन तभी लगा कि यह लड़ाई तो भयंकर रूप धारण करती जा रही है. उस ने उठ कर चुपचाप खिड़की से झांका तो देखा कि नीरू तकिए उठाउठा कर दीपक को मार रही है और दीपक भी लड़ाई के पूरे मूड में आगे बढ़ रहा है.

अरुणा ने झट से दरवाजा खोला. तब जैसे एकाएक चरमसीमा पर आ कर पटाक्षेप हो गया. अरुणा को देखते ही नीरू की आंखों से अविरल अश्रुधारा बह निकली और वह बिफरती हुई बोली. "मां, आप खुद देखिए, यह मुझे कितना परेशान करता है. आखिर हर बात की एक सीमा होती है."

"बेटी, बात क्या हुई आखिर, जो तुम लोग मारपीट पर उतर आए?"

"मां, दीपक आज भी देर से आया है. मुझे मालूम है कि यह अपनी शामें ज्यादातर काफी हाउस में विभा के साथ गुजारता है."

"ओहो मां, यह हमेशा शक करती है. आजकल हमारी कुछ विशेष मीटिंग चल रही है, इसी लिए देर हो जाती है पर यह मानती ही कहां है."

"देखो, इस बारे में सुबह बात करेंगे. अभी तुम दोनों सो जाओ और झगड़ा बंद करो." कहती हुई अरुणा अपने शयनकक्ष में आ लेटी और यह सोचती हुई हैरान होने लगी कि आजकल के दंपतियों को क्या हो गया है?

नीरू अपने पति का नाम ले कर तूतड़ाक कर बात कर रही थी. उधर दीपक भी ढीठ बना चिंघाड़ रहा था. आज के समय को अपने समय से तोल रही थी अरुणा. यही बातें पहले भी उठ करतीं थीं पर तब स्त्रियों की सहनशीलता हर बात को अच्छे माहौल में बदल देती थी.

अरुणा का पति दौरे पर गया हुआ था. उसे याद आया कि वह भी तो कई बार अन्य स्त्रियों की प्रशंसा करता है तो अरुणा उस को सहज रूप से ही लेती है पर आजकल के दंपतियों के लिए तो यह सब बरदाश्त के बाहर है.

पति, पत्नी का झगड़ा कई बार विकराल रूप भी धारण कर लेता है. इस के मूल में जाएं तो शायद गलती दोनों की होती है पर कमी होती है सहनशीलता की.

एक खुशहाल परिवार के बीच आग लगाने का कार्य किया एक मित्र ने और इस के मूल में कारण था, पैसा ऐंठ कर मित्र को बेवकूफ बनाना.

सर्वप्रथम पतिपत्नी ने मित्र की पत्नी व उस के रिश्तेदारों के खिलाफ उस के कान भरने शुरू किए. मित्र को अपने घर बुला कर खूब खिलाना और शराब पिलाना शुरू कर दिया. धीरेधीरे इन साहब को घर से विरक्ति होने लगी. अब वह छोटीछोटी बातों पर पत्नी पर हाथ उठाने लगे और घर से नफरत करने लगे. धीरेधीरे घर की जमापूंजी भी जबरन ले गए और घर की जरूरत की चीजें भी उठा ले गए. पत्नी पर अत्याचार भी बढ़ते गए. पति छोटीछोटी बात पर भी पत्नी की पिटाई कर डालता. बच्चे भी हतप्रभ रह जाते. पत्नी जब शराब के लिए टोकती तो उस की शामत आ जाती. अब पति लगभग आठ माह से न जाने कहां धक्के खा रहा है. पत्नी को उस के बारे में पता नहीं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस मामले में देखें तो यहां मारपीट की वजह पति का कच्चापन ही है. जिस से चार दिन की दोस्ती हुई हो, उस की हर बात को पागलों की तरह मान लेने से कितना नुकसान हो सकता है, यह उसे समझना चाहिए था. अपनी पत्नी के खिलाफ किसी नए व्यक्ति से बुराई सुनने की बजाय उस को यदि कस कर डांट पिलाता कि हमारे बीच में आप कौन होते हैं, तब शायद उस दुराचारी की हिम्मत ही न बढ़ती पर पति उस दुराचारी और उस से भी ज्यादा उस की पत्नी के चंगुल में आ गया था. किसी बेवकूफ को और मूर्ख बना कर उस की दौलत हड़पना ही उन पतिपत्नी का धंधा था.

पति, पत्नी की आपसी मारपीट की एक मुख्य वजह है, शक. शक एक ऐसी चीज है, जो घर को तबाह कर डालती है.

सिक्के का दूसरा पहलू पत्नी का तेज स्वभाव भी है, जिस से कई बार मर्म दिल आहत हो उठता है. रमेश एक शांतिप्रिय पुरुष था. अधिक बोलने से उसे नफरत थी. उधर इला लगातार बोलती ही रहती थी, जिस में अधिकतर फुजूल की बातें ही होती थीं.

रमेश को इला बहुत चाहती थी पर उस के स्वभाव को वह पचा नहीं पाता था. एक रोज इला ने गरमगरम फुलके खिलाते समय एक फुलका थोड़ा जोर से प्लेट में रख दिया क्योंकि रसोई में दूसरा फुलका गैस पर जल रहा था तो रमेश ने प्लेट ही उठा कर फेंक दी और तुरंत ही घर से बाहर निकल गया. देर से लौटने पर इला ने कारण पूछा तो रमेश ने उसे एक चपत जमा दी.

इस मामले में मारपीट की वजह स्वभाव की भिन्नता है. स्वभावों का अंतर कई बार मारपीट की स्थिति तक ले आता है.

हमारे समाज में शुरू से ही यह पाठ पढ़ाया जाता है कि स्त्री शांतिप्रिय और सहनशील हो किंतु पुरुष को यह कभी नहीं पढ़ाया जाता कि उसे भी विवेक से काम लेना चाहिए और उस में सहनशीलता होनी चाहिए. पुरुषों की अपने को स्त्री से ऊंचा समझने की आदत भी कई बार कलह को जन्म दे देती है, पुरुष अपने अहम को बरकरार रखना चाहता है, कहीं भी स्त्री को आगे आता देख हृदय से पचा नहीं पाता. यों चाहे वह बराबरी का कितना ही डंका पीट ले पर विवाद यहीं से शुरू होता है. पत्नी यदि आप से आगे भी है तो आप को बिना किसी संकोच के उस स्थिति को स्वीकार करना चाहिए.

एक ऐसा परिवार है, जहां पत्नी इसलिए हमेशा दुखी रहती है कि वह अपने पति से ज्यादा कमाती है. पति उस की अच्छीखासी मरम्मत इसलिए करता है कि वह कहीं उस पर शासन न करने लगे.

एक अन्य परिवार में पत्नी अधिक पढ़ीलिखी है तो पति हमेशा कुढ़ता ही रहता है. यहां तक कि चिढ़ कर वह उस की डिग्री व प्रमाणपत्र भी गायब कर चुका है. बच्चे यदि पढ़ने को कहें तो वह तपाक से कहता है, "अपनी पढ़ीलिखी मां से पढ़ो न?" फिर कोई न कोई कारण ढूंढ कर पत्नी पर हाथ उठाने से बाज नहीं आता.

इस बेवजह की मारपीट और जगहंसाई को बंद करने के लिए पतिपत्नी दोनों को ही प्रयास करना चाहिए. पुरुष को चाहिए कि वह कभी भी बेवजह किसी के कहने में आ कर पत्नी पर शक न करे. याद रखिए, उस का मकसद आप के बीच झगड़ा करा के कुछ हासिल करना होता है. पत्नी को हर समय आलोचक की निगाहों से न देख कर उस से सौहार्दपूर्ण व्यवहार करें.

उधर पत्नी का भी फर्ज है कि सर्वप्रथम शक को मन से हटा कर आपसी प्यार व सौहार्द का वातावरण बनाए. पति के थकामांदा घर लौटने पर मुसकरा कर उस का स्वागत करे तो वह तमाम थकान को भूल कर आप में ही खो जाएगा. अपने को पति के प्रति इतना समर्पित रखें कि वह अन्य महिलाओं की ओर कभी भी आकर्षित न हो सके.

याद रखिए, अगर दांपत्य में आपसी प्रेम, विश्वास, सहनशीलता व सौहार्द हो तो मारपीट जैसा घटिया शब्द पतिपत्नी के बीच कभी आ ही नहीं सकता.

प्राकृतिक, शक्तिवर्धक और दुर्लभ तत्वों से परिपूर्ण हरबॉनिक !

*गिरी-बादाम, खस-खस*
*छोटी इलायची, ब्रह्मी-बूटी*
*अश्वगंधा, रूह-केवड़ा*
*चीनी... और क्या नहीं !*

हरबॉनिक अद्भुत चमत्कार करता है, आपके मस्तिष्क एवं शरीर पर ! नज़ला, ज़ुकाम ठीक करता हैं, पाचन क्रिया को सुचारू कर नाड़ियों को क्रियाशील करता है, स्मरण शक्ति बढ़ाता है, मांस पेशियों को मज़बूत कर त्वचा को सुन्दर, साफ एवं मुलायम बनाता है। हरबॉनिक सामान्य कमजोरियों को दूर कर, शरीर में पूर्ण सजगता, ताज़गी एवं स्फूर्ति लाता है। खुद परख लीजिए। दुर्लभ और समृद्ध तत्व, हरबॉनिक के हर चम्मच में।

२००, ४०० और ६०० ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध

सर्वोत्तम स्वाद

HERBO

हर्बो फिट फार्मा
बी-४२ सैक्टर ४ नोएडा
जिला-गाज़ियाबाद (उ. प्र.)-२०१३०१
फोन : ८९-२५८७१

Hitads '89


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सुपर सुरक्षा

## सिर्फ़ गुड नाइट आपको देता है अंतरराष्ट्रीय SP गारंटी मच्छरों के ख़िलाफ़ !

जापान के सुमिटोमो से आयातित रसायनों और अन्य सहायक तत्वों से सुसज्जित. साथ ही क्वालिटी का अंतरराष्ट्रीय उच्च स्तर लगातार बरक़रार.

यह मान्यता का सुबूत है कि गुड नाइट को सम्मानित किया गया है गौरवशाली SP चिन्ह से. **यह चिन्ह दुनिया भर में कुछ को ही मिला है, और भारत में केवल गुड नाइट को.**

SP इस बात का प्रमाण है कि गुड नाइट बना है **सुमिटोमो पाइरेथ्रोइड द्वारा — बिल्कुल सुमिटोमो की उच्च क्वालिटी की कड़ी कसौटी पर खरा.**

इसीलिए ज्यादा से ज्यादा लोग हर रात मच्छरों को कहते हैं, "गुड नाइट". क्योंकि वे जानते हैं कि गुड नाइट SP का अर्थ है बेजोड़ सुरक्षा !

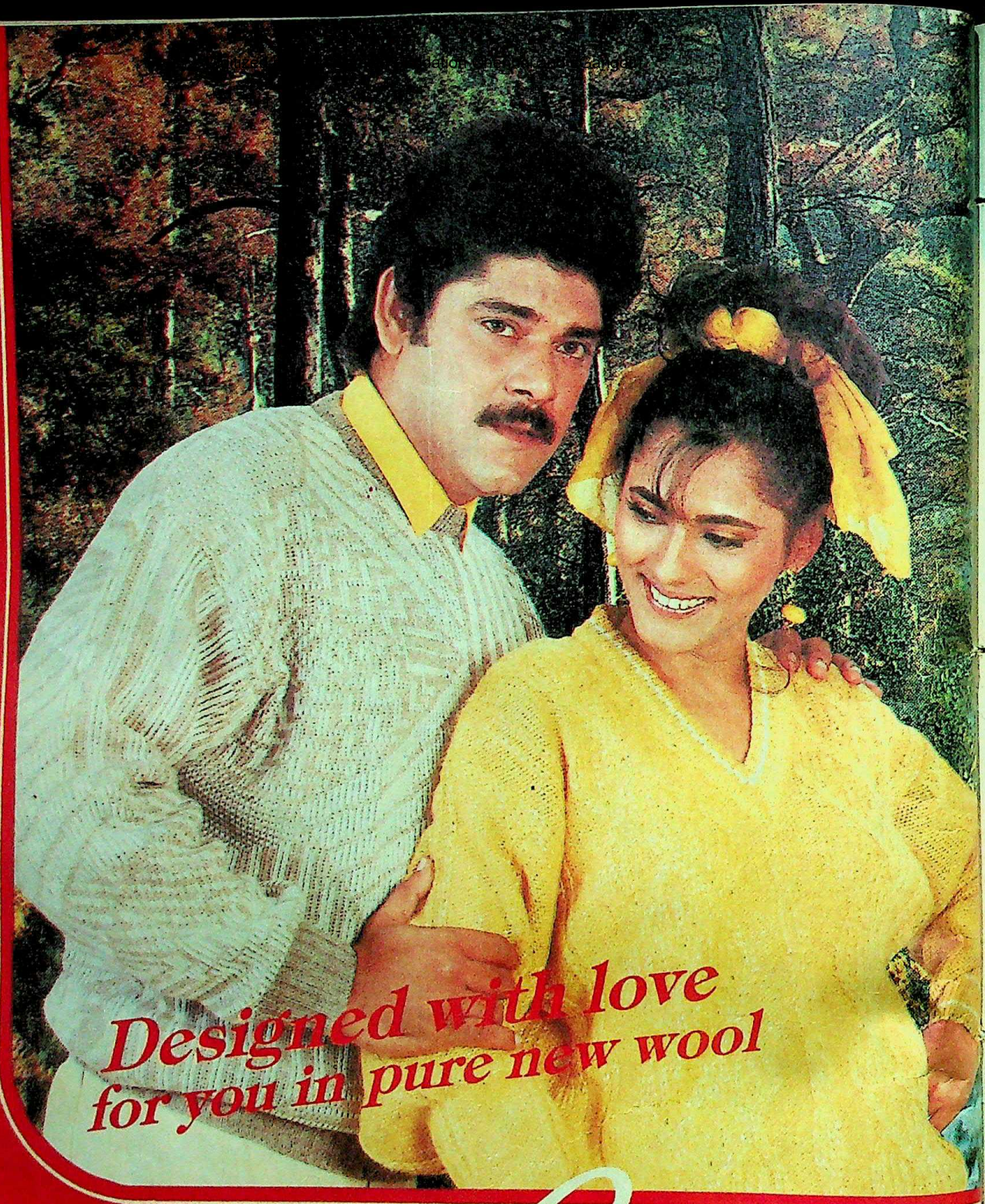
**गुड नाइट**

**SP यानी सुमिटोमो पाइरेथ्रोइड**

अपनों की... गुड नाइट दोस्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

GREATWAY




Youth Wool
SHRINK RESIST
PURE NEW WOOL

Greatway®
Fully fashioned knitwear
Greatway Limited, G.T.Road, Ludhiana – 141003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वे तीन दिन

कहानी • कुसुम गुप्ता

**यों तो प्रत्येक दिन का अपना महत्त्व होता है, लेकिन वे तीन दिन दीपा के लिए कुछ विशेष ही थे क्योंकि उस के बाद उस के जीवन की धारा ही बदल सकती थी. आखिर क्या रहस्य था उन तीन दिनों का?**

दीपा आतंकित हो चली थी. वह सोच रही थी यदि उस की तरकीब काम न आई तो? कितने जतन से उस ने यह योजना बनाई थी. इस की असफलता पर उस की जिंदगी दांव पर लग सकती थी.

'शाम के सात बज रहे थे. शिखा और राकेश किसी समय भी आ सकते थे. दीपा ने शिखा का कमरा ठीक कर दिया था. पलंग की चादर बदल दी थी. साथ ही पास में रखी मेज पर एक गुलदस्ता सजा दिया था. कमरे में चंदन की सुगंध वाला स्प्रे छिड़क दिया था. हां, उस ने रिंकू और पिंकी को कुछ नहीं बताया था. बताने की जरूरत भी क्या थी? वे नादान बच्चे हैं. उन्हें क्या पता, वयस्कों के जीवन में कैसेकैसे भयावह षडयंत्रों की संरचना होती रहती है. उन्हें अपने अस्तित्व की रक्षा के लिए कितना असहनीय संघर्ष करना पड़ता है.

दीपा खिड़की के सहारे खड़ी हो कर बाहर बगीचे की ओर देखने लगी. उस का अंतर झंझावात में ध्वस्त नौका सा अवसाद के गहरे जल में डूब चला था. वह सोच रही थी, 'क्या पुरुष का प्रेम केवल छलावा है? सब कुछ होते हुए भी वह 'कुछ भी नहीं' के लिए क्यों अपना सर्वस्व गंवाने पर तुल जाती है?

बच्चे बैठक में टीवी पर कोई कार्यक्रम देख रहे थे. बाहर तरल सा अंधेरा उतर आया था. गुलाब और हरसिंगार के गमकते फूल उस अंधकार में खो गए थे. अचानक कार के प्रकाश से बगीचा जगमगा उठा.

कार अंदर आई. गैराज के सामने रुकी. बत्ती बुझ गई. आगे के दोनों द्वार खुले. एक ओर से राकेश और दूसरी तरफ से शिखा बाहर निकली. राकेश के हाथ में उस का ब्रीफकेस था. शिखा एक छोटी सी अटैची लिए हुए थी. 'क्या तीन दिन के लिए कपड़े और अन्य प्रसाधन सामग्री इस छोटी सी अटैची में समा गए होंगे?' दीपा ने सोचा और वह मुख्य द्वार की ओर बढ़ गई.

उस ने दरवाजा खोला. अगले कुछ क्षणों में शिखा और राकेश वहां पहुंच गए. दीपा ने एक रुपहली मुसकान उछाल शिखा का स्वागत किया.

शिखा के मुंह पर तनाव और चिंता की रेखाएं उभर आईं. वह सकपकाई सी अंदर आई और बोली, "मैं आप को परेशान करने आ गई हूं."

"बिलकुल नहीं. सच तो यह है कि इस के लिए मैं ने ही राकेश को कहा था." दीपा हंस कर बोली.

"मतलब?" शिखा ने उलझ कर पूछा.

"राकेश ने पिछले इतवार को कहा था कि तुम्हारी माताजी तीन दिन के लिए पूना जा रही हैं और तुम्हें अकेले रहने में डर लगता है..." दीपा बोली.

"न...हीं... यह..." शिखा अपनी बात पूरी नहीं कर सकी.

"असल बात यह है कि शिखा को अंधेरे से बहुत डर लगता है. वह कभी भी अकेली अंधेरे कमरे में नहीं सो सकती." राकेश ने स्पष्टीकरण दिया.

"इसी लिए तो मैं ने राकेश से कहा कि वह तुम्हें यहां ले आए. यहां रहने में तुम्हें कोई परेशानी नहीं होगी." दीपा ने कहा.

"परेशानी मुझे नहीं, आप को होगी." शिखा ने औपचारिकता निभाई.

"भई, दीपा में यही तो विशेष गुण है. उसे अतिथि अच्छे लगते हैं," राकेश ने हंसते हुए कहा, "वह उन की खूब खातिर करती है. एक कमरा ही अलग से अतिथियों के लिए..."

"बस...बस... ज्यादा तारीफ मत कीजिए." दीपा ने संकोच में भर कर कहा.

CC-0. In ... Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"दीपा की इसी प्रकृति के कारण हमारे घर में हमेशा मेहमान आतेजाते रहते हैं. तुम इसे सराय भी कह सकती हो. जो रिश्तेदार दिल्ली आता है, वह हमारे यहां ही ठहरता है." राकेश ने गर्व से कहा.

"लाइए, आप की अटैची आप के कमरे में रख आऊं." कह कर दीपा ने शिखा की अटैची उठाई और अतिथि कक्ष में रख आई. फिर उस ने पूछा, "शिखाजी, आम क्या पीना पसंद करेंगी, गरम या ठंडा?"

"जो सुविधा से सुलभ हो सके." शिखा ने राकेश की ओर देख कर कहा.

"इसे नीबूपानी पसंद है. तीन गिलास बना लाओ." अंतिम आदेश राकेश ने दिया.

दीपा रसोईघर में चली गई.

"मैं ने क्या कहा था?" राकेश ने शरारत से मुसकराते हुए शिखा से पूछा.

"लगता तो है कि उन्हें हम पर कोई संदेह नहीं है. सचमुच वह काफी उदार, सरलहृदय और सेवासत्कार करने वाली गृहिणी हैं." शिखा ने दीपा की प्रशंसा के पुल बांध दिए.

"उसे मुझ पर अटूट विश्वास है. हम दोनों के बीच आज तक कोई मतभेद नहीं हुआ है. वह घर का बड़ी कुशलता से संचालन करती है. जब भी मैं कुछ कहता हूं, वह उसे मान लेती है." राकेश ने भी शिखा के साथ सहमति प्रदर्शित की.

"मैं तो सचमुच घबरा रही थी. मुझे डर लग रहा था कि कहीं हमारा रहस्य खुल न जाए." शिखा धीरे से बोली.

"ऐसा कुछ नहीं होने वाला, शिखा. दीपा में कतई छलकपट नहीं." राकेश ने पूरे आत्मविश्वास से कहा. साथ ही उस ने अपने सीधे हाथ से शिखा के बाएं हाथ को दबा दिया.

शिखा ने आंखें तरेर कर राकेश को घूरा और बोली, "इन तीन दिनों में पूरे संयम से काम लेना होगा, अन्यथा सारा गुड़गोबर हो जाएगा."

तभी दीपा तीन गिलास नीबूपानी ले कर आ गई. दोनों बच्चे भी उस के साथ थे. उस ने गिलास मेज पर रखे और बच्चों से बोली, "रिंकू पिंकी, यह शिखाजी हैं. आप के पिताजी के साथ दफ्तर में काम करती हैं. इन्हें नमस्ते करो."

"नमस्ते आंटी." रिंकू तथा पिंकी ने समवेत स्वर में कहा.

"नमस्ते बच्चो. आप का नाम रिंकू है?" शिखा ने पूछा.

"जी."

"पढ़ते हो?"

"जी हां."

"बहुत अच्छे. और बेटी, तुम पिंकी हो?"

"जी."

"तुम भी पढ़ने जाती हो?"

"जी."

"बहुत प्यारे बच्चे हैं." शिखा ने दीपा से कहा.

"अब दोनों अंदर जाओ और पढ़ो." दीपा ने आदेश दिया तो दोनों बच्चे चले गए.

"आप ने घर को बड़ी सुरुचि से सजाया हुआ है, दीपाजी." शिखा ने कहा.

"जी धन्यवाद."

"क्या सारे घर का कामकाज और बच्चों की देखभाल आप खुद करती हैं? कोई नौकर...?"

"पूर्णकालिक नौकर तो कोई नहीं है. वैसे उस की जरूरत भी नहीं है. हां, माली आ कर बगीचे की देखभाल करता है. सुबहशाम नौकरानी आती है. वह सफाई और बरतन मांजने का काम करती है. एक धोबिन है. वह कपड़े धो कर ले जाती है और इस्तरी कर के दे जाती है." दीपा ने सारी वास्तविकता बता दी.

"अगर किसी दिन कोई नौकर न आए तो?"

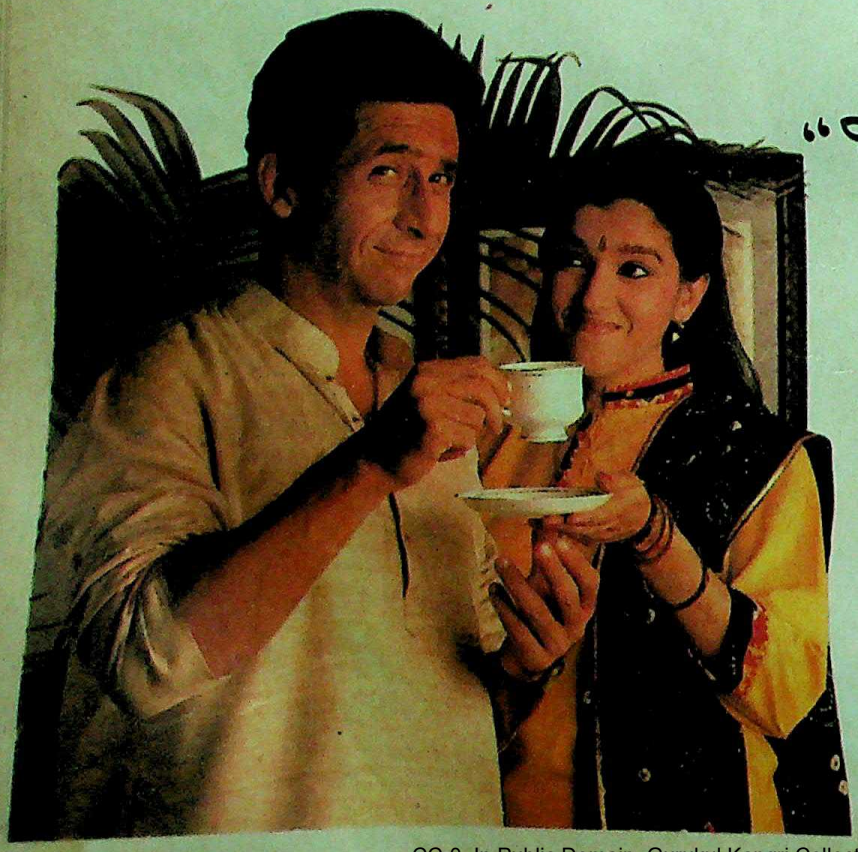
"तो वह काम मैं खुद कर लेती हूं."

"सचमुच?" शिखा ने विस्मित हो कर पूछा.

तभी रिंकू कापी पकड़े आया, "मां, हम से यह सवाल हल नहीं हो रहा है."

"शिखाजी, आप राकेश से गप्पें मारिए, तब तक मैं बच्चों को गृहकार्य करा देती हूं." कहती हुई दीपा उठ कर अंदर चली गई.

"मैं ने क्या कहा था," राकेश ने फिर वही वाक्य दोहराया लेकिन इस बार शिखा ने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की. वह सोच रही थी, इस से पूर्व वह दीपा से केवल एक बार मिली

"रिच कॅफे ग्रैन्यूल्स यानी कॉफी का असली मज़ा"

ब्रुक बॉन्ड

रिच कॅफे

इन्सटैन्ट ग्रैन्युल्स

निराला, दानेदार ब्लेण्ड

भारत में सर्वप्रथम प्रस्तुत करते हैं ब्रुक बॉन्ड.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

थी. शायद किसी जन्मदिन की पार्टी में. तब उस ने दीपा में ऐसा कुछ खास नहीं देखा था. वह एक साधारण सी महिला दिखाई दी थी. तब उसे क्या पता था कि एक दिन वह इस महिला के घर में तीन दिन तक अतिथि बन कर रहेगी.

"शिखा, तुम कपड़े वगैरह बदलना चाहोगी. आओ, तुम्हें कमरा दिखा दूं," राकेश बोला.

शिखा उठी. वह अपने कमरे में जाने के लिए राकेश के शयनकक्ष के सामने से गुजरी. उस ने देखा, दीपा बड़ी तन्मयता से बच्चों को पढ़ा रही थी.

शिखा अपने कमरे में पहुंची. वहां रचबिसी चंदन की सुगंध ने उस का मन प्रफुल्लित कर दिया.

रात के भोजन के समय तो शिखा जैसे चारों खाने चित्त हो गई.

खाने की मेज पर पांचो बैठे थे. दीपा ने कमाल कर दिया था. लगभग एक घंटे में ही उस ने ढेर सारी खाद्य सामग्री बना डाली थी. टमाटर का सूप, गोभी, आलू तथा भिंडी की सूखी सब्जी, रायता, सलाद, दाल, पापड़, चपाती और पुलाव.

"लीजिए." दीपा ने शिखा को खाना परोसना शुरू कर दिया. शिखा की प्लेट भर गई तो वह बेहद आश्चर्य से बोली, "दीपाजी, ये सारे व्यंजन आप ने ही बनाए हैं?"

"जी."

"अकेले?"

"जी हां."

"वाकई! मुझे तो खाना बनाना आता ही नहीं. सच पूछिए तो मुझे खाना बनाना बड़े झंझट का काम लगता है. वह तो मां हैं, वरना..."

"खाइए. मुझे लगता है, आप को हमारा खाना अच्छा नहीं लगेगा." दीपा बोली.

"क्यों भला?"

"क्योंकि हम शुद्ध शाकाहारी हैं. प्याज व लहसुन तक नहीं खाते."

"तो क्या बिना प्याज, लहसुन के सब्जियां बन जाती हैं?" शिखा ने आश्चर्य से पूछा.

"खा कर स्वयं देख लीजिए." दीपा हंस कर बोली.

शिखा ने खाना शुरू किया. हर सब्जी स्वादिष्ट थी. इतना जायकेदार खाना शायद वह जिंदगी में पहली बार खा रही थी. वह प्रशंसा करना चाहती थी पर स्वयं को संयत कर गई कि कहीं आवश्यकता से अधिक प्रशंसा चाटुकारिता न लगने लगे.

खाने के बाद दीपा फ्रिज से आइसक्रीम निकाल लाई. इलायची और केसर की सुगंध आ रही थी. आइसक्रीम में काजू किशमिश भी पड़े थे.

"यह आइसक्रीम क्या बाजार की है?" शिखा ने पूछा.

"नहीं, दीपा ने घर में बनाई है." राकेश ने उत्तर दिया.

"मैं विश्वास नहीं कर पा रही हूं." शिखा बोली.

"आंटी, हमारी मां बहुत अच्छी आइसक्रीम बनाती हैं." रिंकू ने पिता की बात का अनुमोदन किया.

शिखा विस्मित रह गई. अपनी झेंप मिटाने के लिए वह बोली, "मां से कितनी बार कहा है कि मुझे कुछ तो सिखाओ, पर वह मेरी एक नहीं सुनतीं. लगता है, शादी के बाद मुझे तो रसोइया रखना पड़ेगा."

"और जिस दिन रसोइया छुट्टी पर हुआ तो?" राकेश ने उसे छेड़ा.

"होटल जिंदाबाद." शिखा हंस कर बोली.

खाना खत्म हो गया. दीपा जूठे बरतन उठाने लगी. शिखा बड़ी वितृष्णा से यह सब देख रही थी. 'खाना पकाना, जूठे बरतन समेटना, नौकरानी के न आने पर उन्हें मांजना कितना झंझट है. शादी के बाद ये सब पापड़ बेलने होते हैं?' शिखा सोच रही थी.

रसोईघर में बरतन रख कर दीपा लौटी और उस ने शिखा ने पूछा, "कल सुबह नाश्ते में क्या लेना पसंद करेंगी?"

"जो बनेगा, खा लूंगी. कोई विशेष आयोजन नहीं. न ही कोई औपचारिकता बरतने की तकलीफ करें." शिखा बोली.

"ठीक है, कल सुबह आप को रवा इडली बना कर खिलाऊंगी." कह कर दीपा फिर रसोईघर में चली गई.

केवल रिच कॅफे इन्सटन्ट ग्रैन्यूल्स 'ऍग्लोमरेटेड' है ... जिससे कॉफी का असली स्वाद और कॉफी की निराली सुगंध दाने-दाने में समा जाती है. परिणाम — आपको मिलता है कॉफी का असली मज़ा, पूरा मज़ा!
O&M 4268 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"रात का खाना खत्म हुआ नहीं कि नाश्ते की फिक्र लग गई." शिखा ने राकेश को देख कर ताना कसा.

"तैयारी करनी पड़ती है. बहुत सी चीजें हैं जो ऐन वक्त पर नहीं बन सकतीं." राकेश ने दीपा का पक्ष लेते हुए कहा.

शिखा मुसकराई और बोली, "आम भारतीय महिला की आधी से अधिक उम्र तो रसोईघर में ही बीत जाती है."

10 बजे तक तीनों टीवी देखते रहे. फिर दीपा, शिखा से अनुमति ले कर शयनकक्ष में चली गई.

जिस समय शिखा की आंख खुली, तब सुबह के आठ बज रहे थे. पूरे कमरे में धूप भर गई थी. जैसे ही पलंग से नीचे उतरी, दीपा उस के लिए चाय ले कर आ गई. "अरे, लगता है आप तो नहाधो लीं?" शिखा ने कहा.

"जी हां, मैं सुबह पांच बजे उठती हूं. उठ कर थोड़ा योगाभ्यास करती हूं. फिर 20-25 मिनट तक टहलने जाती हूं. लौट कर इन्हें और बच्चों को जगाती हूं. बच्चों को तैयार कर के..."

"बच्चे तैयार हो गए?" शिखा ने घोर आश्चर्य से पूछा.

"वे दोनों तो स्कूल भी चले गए." दीपा ने हंस कर कहा.

"और राकेश भी उठ गए?"

"जी हां. नहाधो भी लिए. हम तो आप का नाश्ते के लिए इंतजार कर रहे हैं."

"इतनी जल्दी नाश्ता?"

"समय आठ से ऊपर हो रहा है."

"भई, क्या बताऊं, रात को जल्दी सोया नहीं जाता और सुबह जल्दी उठा नहीं जाता. 'शादी के बाद इतनी जल्दी उठना पड़ेगा. उफ्फ.' भुनभुनाती हुई शिखा चाय पी कर स्नानघर में चली गई.

शिखा नहा धो कर नाश्ते की मेज पर आई. अभी वे लोग नाश्ता कर ही रहे थे कि घंटी बजी. दीपा ने दरवाजा खोला. सामने लगभग आधा दर्जन अतिथि खड़े थे.

"अरे मांजी, आप?" कह कर दीपा ने झुक कर उन के चरण स्पर्श किए और बोली, "आप ने आने की खबर क्यों नहीं दी?"

"अरी बहू, बिरजू कार से आ रहा था. कहने लगा, 'चलो सुबह जा कर शाम को लौट आएंगे' सो चली आई." कहती हुई दीपा की सास अंदर आ गई. उन के पीछेपीछे बिरजू, उस की पत्नी तथा दो बच्चे थे.

"अरे मां, आप अचानक कैसे? वाह, भैयाभाभी भी आए हैं." कहता हुआ राकेश उठा. उस ने मां, भैया और भाभी के पांव छुए.

शिखा को बड़ा अटपटा सा लगा राकेश का यह दकियानूसी व्यवहार. साथ ही इस भीड़भाड़ को देख कर उस का दिल डूबने लगा.

दीपा बेहद खुश थी. वह चहकचहक कर अतिथियों से बातें कर रही थी तथा साथ ही उन के नाश्ते की व्यवस्था में भी जुटी हुई थी.

शिखा को बड़ी असुविधा सी महसूस हुई, जब दीपा ने उस का परिचय अपने मेहमानों से कराया. उस ने महसूस किया, किसी ने उसे गंभीरता से नहीं लिया. उधर सासबहू में खूब घुटघुट कर बातें हो रही थीं.

चूंकि मां केवल दिनभर के लिए आई थीं, इसलिए राकेश ने एक दिन की छुट्टी ले ली. शिखा को अकेले दफ्तर जाना पड़ा. शाम को वह जानबूझ कर देर से लौटी. वह चाहती थी कि मेहमान चले जाएं. उस भीड़ में उस का दम घुटने सा लगा था.

दीपा को पता ही नहीं चला कि तीन दिन कैसे बीत गए थे, पर शिखा को ऐसा महसूस हुआ, जैसे ये उस की जिंदगी के सब से अनमोल दिन थे. राकेश का कोई मित्र आ गया था. वह बैठक में उस से गप्पें मार रहा था. उधर शिखा तैयार हो, अटैची में अपना सामान रख रही थी. आधे घंटे बाद राकेश उसे उस के घर छोड़ने जाने वाला था.

तभी दीपा शिखा के पास पहुंची और उस ने बड़ी सहजता तथा सरलता से बम विस्फोट कर दिया. वह एक सीधा प्रश्न पूछ बैठी,

"शिखाजी, आप मेरे पति से कब विवाह कर रही हैं?"

"यह आप क्या कह रही हैं?" शिखा स्तंभित हो गई.

"मैं ठीक कह रही हूं. मुझे पता है, आप दोनों का पिछले सातआठ महीने से प्रेम चल रहा है और आप दोनों..."

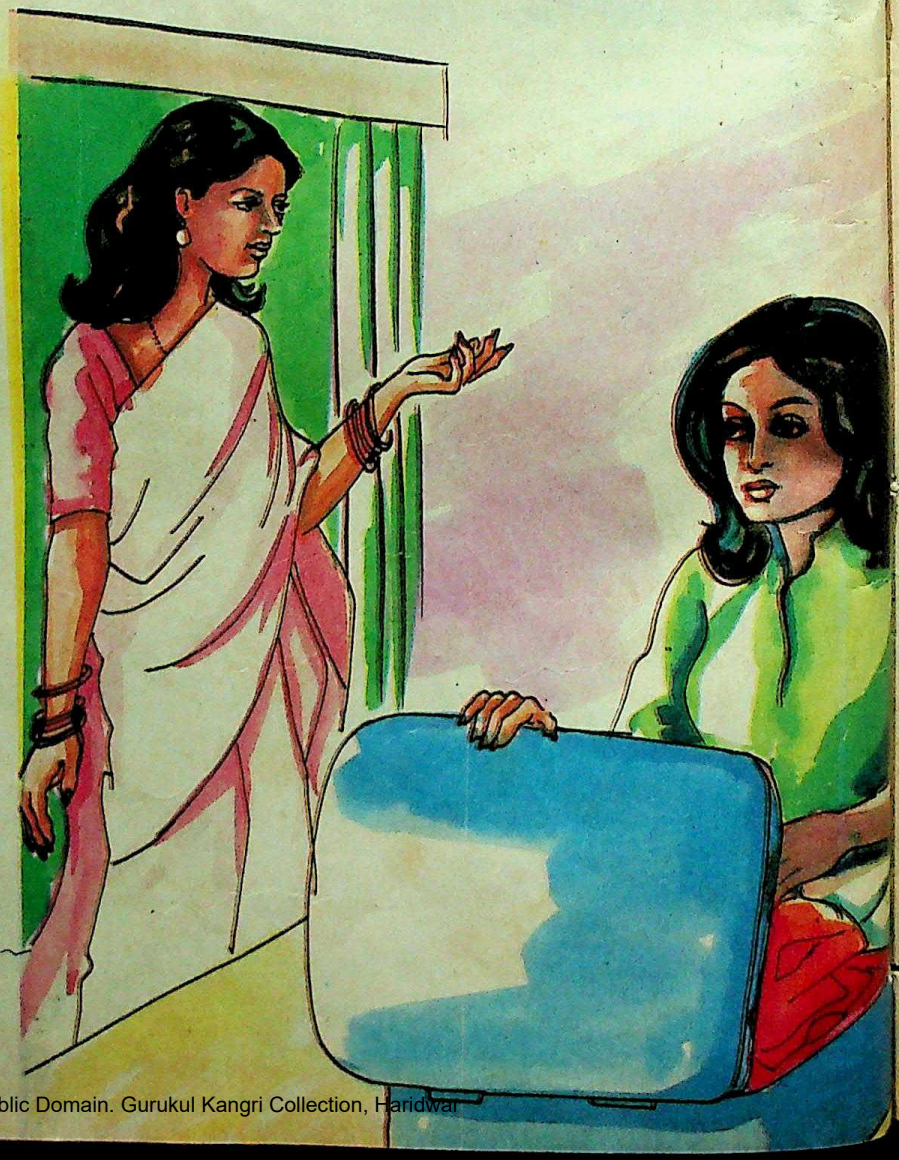
"यह आप को पता था? पर कैसे?"

"मैं ने आप दोनों की फोन पर बातें सुनी थीं, करीब तीन सप्ताह पूर्व. मेरे पति इतने सरल हैं कि उन्हें यह पता ही नहीं था कि हमारे घर फोन की समानांतर लाइन भी है."

"सरल नहीं, वह मूर्ख है." शिखा उखड़ गई.

"बकवास बंद करो? अभी वह मेरे पति हैं और उन्हें गाली देने का तुम्हें कोई अधिकार नहीं है. मैं ने जो प्रश्न पूछा था, उस का उत्तर मुझे तीन दिन के अंदर दे देना. मैं कोई तमाशा करना नहीं चाहती. अगर तुम दोनों ऐसा चाहते हो तो मैं यह घर छोड़ कर चली जाऊंगी. तुम अपना घर, पति और दो बच्चों को संभाल लेना आ कर...समझीं." दीपा

*"शिखा जी, आप मेरे पति से कब विवाह कर रही हैं?"*

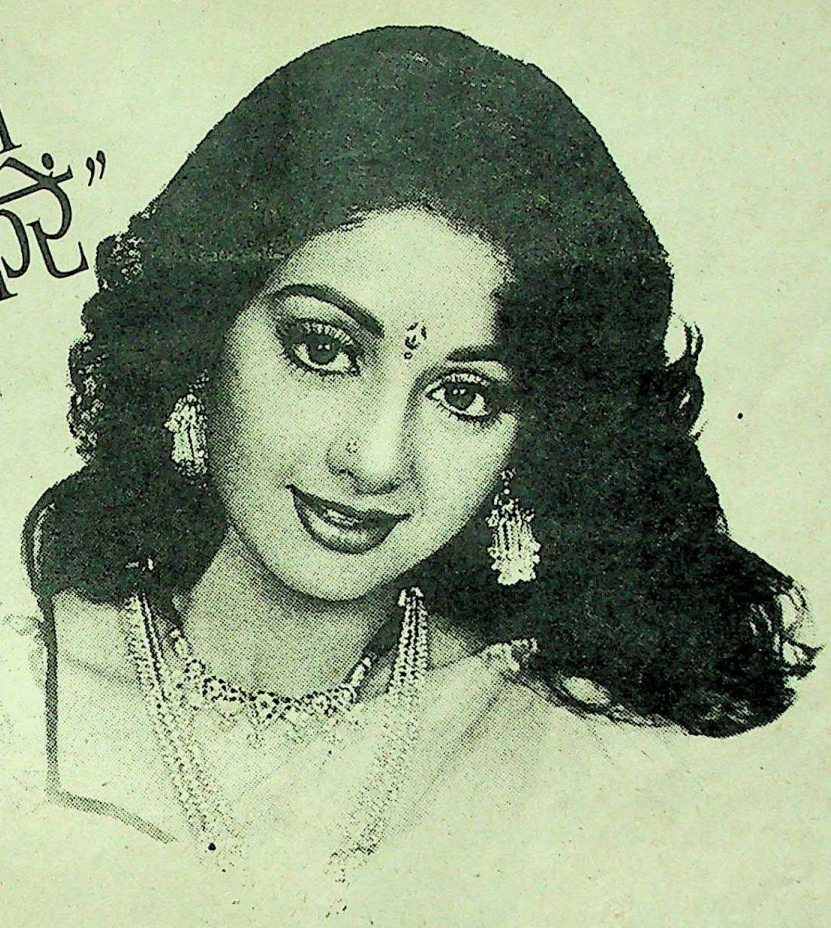


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## चोटी पर पहुचने के लिए श्रीदेवी की सलाह

# "समझौता कभी न करें"



"कैरियर की शुरुआत में सब आपसे अपने ढंग से काम कराना चाहते हैं। **यही वक्त है जब आपको सोच-समझकर ख़ुद फैसला करना चाहिए।**" श्रीदेवी दृढ़ता से कहती हैं। एक शानदार शुरुआत और चोटी पर अपना सिक्का जमाने के बाद आज श्रीदेवी को गर्व है कि उन्होंने हर फैसला खुद सोच-समझ कर किया और हालात से समझौता कभी नहीं किया।

**"नगीना फिल्म तक पहुंचने के लिए मुझे कई बार न कहना पड़ा"**

अपनी सुपरहिट फिल्म का ज़िक्र आते ही श्रीदेवी की आंखों में कामयाबी की चमक देखने लायक होती है। "न जाने कितने छोटे-मोटे रोल मैंने ठुकरा दिए, कैसे-कैसे दबावों के सामने मैंने झुकने से इंकार कर दिया....तभी तो कहती हूं कि कामयाबी आसानी से नहीं मिलती। हैं न?"

**"कभी-कभी, डायरेक्टर शॉट ओ.के. कर देते हैं पर मेरा मन नहीं मानता।** और मैं शॉट दोबारा करती हूं। तब तक करती रहती हूं जब तक मैं खुद संतुष्ट नहीं हो जाती। आखिरकार अगर अपने दर्शकों को खुश करना है तो सबसे बढ़िया प्रदर्शन करना ही चाहिए।" शाबाश श्रीदेवी। हम सदा आपके साथ हैं।

**"आज की इस भाग-दौड़ में लोग अक्सर शार्ट कट तलाशते हैं," श्रीदेवी अफसोस से कहती है**

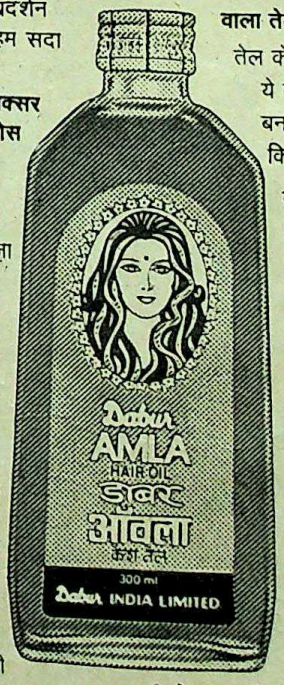
लेकिन श्रीदेवी कुछ मामूली चीजों में ही शार्ट कट का सहारा लेती हैं। " कभी-कभी जल्दी में ज़रा-सा पित्ज़ा या सांभर ही खा लेती हूं और हल्के से फेस मास्क या रेडीमेड ड्रेस से ही काम चला लेती हूं। लेकिन जिस काम को जरुरी समझती हूं उसमें **मैं जल्दबाजी बिल्कुल नहीं करती।** कभी नहीं।"

**"मेरे बालों की देखभाल के लिए डाबर आँवला केश तेल के पारम्परिक गुणों का कोई मुकाबला नहीं है।"**

"मेरे ख्याल से मेरे बाल ही मेरी सबसे बड़ी दौलत है," श्रीदेवी अपने लहराते बालों को सहलाते हुए मुस्कुराती हैं, और कहती हैं कि इनकी देखभाल के लिए मैं डाबर आँवला केश तेल इस्तेमाल करती हूं। हर रोज़। **मुझे केवल सजाने या संवारने वाला तेल नहीं चाहिए—असली तेल चाहिए।** डाबर आँवला केश तेल के पोषण से मेरे बाल हमेशा रेशम से मुलायम रहते है। ये मेरे बालों को बढ़ाता है, उन्हें स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है इसीलिए तो मैं अपने बालों के लिए किसी और पर भरोसा नहीं करती।"

**डाबर आँवला केश तेल मेरा हेयर ड्रेसर, जिसे मैं कभी न नहीं कहती।"**

A. Sridevi




# डाबर आँवला केश तैल

**असली तेल जो बालों की करे सही देखभाल**

DIL/114 hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लाइली मुन्नी को क्या पता... जल्द ही पापा को कुछ दिनों के लिए उससे दूर है जाना.

परंतु इसमें कोई गंभीर परेशानी की बात नहीं. बस एक मामूली सा एपेंडिक्स ऑपरेशन. और सच पूछो तो इन्हें भी कोई फ़िक्र नहीं ... क्योंकि इलाज का सारा खर्च तो पूरा करेगी न्यू इन्डिया की मेडीक्लेम पॉलिसी.

ऐसी आकस्मिक बीमारियों का मुकाबला करने के लिए आप भी तैयार रहिए. न्यू इन्डिया की मेडीक्लेम पॉलिसी अपनाइए. हॉस्पिटलाइज़ेशन तथा विशेष परिस्थितियों में घर पर ही रहकर इलाज कराने का खर्च देने वाली डॉमिसिलअरी हॉस्पिटलाइज़ेशन बेनिफ़िट पॉलिसी - जिसके ज़रिये आप अपने परिवार के लिए चिकित्सा संबंधी अनेकों लाभ हासिल कर सकते हैं. वो भी कम से कम २०० रुपये जितने नाम मात्र वार्षिक प्रीमियम पर. साथ ही प्रीमियम में आपको पारिवारिक छूट और करों का फ़ायदा भी!

न्यू इन्डिया का मेडीक्लेम - कितने कम प्रीमियम में कितनी ज़्यादा सुरक्षा!

| प्रीमियम वार्षिक | हॉस्पिटलाइज़ेशन | डॉमिसिलअरी हॉस्पिटलाइज़ेशन |
|---|---|---|
| रु. | रु. | रु. |
| २०० | १०,५०० | ३,१०० |
| २५० | १७,६०० | - |
| ३५० | २५,५०० | - |
| ६००* | ३७,७५० | ५,२५० |
| ८४०* | ५२,७५० | ७,४०० |
| १३००* | ८२,५०० | ११,५०० |

आयु सीमा ५ से ७० वर्ष.* अतिरिक्त प्रीमियम के भुगतान द्वारा व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा लाभ भी उपलब्ध है.

NEW INDIA ASSURANCE
A subsidiary of the General Insurance Corpn. of India.

1919 1989

BORN TO LEAD

मेडीक्लेम के प्रस्तुतकर्ता न्यू इन्डिया एश्योरन्स

**MEDICLAIM**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CONTOUR ADS-NIA-112F/89 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ने गंभीर स्वर में कहा.

"तुम बच्चों को भी छोड़ जाओगी?" शिखा ने अनायास पूछ लिया.

"और क्या. जब मेरा ही ठिकाना नहीं होगा तो मैं इन दो बच्चों का लालनपालन कैसे कर सकूंगी."

"चलो, शिखा." राकेश ने अंदर आ कर कहा.

दीपा ने शिखा की अटैची उठा ली और बाहर की ओर चल दी.

शिखा और राकेश कार में बैठ गए तो दीपा बोली, "आशा है, आप को हमारे पास ठहर कर आनंद आया होगा. यदि कोई असुविधा हुई हो तो क्षमा कर दीजिएगा."

शिखा कोई उत्तर नहीं दे सकी. शब्द उस के गले में फंस गए. केवल आहत दृष्टि से वह दीपा को निहारती रह गई. उस की प्रथम अनुभूति थी कि दीपा एक आदर्श पत्नी, मां और गृहिणी है. उस से क्या गलती होनी थी?

शिखा पलंग पर लेटी थी. आधी रात बीत चुकी थी. चारों तरफ अंधकार व्याप्त था. नीरवता के बीच उस के अंतर में हाहाकार मचा हुआ था. बारबार ही दीपा का भोलाभाला चेहरा उस की आंखों के सामने तैर जाता था. वह उस से अपना प्रश्न दोहरा रही थी और शिखा उस के उत्तर की खोज में जुटी थी.

इन तीन दिनों ने शिखा को स्वयं से एक प्रश्न पूछने के लिए बाध्य कर दिया था, 'शिखा, तू जानती थी कि राकेश विवाहित है. फिर भी तू ने उस से यह प्रेम संबंध स्थापित क्यों किया?'

उस के अंतर ने उत्तर दिया, 'क्या तुम्हें नहीं मालूम? अरे, एक सफल, सुखी, विवाहित पुरुष को अपनी ओर आकर्षित करना क्या कोई साधारण विजय है?'

दीपा ने जानबूझ कर शिखा को अपने घर निमंत्रित किया था. उसे घरपरिवार पति की वास्तविकता तथा पत्नी के उत्तरदायित्वों से परिचित करा दिया था.

शिखा सोचने लगी क्या वह विवाह के पश्चात दीपा का स्थान लेने में सक्षम हो सकेगी? क्या सुबह पांच बजे उठ सकेगी? क्या वह इतनी ही कुशलता तथा निपुणता से घर का संचालन कर सकेगी, जैसा दीपा करती है? क्या वह अतिथियों की बिना बुलाई भीड़ की सेवा कर सकेगी? क्या 24 में से आठ घंटे वह रसोईघर में बिता सकेगी?

और तो और, विवाह के तुरंत बाद 25 वर्ष की अवस्था में उसे दो बड़े होते बच्चों की तुरंत मां बनना अच्छा लगेगा? क्या वह उन्हें वही ममता, लाड़प्यार दे सकेगी, जो दीपा देती है? क्या वे दोनों उसे नई मां के रूप में स्वीकार कर सकेंगे?

और राकेश? उस में क्या रखा है. एक अर्धसुप्त अग्निपुंज, 42 वर्ष की आयु को पार करता हुआ एक प्रौढ़ व्यक्ति जिस के सिर के बाल उड़ने लगे हैं और जो उस से एक पीढ़ी पहले का प्रतिनिधि है. लगभग 17 वर्ष बड़ा, जिस के पेट का उभार कितना घिनौना लगता है.

क्या उस ने ऐसे जीवन की कल्पना की थी? क्या उस का जीवनसाथी ऐसा ही स्वप्न पुरुष होगा? नहीं, उस ने तो कल्पना की थी कि वे दो होंगे, केवल दो. और एकांत, सुखी और शांत घर होगा.

पर उसे क्या पता था कि वह एक पुराना घर होगा, जहां बच्चे होंगे, राकेश के रिश्तेदार होंगे, पूर्व पत्नी की अदृश्य उपस्थिति होगी और होगा एक अधेड़, पुरातनपंथी पति. कहां वह और कहां राकेश?

और समाज क्या कहेगा, उस के इस निर्णय पर? लोग उस पर ताने कसेंगे. उसे घर फोड़ू कहा जाएगा.

'नहीं, यह सब नहीं होगा.'

अगली सुबह राकेश की मेज पर एक बंद लिफाफा रखा था. नाम देखते ही राकेश को झुरझुरी हो उठी. शिखा का पत्र? खोला तो वह चौंक गया. वह शिखा का त्यागपत्र था. एक और छोटा लिफाफा भी था दीपा के नाम.

राकेश ने कुछ क्षण सोच कर उसे खोल लिया, छोटी सी परची पर लिखा था, 'दीपाजी, मैं एक ममतामयी मां, गृहिणी और पति की सच्ची सहयोगिनी से हार गई हूं. शिखा.'

राकेश सिर थाम कर बैठ गया. वह सोच रहा था कि दीपा ने वे तीन दिन कैसे बिताए होंगे. ●


# श्रीपेट

## 'चब्बी'

**छोटी सी सुंदरता महान.**

इतनी छोटी बोतल जो आसानी से आपके बैग में समा जाए. और आप मज़े से उसे जहां चाहें वहाँ ले जाएं. बैग के अंदर भी रहकर पूरी सहलियत... न कोई रिसाव... न खुल जाने का डर. १/२ ली. की चब्बी बोतलें सफ़र करने वालों, घूमने फिरने वालों के लिए तो बहुत ही उपयुक्त और आदर्श हैं.

फ़ूडग्रेड, गंधहीन, न टूटने-फूटने वाली, पारदर्शक, हल्की श्रीपेट बोतलें और जार को इस्तेमाल करने में कितनी सुख सुविधा है खुद अनुभव कीजिए.

भरने के लिए अधिकतम तापमान ६०° सें.

SHRIRAM GROUP COMPANIES MADRAS

**पेट इंडस्ट्रियल कंज़्यूमर पैकेज प्रा. लि.**
मूकाम्बिका कॉम्प्लैक्स, ३री मंज़िल,
४, लेडी देसिकाचारी रोड, (प्रवेशः
सी पी रामास्वामी रोड), मैलापुर, मद्रास ६०० ००४.
फ़ोन ७३७६८/७४९६०

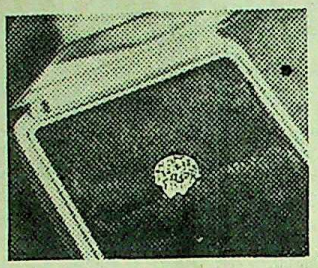
ADWAVE/PET/3830/HN


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

भारत में पहली बार
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# २ कैरट का शानदार डायमंड

लेजंड की ओर से सिर्फ़ १९५ रुपये.



**लेजंडाइट डायमंड - क्षतिरहित हूबहू हीरा-सा... आंखें भी धोका खाएं. गैर-उपयोग की संभावना के कारण ज्वेलरों के आर्डरों पर प्रतिबंध.**

विज्ञान और लेजंड ने मिलकर एक ऐसा डायमंड बनाया है जो दिखता है हूबहू असली हीरे जैसा. इसे नाम दिया है - लेजंडाइट! लेजंडाइट डायमंड असली २ कैरेट हीरे का शत प्रति शत नमूना है. चमकदमक, फ़ायर, कट, क्लैरिटी, रंग - सभी दृष्टि से. यहां तक कि ज्वेलरों को भी फ़र्क परखना मुश्किल हो रहा है!

आजकल बम्बई की कई संपन्न महिलाएं और फिल्म स्टार्स लेजंडाइट डायमंड जड़ी अंगूठियों और इयरटॉप्स से ही सज रही हैं. और इसे असली हीरों की ज्वेलरी समझकर देखनेवालों को ईर्ष्या हो रही है. अब आप भी लेजंडाइट की मदद से सोसायटी में प्रतिष्ठा जमा सकती हैं. सिर्फ़ १९५ रुपये ख़र्च कर के! (अगर आप २ कैरेट का असली हीरा ख़रीदती हैं तो रु. ६०,००० से भी अधिक का ख़र्च करना होगा)

कूपन भेज कर वी पी पी से लेजंडाइट डायमंड अपने घर मंगवा लीजिए.

**लेजंडाइट भारत भर में किसी भी दुकान या स्टोर में उपलब्ध नहीं है. इसे सिर्फ़ लेजंड के ज़रिये वी पी पी से ही ख़रीदा जा सकता है.**

**मुफ़्त! १० दिनों की आज़माइश.**
**आप संतुष्ट न होने पर, पूरे पैसे-वापसी की गॅरंटी!!**

लेजंडाइट डायमंड आप को मिलते ही अपने तौर पर घर में इसकी पूरी जांच-परख कर लीजिए. किसी कारण आप लेजंडाइट से संतुष्ट नहीं हैं, तो पार्सल वी पी पी से हमें वापस भेज दें (१५ दिनों में यह हमें पहुंचाना ज़रूरी है) और आपके पूरे पैसे (पैकिंग, हॅण्डलिंग और डाक-ख़र्च के रु. २५/- काट कर) हम लौटा देंगे.

२ कैरट के हर एक लेजंडाइट डायमंड की चमकदमक और शान बनी रहने के लिए जीवन भर की गॅरंटी है. लेजंडाइट डायमंड की देखभाल भी वैसे ही करें, जैसे कि आप अन्य बहुमूल्य नगों-रत्नों की कर रहीं हैं. ताकि हमेशा-हमेशा के लिए ये आप की शान-सुंदरता को चार चांद लगा सकें.

मूलभूत साईज़

स्टॉक सीमित होने के कारण ऑर्डर प्राप्ति के क्रमानुसार ही लेजंडाइट डायमंड भेजे जाएंगे. कूपन इसी वक्त भेजें!

## COUPON

लेजंड डायमंड प्रा. लिमिटेड
बीच व्यू, ग्राऊण्ड फ्लोर, चौपाटी,
बम्बई ४०० ००७.

कृपया मुझे रु. १९५ की क़ीमत का २ कैरट का/के ..... लेजंडाइट डायमंड वी पी पी से भेजें. डिलिवरी मिलते ही मैं ड़ाकिये को रुपये ..... (रु. .....) देने के लिए सम्मत हूं. (डिलिवरी ४ सप्ताह के बाद)

नाम .....
पता .....
..... उम्र .....
व्यवसाय ..... हस्ताक्षर .....
तारीख .....

GS

Legend

**देखेंगे, तो मान जाएंगे!**

लेजेंड डायमंड प्रा. लिमिटेड, बिच व्यू,
ग्राऊण्ड फ्लोर, चौपाटी, बम्बई ४०० ००७.

THUMBPRINT 28089 HN

# आपके बच्चे के जीवन की स्वस्थ शुरूआत के लिये...

पिंकू®

ग्राईप वॉटर

पिंकू ग्राईप वॉटर आपके बच्चे के शारीरिक विकास के नाजुक समय में उसका विशेष ध्यान रखता है... उसे स्वस्थ बनाए रखता है और पाचन संबंधी बीमारियों से उसका बचाव करता है.

पिंकू®

ग्राईप वॉटर

बच्चों की तंदुरूस्ती के लिए

A PRODUCT OF

ajanta pharma limited

MITHILA, JUHU PARLE ROAD, BOMBAY - 400 049.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Innovation/AP/26 HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझाव सुलझाव

व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 19 वर्षीय विवाहिता हूं. विवाह को सप्ताह भर हुआ है. मैं मानसिक रूप से काफी परेशान हूं. मैं ने विवाह तो कर लिया है, किंतु मुझे अपने पति पसंद नहीं हैं. हमारे बीच सहवास जैसी भी कोई बात अब तक नहीं हुई. दरअसल मैं विवाह से पूर्व किसी अन्य युवक से प्रेम करती थी, लेकिन घर वालों को बता नहीं पाई. सही सुझाव दें.**

निर्णय आप ले चुकी हैं. अतः पति जैसा भी है, उसे उसी रूप में स्वीकार कीजिए. विवाह पूर्व के प्रेम प्रसंग को मन से निकाल दें, तभी आप पति को भरपूर प्रेम दे पाएंगी. वैवाहिक जीवन की बुनियाद आपसी प्रेम और विश्वास पर ही टिकी है. विवाह तोड़ना और नया जोड़ना आसान नहीं है.

●

**मैं 19 वर्षीय युवती हूं. शीघ्र ही मेरा विवाह होने वाला है. मेरी समस्या यह है कि मेरी जांघों व कूल्हों पर सफेद रंग की धारियां (जैसी कि गर्भवती महिलाओं के पड़ जाती हैं) पड़ गई हैं. जब कि मैं ने कभी कोई गलत कार्य नहीं किया. चिंतित हूं कि कहीं विवाहोपरांत पति किसी प्रकार का संदेह न करें. बताइए, क्या करूं?**

जांघों और कूल्हों पर धारियां वसा (चरबी) के अतिरिक्त जमाव की वजह से पड़ती हैं. अतः आप नाहक परेशान न हों. कोई भी डाक्टर यह बात आप के भावी पति को बतला देगा.

●

**मेरी उम्र 17 साल है. मैं एक शादीशुदा व्यक्ति से प्रेम करती हूं. जिस के दो बच्चे भी हैं. मैं उस से विवाह करना चाहती हूं लेकिन मेरे मातापिता कभी भी इस विवाह के लिए सहमत नहीं होंगे. मैं उस व्यक्ति के बिना जी नहीं सकती. मेरे उस से शारीरिक संबंध भी हैं. क्या करूं?**

एक शादीशुदा व्यक्ति से शादी करना कानूनन अनुचित है. समाज भी इसे स्वीकार नहीं करेगा. अलावा इस के जो व्यक्ति दो बच्चे हो जाने के बाद तक अपनी पत्नी के प्रति ईमानदार नहीं है, वह आप का हो कर रहेगा, इस पर आप कैसे विश्वास कर सकती हैं. अतः आप के व उस के भी हित में यही उचित होगा कि आप उस से संबंध विच्छेद कर लें. वरना यह बाद में आप को बदनाम व ब्लैकमेल भी कर सकता है.

●

**मैं 21 वर्षीय तलाकशुदा युवती हूं. छोटी उम्र में ही मेरा विवाह हो गया था. विवाह के 7 वर्ष बाद मेरे पति ने मुझे तलाक दे दिया. दोनों बच्चे पति के ही साथ हैं. मेरे घर वाले मेरी दूसरी शादी करना चाहते हैं पर मैं अपने पति व बच्चों को भूल नहीं पाती. उचित सलाह दें.**

आप के सामने पूरा भविष्य पड़ा है. अतः आप अपने मातापिता की सलाह मान कर विवाह कर लें. रही बात पहले पति या बच्चों को न भूलने की तो जब उन्होंने आप से संबंध विच्छेद कर लिया है, तो आप भी अपने में मस्त रहना सीख लें. विवाह हो जाने के बाद आप अपनी नई घरगृहस्थी में अपनेआप व्यस्त हो जाएंगी.

●

**मैं 22 वर्षीया हूं. मेरी सगाई हो चुकी है. मेरे मंगेतर ने बताया कि कुछ वर्ष पूर्व उस के अपने किसी मित्र से समलैंगिक संबंध थे लेकिन अब काफी अरसा हुआ, उस ने यह सब छोड़ दिया है. मैं उस व्यक्ति से विवाह करूं या मना कर दूं?**

सेक्स के प्रति सही जानकारी न होने और घटिया साहित्य पढ़ने से कुछ युवकयुवतियां युवावस्था में इस प्रकार की हरकतें कर बैठते हैं. आप का मंगेतर चूंकि अब किसी ऐसी आदत का शिकार नहीं है, अतः आप उस से विवाह कर लें और व्यर्थ की चिंता मन से निकाल दें.

●

**मैं 23 वर्षीय विवाहिता हूं. मैं अपने पड़ोस में रहने वाली एक लड़की से परेशान हूं. उसे उस के घरवालों ने जो कमरा दे रखा है, वह हमारे शयनकक्ष से मात्र 15 फुट के फासले पर है.**

**वह शाम से ही खिड़की खोल कर बैठ जाती है. मेरे पति लाख मना करने पर भी बत्ती जला कर रखते हैं. अधिक कहूं तो डांटने लगते हैं. वह बेशर्म लड़की हमें सोते हुए देखती रहती है. मैं बहुत परेशान हूं कि कहीं मेरे पति उस से कोई चक्कर न चला लें.**

सर्वप्रथम तो आप को अपने पति को ही समझाना चाहिए. यदि संभव हो तो उस लड़की की मां से बात करें. ●



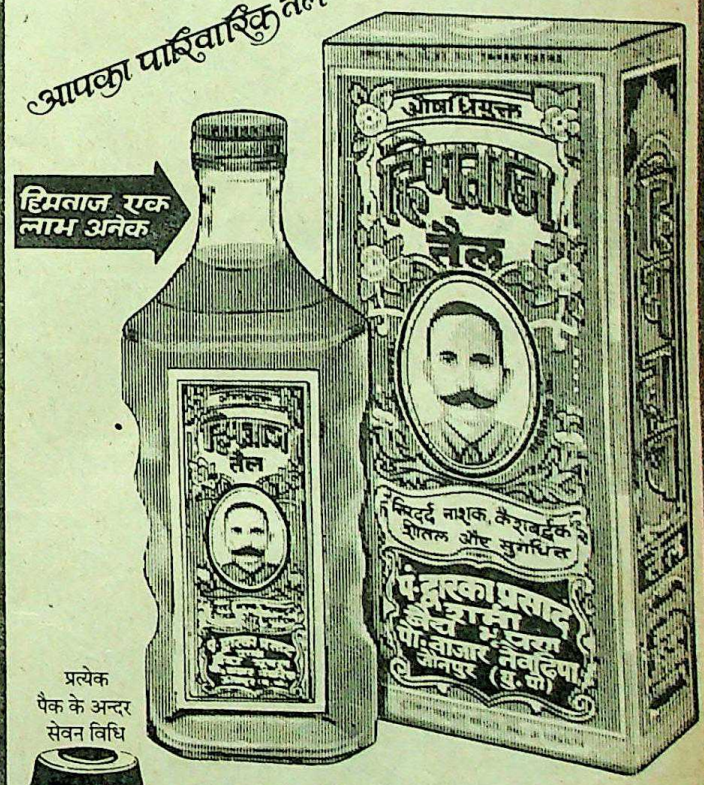
पं द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण) की अनुपम भेंट

जन प्रियता का प्रतीक

हिमताज तैल

अनुभूत आयुर्वेदिक औषधियों के सम्मिश्रण से बनाया गया हिमताज तैल सिर दर्द को दूर कर, आंखों की रोशनी बढ़ाता है। हिमताज-तैल सिर पर लगाते ही मस्तिष्क के कोमल तन्तुओं को शीतलता प्रदान करता है एवं मस्तिष्क को तनावमुक्त करके सदा प्रफुल्लित बनाये रखता है। यह तैल बालों की जड़ों को आवश्यक तत्व प्रदान कर उन्हें मजबूत एवं लम्बा, घना, काला बनाये रखने में सहायक है। जन-जन की पसन्द 'आयुर्वेदिक' **हिमताज तैल**

आपका पारिवारिक तैल




प्रत्येक पैक के अन्दर सेवन विधि

हिमताज उत्पादन

**कब्ज संहार**

मन्दाग्नि, अजीर्ण, अरुचि, पेटदर्द, अम्लपित्त, कब्ज को दूर कर पेट में वायु (गैस) बनने की प्रतिक्रिया को समाप्त करके जठराग्नि को प्रबल बनाता है.

आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

**पं द्वारका प्रसाद शर्मा (वैद्य भूषण)**

१६१/१, महात्मा गान्धी रोड (बॉगड़ बिल्डिंग) कलकत्ता-७०० ००७

पोस्ट पार्सल के लिये इस पते पर पत्र व्यवहार करें

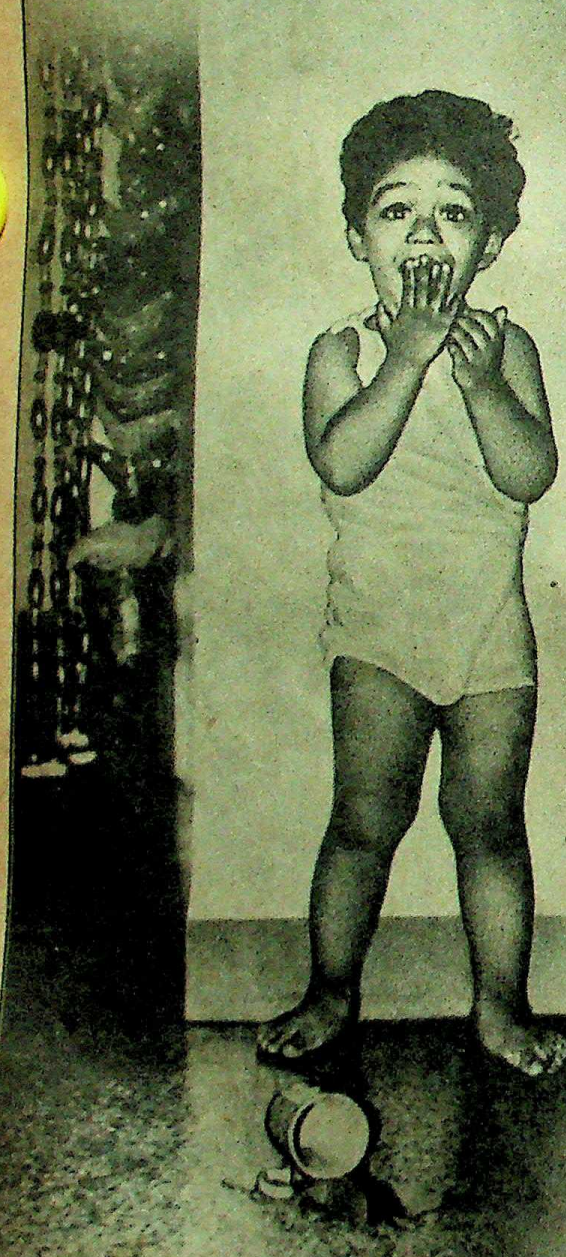
एच.टी.कारपोरेशन डी ३९/१५ नई सड़क बाराणसी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माँ का प्यार

राजदुलारा
करे शरारत
सुबह-व-शाम
खुश हो, या हो रूठा
फर्श पर लोटे
बारम्बार
लेकिन रहें माँ बेफिक्र
रातदिन
क्योंकि घर है
कीटाणुहीन
करे गृहिणी सावधानी
निर्विकल्प इसीलिए
गाढ़ा काला फिनियल
अल्प कर रोज व्यवहार
बारम्बार
भरोसा इस पर
अपार —



बेंगॉल केमिकल का
लैम्प ब्रैन्ड
# फिनियल
आदि, विशुद्ध, बेमिसाल

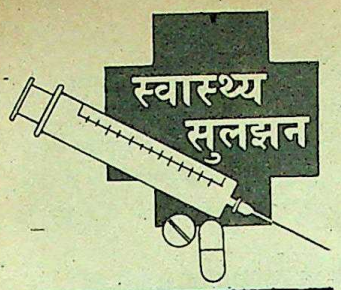
BC PL

बेंगॉल केमिकल्स एण्ड फार्मास्युटिकल्स लि:
(भारत सरकार का एक उपक्रम)

ASP/BCP/11/88/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




• डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**मैं एक 19 वर्षीया युवती हूं. जब 10 वर्ष की थी तो डाक्टर ने बताया था कि मेरा हृदय कमजोर है और उस का एकमात्र इलाज आपरेशन द्वारा ही संभव है. इस वजह से मन बेहद परेशान रहता है. क्या आपरेशन बिना इलाज संभव नहीं? यदि मैं आपरेशन करवाती हूं तो उस के बाद सामान्य दांपत्य जीवन संभव है अथवा नहीं?**

आप ने अपने पत्र में यह स्पष्ट नहीं किया है कि आप को किस किस्म का हृदय रोग है, वह जन्मजात है अथवा बाद में किसी अन्य रोग के कारण पैदा हुआ है. आप के विवरण से ऐसा प्रतीत होता है कि संभवतः आप को किसी किस्म का जन्मजात हृदय रोग है, जिस के लिए आप के डाक्टर ने 10 वर्ष की उम्र में आपरेशन करवाने की सलाह दी थी. उचित यही होगा कि आप किसी कुशल हृदय रोग विशेषज्ञ को दिखाएं और निश्चित निदान हो जाने पर उन की सलाह के अनुसार इलाज करवाएं. यदि समस्या हृदय में जन्मजात सूराख की है तो आपरेशन ज्यादा जटिल नहीं होता. इस आपरेशन से आप के भावी वैवाहिक जीवन पर भी किसी तरह का प्रतिकूल असर होने की आशंका नहीं होनी चाहिए.

•

**मेरी उम्र 35 वर्ष है. विवाह हुए 10 साल बीत चुके हैं. एक बेटी भी है. दो वर्ष पूर्व गर्भपात करवाया था. इस के बाद संतान की चाह होने पर जब गर्भ नहीं ठहरा तो जांच करवाने पर पता चला है कि दोनों तरफ की डिंबवाहिनी नलिकाएं रुकी हुई हैं. क्या इस समस्या का कोई उपचार संभव है?**

इस बारे में सहीसही निर्णय आप की एच.एस.जी. (हिस्टरो-सेलपिंगोग्राफी यानी रंगीन 'एक्स-रे') जांच देख लेने के बाद ही संभव है. पर हां, ट्यूबोप्लास्टी नामक सूक्ष्म शल्य तकनीक द्वारा प्रायः रुकी हुई डिंबवाहिनी नलिकाओं को पुनः सामान्य बनाने का प्रयास किया जा सकता है. यह आपरेशन किसी बड़े हस्पताल में ही संभव होगा. अध्ययनों में पाया गया है कि ऐसे मामलों में ट्यूबोप्लास्टी के बाद लगभग 30% मामलों में गर्भाधान हो जाता है. यानी आपरेशन की सफलता लगभग एकतिहाई मामलों तक ही सीमित रहती है.

•

**मेरा पुत्र 10वीं कक्षा का छात्र है. हाल ही में अचानक इस बात का एहसास हुआ कि उस की बाईं आंख में रोशनी बहुत कम है और वह उस आंख से सिर्फ एक मीटर की दूरी तक ही देख सकता है. कई डाक्टरों से सलाह ली पर सब ने अलगअलग राय दी. शायद रेटिना में किसी तरह का विकार है. क्या इलाज की कोई संभावना है? दिल्ली में किसी कुशल रेटिना विशेषज्ञ के बारे में जानकारी दें.**

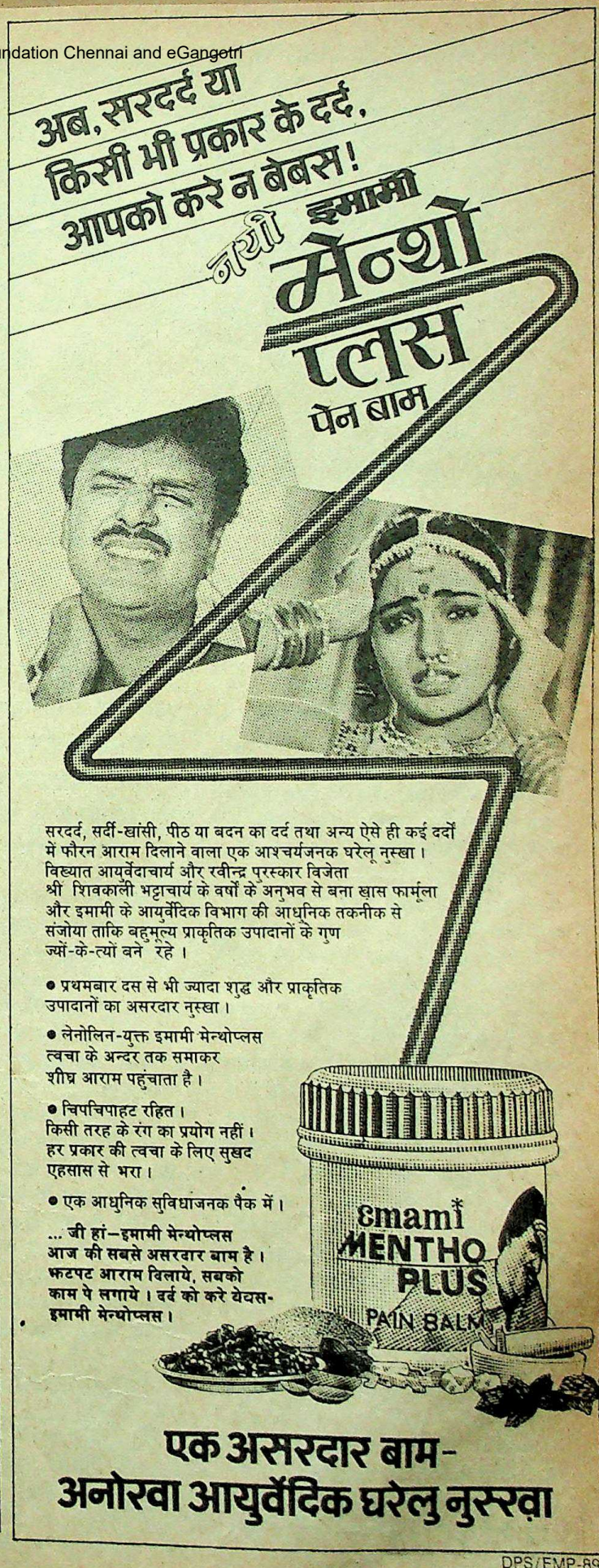
आप के द्वारा दिए गए विवरण से ऐसा लगता है कि आप के पुत्र को या तो किसी तरह का जन्मजात विकार है या शायद रेटिना कुछ हट गया है. समस्या का सहीसही निदान उस के इलाज का पहला जरूरी कदम है. दिल्ली में आप इस के लिए अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान से जुड़े डा. राजेंद्र प्रसाद नेत्र चिकित्सा केंद्र में विशेषज्ञ की राय प्राप्त कर सकते हैं. पर यदि आप किसी ऐसे विशेषज्ञ के पास जाना चाहते हैं जो निजी प्रैक्टिस में हैं तो उस स्थिति में आप ग्रीन पार्क, नई दिल्ली के मोहिंदर हस्पताल से जुड़े विशेषज्ञ डा. नवीन के. पटनायक से संपर्क कर सकते हैं. उन के पास रेटिना संबंधी रोगों के उपचार के लिए लेजर चिकित्सा की सुविधाएं भी उपलब्ध हैं.

•

**मेरी उम्र 33 वर्ष है. 15 वर्ष की थी तो विवाह हो गया था. दो बेटे भी हैं. पर इधर कुछ समय से कभीकभी जांघों पर नीले निशान पैदा हो जाते हैं, जो कुछ समय बाद अपनेआप दूर हो जाते हैं. उन की वजह से मुझे किसी तरह की दिक्कत नहीं होती. पर मेरे पति इस के कारण मुझे शक की नजर से देखने लगे हैं, जिस से मैं भारी मानसिक यातना से गुजर रही हूं. उन्हें समझाने की कोशिश भी की, पर उन के रवैए में फ़र्क नहीं पड़ रहा.**

आप की समस्या त्वचा की सतही सूक्ष्म रक्त वाहिकाओं में हुए छिटपुट रक्तस्राव से जुड़ी लगती है, जो संभवतः किसी किस्म की रगड़ या हलकी चोट से भी उत्पन्न हो सकती है. पर आप के पति महोदय इसे ले कर क्यों शक कर रहे हैं, यह समझ से बाहर है. उन की तसल्ली के लिए यह उचित ही होगा कि आप उन के साथ अपने निजी डाक्टर के पास जा कर विचारविमर्श करें, जिस से उन्हें समस्या का कारण समझ आ सकेगा. •

प्रस्तुत स्तंभ में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान किया जाता है. अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : स्वास्थ्य सुलझन, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Chennai and eGangotri

# मासिकधर्म : कुछ भ्रांतियां व निवारण

• पूजा

**प्रत्येक किशोरी को लगभग 13-14 वर्ष की उम्र में एकाएक मासिक आने लगता है. ऐसे में मासिक प्रत्येक माह रोग सा लगने लगता है पर असल में मासिकधर्म है क्या और क्या है इस की सामान्य प्रक्रिया?**

मासिकधर्म स्त्री शरीर की एक सामान्य क्रिया है. जब किसी को मासिकधर्म शुरू हो जाए, तभी वह पूर्ण स्त्री मानी जाती है.

मासिकधर्म के संबंध में स्त्रियों में बहुत सी भ्रांतियां फैली हुई हैं. इन भ्रांतियों के समाधान के लिए युवतियां अकसर डाक्टर के पास भागती हैं या सहेलियों से पूछ कर गलतगलत दवाइयां ले लेती हैं, जिस के कारण कभीकभी गंभीर समस्याएं उभर आती हैं. ऐसी कुछ भ्रांतियां व उन के निराकरण के उपाय यहां प्रस्तुत हैं:

*मासिकधर्म क्या है* : जब गर्भाशय की आंतरिक लाइनिंग (जो भ्रूण को संभालने के लिए तैयार होती है) गर्भ न ठहरने की दशा में अनावश्यक हो जाती है तो वह मृत ऊतकों और रक्त के साथ योनि मार्ग के साथ बाहर आ जाती है. यही मासिकधर्म है. चूंकि यह हर माह होता है, अतः इसे आम भाषा में मासिक, माहवारी, महीना या 'मंथली' भी कहते हैं.

*कितने दिनों बाद होता है* : आम तौर पर यह मासिक चक्र 28 दिन का होता है किंतु कुछ मामलों में 30-32 दिन का भी होता है.

*किस आयु में आरंभ होता है* : मासिकधर्म आम तौर पर 13-14 वर्ष की आयु में प्रारंभ होता है, किंतु कुछ युवतियों में 16 साल तक भी मासिकधर्म शुरू होता है. यदि 18 वर्ष की आयु तक यह आरंभ न हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए.

*किस आयु में समाप्त होता है* : करीब 40-42 वर्ष की आयु में मासिकधर्म होना बंद हो जाता है.

*क्या तकलीफें हैं* : शरीर में टूटन महसूस होना, कमर व टांगों में दर्द जैसी शारीरिक तकलीफें होती हैं और चिड़चिड़ापन, गुस्सा, तनाव जैसी कुछ मनोवैज्ञानिक समस्याएं भी होती हैं.

इन का कारण क्या है : जहां तक मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सवाल है, वहां अशिक्षा, नासमझी इस के लिए जिम्मेदार हैं.

हमारे यहां लड़कियों को यौन संबंधी कुछ शिक्षा नहीं दी जाती, जिस के फलस्वरूप उन्हें कुछ पता नहीं होता कि मासिकधर्म क्या है. रक्तस्राव देख कर उन्हें लगता है, मानो वे बहुत बीमार हों.

वैसे भी जिन घरों में छुआछूत के वहम ज्यादा होते हैं, जैसे धार्मिक कार्यों से दूर रहना, खाना वगैरह नहीं बनाना आदि, वहां ये सब समस्याएं ज्यादा होती हैं. बचपन से ही लड़की देखती है कि उस की मां महीने में तीन दिन अलगथलग रहती है तो उसे यही लगता है कि जब वह बड़ी होगी तो उस के साथ भी यही होगा. यह थोपी हुई बीमारी उसे वास्तव में बीमारी का एहसास कराती है.

## मासिकधर्म के और क्या विकार हैं?

मेनोरहेजिया : यानी कि जब रक्तस्राव अत्यधिक हो. कई बार यह स्थिति गर्भाशय के कैंसर या ट्यूमर के कारण भी हो सकती है. अतः ऐसे मामलों में डाक्टर को दिखाना चाहिए.

डिसमेनारहोइया : यह काफी सामान्य विकार है जो आम तौर पर अविवाहित युवतियों में अधिक होता है. इस में मासिकधर्म के दौरान दर्द होता है और कभीकभी तो यह इतना तीव्र होता है कि उलटियां भी शुरू हो जाती हैं.

इस का कारण गर्भाशय संबंधी कुछ आंगिक गड़बड़ हो सकती है या किसी तरह का छूत भी हो सकती है. इसलिए यदि केस गंभीर हो तो डाक्टर से जांच करानी चाहिए. वैसे गरम सेंक, गरम तेल से पेडू पर मालिश करने और दर्द निवारक गोलियां खाने से भी आराम आ जाता है.

अनियमित मासिक स्राव : कई बार मासिकधर्म मिस हो जाता है जो कि गर्भावस्था की निशानी होता है. किंतु यदि यह कारण नहीं है तो किसी हारमोन की गड़बड़ी या ट्यूमर से भी यह अवस्था हो सकती है. अतः यदि एकाध बार पीरियड मिस हो जाए तो चिंता की बात नहीं होती. किंतु यदि बारबार ऐसा हो तो या फिर महीने में बीचबीच में रक्तस्राव होता रहे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए.

*क्या मासिकधर्म में आराम करना चाहिए* : मासिकधर्म कोई बीमारी नहीं है, इसलिए आराम करने की कोई आवश्यकता नहीं है. यह तो एक सामान्य शारीरिक क्रिया है, अतः आप भी सामान्य रहिए. नौकरी पर जाने और घरेलू काम करने के साथसाथ आप इस अवधि में हलकेफुलके व्यायाम भी कर सकती हैं.

*क्या खुराक संबंधी परहेज आवश्यक है* : यह कोई आवश्यक नहीं. यह तो एक सामान्य प्रक्रिया है. अतः खुराक कुछ भी हो उस से कोई फर्क नहीं पड़ता है. इसलिए 'ठंडा न खाओ, खट्टा न खाओ.' आदि यह सब वहम बेकार हैं.

*क्या विटामिन 'बी' या किसी और दवाई से मासिकधर्म की तकलीफें रोकी जा सकती हैं?* : इस के लिए दवाई से ज्यादा दृढ़ संकल्प व इच्छाशक्ति की आवश्यकता है. यदि आप की इच्छाशक्ति मजबूत है तो आप खुद को बीमार महसूस नहीं करेंगी और न ही किसी दवाई की आवश्यकता होगी.

*क्या प्रयोग करना चाहिए* : रुई के बने सेनेटरी नैपकिन सर्वोत्तम हैं. साफसथुरा कपड़ा भी प्रयोग कर सकते हैं. अंदरूनी टैंपन ज्यादा नहीं प्रयोग करने चाहिए, क्योंकि इन से इंफेक्शन का खतरा होता है.

*क्या मासिक धर्म के दिन आगे बढ़ा सकते हैं?* : हां, यदि नियमित तिथि से तीनचार दिन पहले हारमोन लिए जाएं तो इसे आगे बढ़ा सकते हैं. गर्भनिरोधक गोलियां भी ली जा सकती हैं. किंतु इस के लिए काफी दिन पहले शुरुआत करनी पड़ती है. लेकिन बिना डाक्टर के परामर्श के कोई दवाई न लें, क्योंकि गलत दवाई से हारमोन संबंधी और कोई गड़बड़ी भी हो सकती है. •


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# The pleasure of being a Libertina® woman.

The Sweetheart collection from Libertina. Cool comfortable creations... Enchanting and delicately embroidered. Bras that breathe to give you that natural feeling - of being a woman. A,B,C cups in all sizes. There's a Libertina for every woman.

Available at all leading readymade stores.

## THE SWEET-HEART COLLECTION FROM Libertina®

*The appeal never fades*

From the makers of Libertina® bras, Liberty® Shirts & hosiery
Libertina® बा, Liberty® शर्ट्स व हौजरी के निर्माताओं का उत्पादन

GIRI DUA/EA/2/89

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गिफ्ट पैक की खूबसूरत 'बो' से सजावट

आप अकसर अपने मित्रों या रिश्तेदारों को उपहार देते होंगे. इन्हीं उपहारों को यदि आप आकर्षक रूप में पैक कर दें तो आप का उपहार पार्टी के आकर्षण का केंद्र बन जाएगा. और पैकेट के ऊपर यदि आप ने बहुत ही खूबसूरत 'बो' यानी रिबन का फूल लगा रखा हो तो फिर कहना ही क्या. आइए, आज हम नई और अनूठी गिफ्ट पैकिंग के लिए नएनिराले फूल बनाना सीखें.

## 'बो' नं.1 नाटलेस 'बो'

सामग्री: 90 इंच (लगभग 2 ¼ मीटर) लंबा किसी भी रंग का रिबन.

विधि: 10 इंच के चार टुकड़े, 8 इंच के चार टुकड़े और 6 इंच के चार टुकड़े काट लें. 4 इंच का एक टुकड़ा लूप बनाने के लिए काटें. इन सभी टुकड़ों के अलगअलग दोनों छोर पकड़ कर बीच में ला कर फेवीकोल से चिपका दें. अब बड़े यानी 10 इंच वाले टुकड़ों को आमनेसामने रखते हुए बीच में चिपकाते जाएं. इसी तरह 8 इंच वाले पीस चिपकाएं. फिर इसी तरह 6 इंच वाले पीस चिपका दें. तीनों एक के ऊपर एक रख दें. ऊपर 4 इंच के टुकड़े का लूप बना कर चिपका दें.

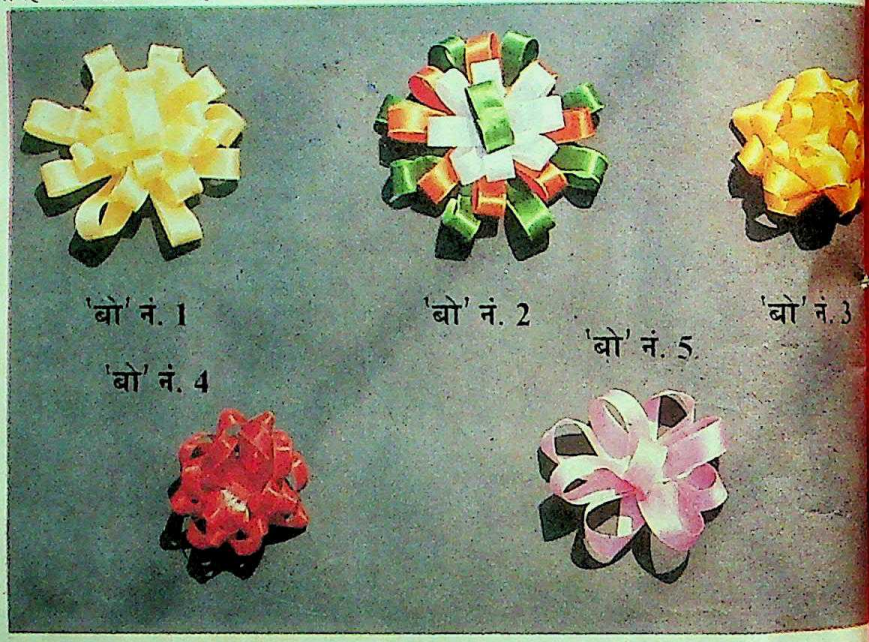
## 'बो' नं.2

बिलकुल इसी तरह बनी है. फर्क सिर्फ इतना है कि तीन अलगअलग रंगों का प्रयोग किया गया है. इसलिए यह बिलकुल अलग तरह की 'बो' लगती है.

## 'बो' नं.3 स्पेगेटी 'बो'

सामग्री: 88 इंच लंबा और ½ इंच चौड़ा रिबन.

विधि: 8 इंच के 11 टुकड़े काट लें. रिबन को बीच में से मोड़ लें और दोनों छोर पकड़ कर



अंगरेजी के आठ (8) की तरह घुमाते हुए बीच में तिरछा कर के चिपका दें. सभी टुकड़ों को ऐसे ही चिपकाएं. फिर एक के ऊपर एक रखते हुए आपस में चिपका दें.

## 'बो' नं.4

यह भी स्पेगेटी 'बो' ही है. फर्क सिर्फ इतना है कि यह चौथाई इंच वाले रिबन में है, जो कि छोटी पैकिंग पर बहुत खूबसूरत लगती है.

## 'बो' नं.5

सामग्री: 1 मीटर रिबन ½ इंच चौड़ा.

विधि: 8 इंच के 4 टुकड़े काट लें और 3 इंच का एक टुकड़ा लूप के लिए काटें. दोनों छोर पकड़ कर सादे ढंग से तिरछा ला कर बीच में चिपका दें. सभी टुकड़ों को ऐसे ही बनाएं. एक के ऊपर एक रख दें. सब से ऊपर लूप बना कर चिपका दें.

## 'बो' नं.1 पीकाक 'बो'

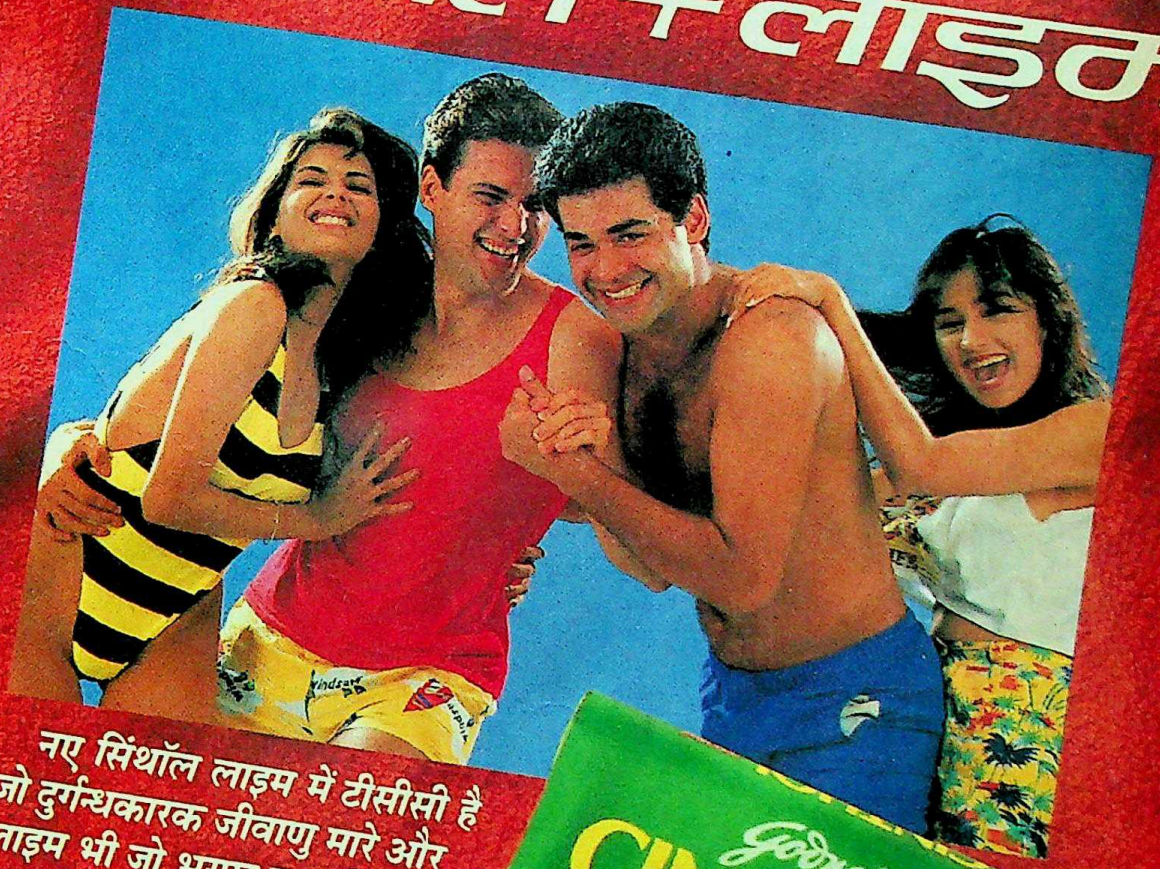
सामग्री: 1¼ मीटर रिबन.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब!

# दोहरी ताज़गी सिंथॉल + लाइम



नए सिंथॉल लाइम में टीसीसी है
जो दुर्गन्धकारक जीवाणु मारे और
लाइम भी जो भरपूर ताज़गी जगाए.

सिंथॉल
आपका तन पर विश्वास
देने वाला साबुन.

MADISON-C-59 HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, H

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विधि: रिबन को किसी सख्त सतह पर आड़ा रख कर बीच में से 'बो' बनाना शुरू करते हैं. 6 इंच का पहला लूप बनाएं. यानी दोनों तरफ 3-3 इंच का लूप होगा और बीच में से कस कर दबाएं. अब पहले वाले लूप से थोड़ा छोटा लूप बनाएं. फिर और छोटा. इसी तरह बनाते जाएं जब तक कि रिबन खत्म न हो जाए. बीच में फेवीकोल से चिपका दें. अब बीच में से मोड़ कर उसे फिर चिपका दें.

## 'बो' नं.2 क्लाउंस 'बो'

सामग्री: 36 इंच का गुलाबी रिबन, 19 इंच लाल रिबन, 1 इंच चौड़े रिबन में से 3 इंच का टुकड़ा.

विधि: लाल रिबन में से 9 इंच का व 10 इंच का टुकड़ा काट लें. गुलाबी रिबन में से 14 इंच का व 22 इंच का एकएक टुकड़ा काट लें.

लाल रंग के दोनों टुकड़ों को बीच में से दोहरा कर लें. 22 इंच वाले गुलाबी टुकड़े को पहली एक उंगली पर लपेटें. फिर दूसरी उंगली पर फिर तीसरी व चौथी पर. फिर बचे हुए को अंगूठे पर से लपेटते हुए बीच में चिपका दें. 14 इंच वाले टुकड़े को पहली, दूसरी, तीसरी व चौथी उंगली पर लपेटें. अब 14 इंच वाले टुकड़े के नीचे 9 इंच वाला टुकड़ा चिपकाएं. उस के नीचे 22 इंच वाला टुकड़ा, फिर 10 इंच वाला टुकड़ा चिपकाएं. 3 इंच वाले टुकड़े को ऊपर की तरफ चिपकाएं. यह 'बो' बच्चों की गिफ्ट पैकिंग पर सजाइए.

## 'बो' नं.3 लूप 'बो'

सामग्री: 1¼ मीटर रिबन.

विधि : बिलकुल पीकाक 'बो' की तरह बनाइए. बस फर्क इतना है कि दोहरा मोड़ने के बजाए एक छोटा सा लूप चिपका दें. सब से ऊपर इसे आप चित्रानुसार दो रंगों में भी बना सकती हैं.

## रंगाबिरंगी 'बो'

सामग्री: 50 इंच मैरून रंग का रिबन, 40 इंच नीला रिबन, 30 इंच पीला रिबन.

विधि: मैरून रंग के 10 इंच के पांच टुकड़े नीले रंग के 8 इंच के पांच टुकड़े व पीले रंग के 6 इंच के पांच टुकड़े काटिए. एक टुकड़े को ले कर उसे ऊपर की तरफ अंगरेजी के आठ (8) की तरह घुमाते हुए एक के ऊपर एक रख दें. सभी टुकड़ों को ऐसे ही तैयार करें. फिर मैरून टुकड़े पर नीला और नीले पर पीला चिपकाएं. पांचों इसी तरह तैयार कीजिए. बीच में सारे एकसाथ चिपका दें. बीचोबीच कोई भी 'बो' बना कर चिपका दें या फिर लूप भी चिपका सकती हैं.

## मरदाना 'बो'

ये आकर्षक मरदाना 'बो' आप ने कभी देखीसुनी न होंगी. आज स्वयं बना कर देखिए. इन्हें आप सूट आदि की पैकिंग पर लगा सकती हैं.

## 'बो' नं.1

सामग्री: 1 इंच चौड़ाई वाला 56 इंच रिबन, ¼ इंच चौड़ाई वाला 56 इंच रिबन.

विधि: सब से पहले 1 इंच चौड़े रिबन के बीचोबीच पतला रिबन चिपका लें. फिर 10 इंच लंबे 3 टुकड़े, 22 इंच लंबा 1 टुकड़ा और 4 इंच लंबा एक टुकड़ा काटिए. अब 10 इंच वाले टुकड़ों को दोहरा कर के थोड़ीथोड़ी ऊंचाई पर चिपका दें. 22 इंच वाले टुकड़े को बीचोबीच अंगरेजी के आठ (8) का आकार दें और बाकी रिबन दोनों तरफ छोड़ दें. 4 इंच के टुकड़े का लूप बना कर बीचोबीच चिपका दें.

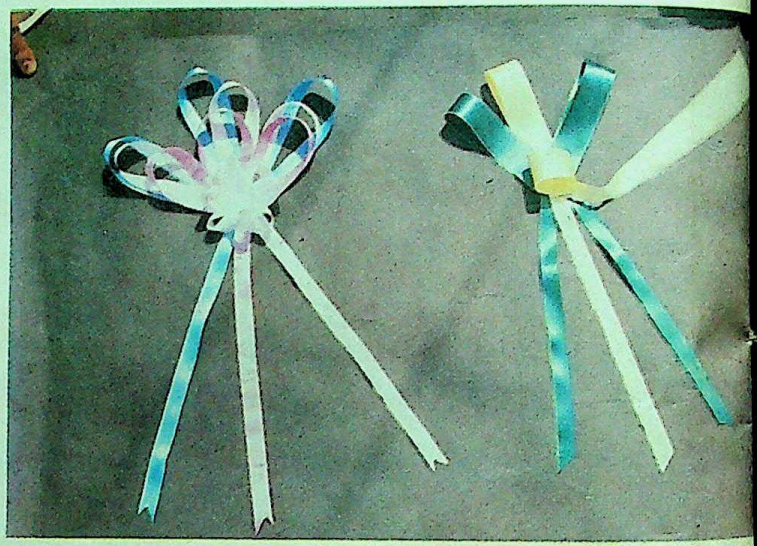
## 'बो' नं.2

सामग्री : 1 इंच चौड़ाई वाला 30 इंच पीला रिबन और 10 इंच काला रिबन.

विधि: 15 इंच के 2 टुकड़े काट लें. एक टुकड़े का एक छोर ले कर उसे थोड़ा सा घुमा कर बीचोबीच चिपका दें. दूसरा टुकड़ा भी ऐसे ही बना लें. अब दोनों को आपस में चिपका दें और फिर काला रिबन दोनों छेदों में से निकाल कर आगे ला कर चिपका दें. और उस पर कोई सादा सा 'बो' या लूप बना कर चिपका दें.

## 'बो' नं.3

सामग्री: ½ इंच चौड़ाई वाला 38 इंच नीला रिबन, 32 इंच पीला रिबन व 26 इंच गुलाबी रिबन.



विधि: तीनों रिबनों में से 8-8 इंच के टुकड़े निकाल लें जो नीचे लटकाने के काम आएंगे. अब नीले रंग के 10 इंच के तीन टुकड़े, पीले रंग के 8 इंच के 3 टुकड़े व गुलाबी रंग के 6 इंच के 3 टुकड़े निकाल लें. ऊपर से अंगरेजी के आठ (8) की तरह बना कर अलगअलग चिपका दें. अब नीले रंग पर पीले रंग के टुकड़े व पीले रंग पर गुलाबी रंग के टुकड़े रखें. सभी ऐसे ही चिपका दें. तीनों को इकट्ठा कर के बीच में 8-8 इंच वाले टुकड़े चिपका दें. ऊपर छोटी सी 'बो' या लूप चिपका दें.

## 'बो' नं. 4

सामग्री: 1 इंच चौड़ाई वाला 20 इंच हरा रिबन, 1 इंच चौड़ाई वाला 10 इंच पीला रिबन, ½ इंच चौड़ाई वाला 24 इंच हरा रिबन व 24 इंच ही पीला रिबन.

विधि: 1 इंच वाले हरे रिबन के 10-10 इंच के दो टुकड़े काटें. पीला रिबन तो 10 इंच है ही. इन तीनों को दोहरा कर के चिपका दें. और फिर इकट्ठा कर के बीचोबीच चिपका दें. ½ इंच वाले रिबन के 12-12 इंच के 4 टुकड़े काटें. 2 पीले रंग के, 2 हरे रंग के. इन्हें भी चिपका दें. बीच में लूप या 'बो' बना कर लगा दें.

—लक्ष्मी अग्रवाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कपड़ा शानदार। दाम बमिसाल।

NATIONAL TEXTILES

राष्ट्र के वस्त्र-दाता

ड्रेस मेटीरियल • शर्टिंग्स • [illegible] • साड़ियां • फर्निशिंग्स • तौलिए • [illegible] • बिना बुने कपड़े

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रेगलान जेब वाली जैकेट

सामग्री : 525 ग्राम डबल निट की हलके रंग की ऊन, 8 व 6 नं. की सलाइयां, स्वेटर सिलने की सूई, हरे रंग के 6 बटन.

नोट : यह स्वेटर आगे से खुला हुआ है. नीचे के हिस्से में दो जेबें हैं. जेबें आगे के पूरे हिस्से में बनी हुई हैं. रेगलान स्वेटर में डिजाइन जेबों पर और बांहों पर डाला गया है, बाकी स्वेटर सादा बुना हुआ है.

विधि :8 नं. की सलाई में 46 फं. डाल कर एक फं. उ. एक फं. सी. दो सें.मी. लंबा बार्डर बुन जाने के बाद, सलाइयां बदल कर डिजाइन डालें. बार्डर के 6 फं. पिन पर उतार लें.

डिजाइन : एक फं. उ. एक फं. सी. नीचे वाले फं. में डाल कर बुनें. इस से फं. खुल जाता है. फिर एक फं. उ., पूरी सलाई इसी प्रकार बुनें. उ. में भी इसी प्रकार से बुना जाएगा. उ. और सी. में एक प्रकार से बुना जाएगा. जेब और बांहों में भी इसी प्रकार से डिजाइन डलेगा.

जेब : 15 सें.मी. लंबा बुन जाने के बाद एक फं.उ., एक फं. सी., दो सें.मी. लंबा बार्डर बुन जाने के बाद सभी फं. बंद कर लें.

आगे का भाग : जेब के नीचे के बार्डर से 40 फं. उठा कर सीधी तरफ सीधी, उलटी तरफ उलटी सलाइयां बुनते हुए 35 सें.मी. लंबा बुनने के बाद, मुड़ने की तरफ से रेगलान बनाने के लिए प्रत्येक सलाई के शुरू में एक फं. घटाएं. 'वी' गला बनाने के लिए प्रत्येक चौथी सलाई में एकएक फं. घटाते हुए बुनते जाइए. 60 सें.मी. लंबा बुन जाने के बाद सभी फं. घट जाएंगे.

इसी प्रकार से आगे का दूसरा हिस्सा भी बना लें.

पीछे का भाग : 8 नं. की सलाई में 70 फं. डाल कर एक फं. सी. एक फं. उ. दो सें.मी. लंबा बार्डर बुन जाने के बाद उलटी सलाई में 10 फं. बढ़ा कर 80 फं. कर लें. अब 6 नं. की सलाई से एक सलाई सीधी और एक सलाई उलटी, 35 सें.मी. लंबा हो जाने के बाद दोनों तरफ आगे की भांति रेगलान मुड्ढा घटा कर 60 सें.मी. लंबा बुन लें. बीच में गले के सभी फं. घटा लें.

बांहें : 8 नं. की सलाई में 40 फं. डाल कर 2 सें.मी. लंबा बार्डर बुनने के बाद उलटी सलाई में 20 फं. बढ़ा के 6 नं. की सलाई से डिजाइन डालें और 60 फं. बुनें. प्रत्येक 10वीं सलाई में 80 फं. हो जाने तक दोनों तरफ एकएक फं. बढ़ाएं. 42 सें.मी. लंबी बांहें बुन जाने के बाद रेगलान घटाई दे दें. दोनों तरफ एकएक फं. घटाते हुए 60 सें.मी. लंबा बुन जाने के बाद बचे हुए फं. घटा दें. दोनों बांहें बुन जाने के बाद आगे व पीछे के भाग से जोड़ते हुए सी लें.

बटन पट्टी : 8 नं. की सलाई से 6 फं. की बटन पट्टी बना लें. एक तरफ थोड़ीथोड़ी दूरी पर 6 छेद बटन के लिए बना लें. पट्टी बन जाने के बाद सी लें. दोनों तरफ पट्टी बना कर पीछे वाले गले के किनारे पर दोनों को मिला लें. —सुधा जुरियासिगानी •


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मुखड़ा ही है दर्पण..
## आत्मा के कराए दर्शन.

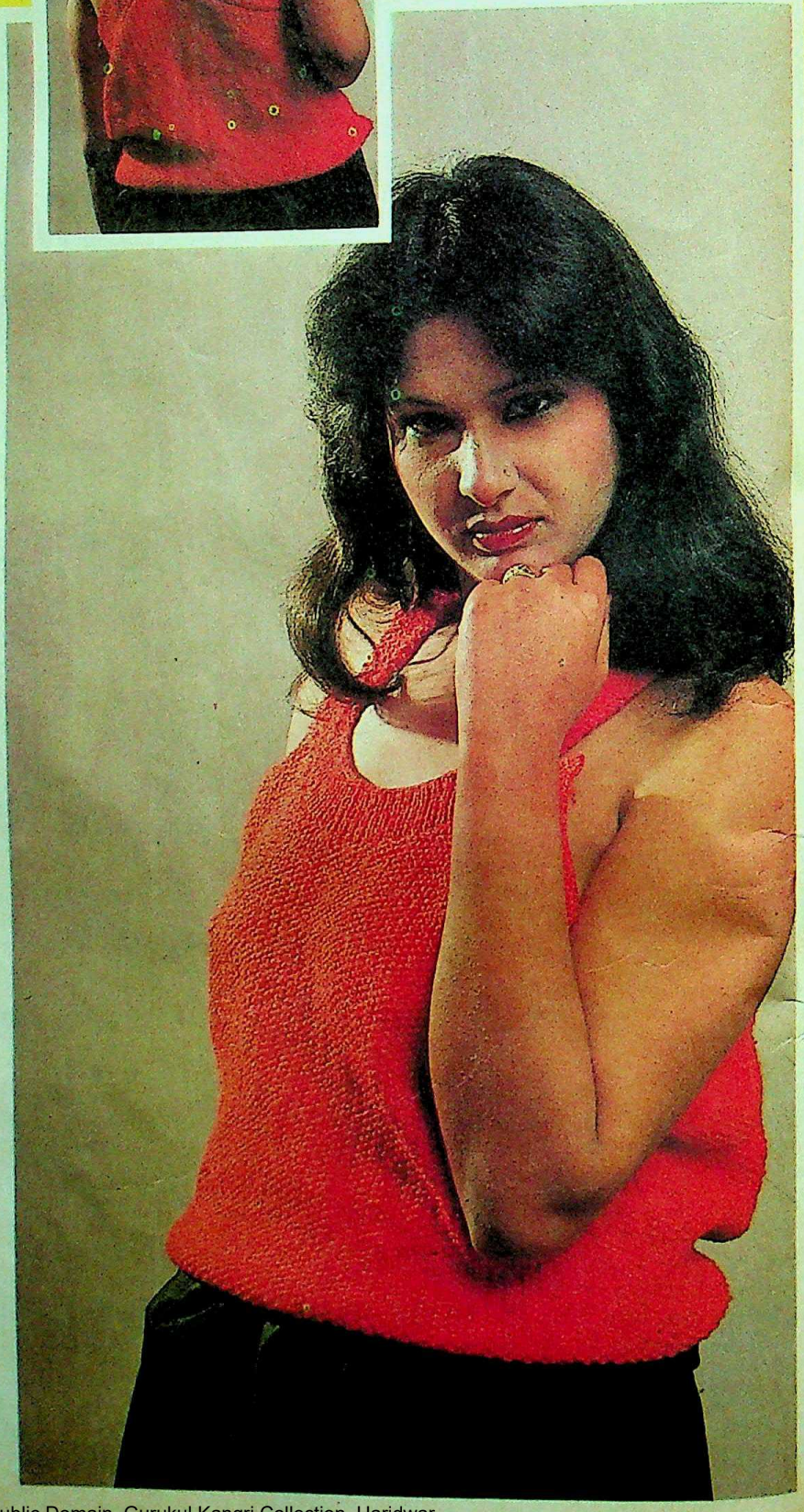
जाने-माने गौरवशाली एच एम टी नक्षत्र का सितारा है यह. धड़कनों में है वही अदा, वही अंदाज, टेक्नालॉजी का वही कमाल. बिक्री-बाद-सेवा में वही देखभाल. औरों से हटकर, औरों से बढ़कर है अंदाज इसका. एच एम टी नाम है इस आत्मा का.

hmt
QUARTZ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ऊन से बना टाप



सामग्रीः 8 गोले संतरी रंग की ऊन, 12 तथा 10 नं. की सलाइयां.

संकेत चिन्हः सी.–सीधा, उ.–उलटा.

विधिः अगला हिस्साः 12 नं. की सलाई पर 100 फं. डाल कर 1 फं.सी. तथा 1 फं. उ. बुनते हुए 25 सलाइयों का बार्डर बुन लें. 10 नं. की सलाई लगा कर नमूना शुरू करें.

पहली सलाईः 1 फं.उ., 1 फं.सी. इसी क्रम से सारी सलाई बुनें.

दूसरी सलाईः जो फं.उ. बुना था उस को सी.बुनें और जो फं. सी. बुना था उस को उ. बुन लें.

तीसरी सलाईः जहां उ. बुना था वहां सी. जहां सी. बुना था वहां उ. बुनें. सारा नमूना इसी तरह बुनें.

कंधा घटानाः पिछला भागः 30 सें.मी. बुन कर कंधे के 7-7 फं. घटाएं. फिर 4-4, फिर 2-2 के क्रम से घटाएं. इस तरह ऊपर 1 फं. रह जाएगा.

अगले भाग को 30 सें.मी. बुन कर कंधे के 7-7 फं. दोनों तरफ से घटाएं. फिर हर सलाई पर 1-1 फंदा घटाएं. जब कंधे की लंबाई आधी हो जाए तो गला घटाएं. जितने फंदे बचे हैं, उन को दो भागों में बांट लें. फिर गले की तरफ से पहले 6 और कंधे की तरफ से 1 फं. घटाएं. अब गले की तरफ से 5,4,3 घटाएं. फिर दोनों तरफ से 1-1 फं. घटाएं. अंत में ऊपर 1 फं. रह जाएगा. इसी तरह दूसरी तरफ भी गले की घटाई कर लें.

स्ट्रेपः 24 फं. का स्ट्रेप बुनें. जिस तरह का नमूना स्वेटर पर डाला है वैसे ही डाल कर (76 सें.मी.) लंबी दो पट्टियां बुनें. एक पट्टी को स्वेटर के पिछले हिस्से के कंधे के साथ रख कर सूई से सिलाई करें. उस का एक कोना अगले हिस्से के गले के साथ जोड़ें. ठीक इसी तरह दूसरी पट्टी दूसरे कंधे के साथ रख कर पीछे से क्रास (X) करते हुए जोड़ें. आगे से गले के साथ जोड़ें और पिछले हिस्से के कंधे के फंदे उठा कर 15 सलाई का नमूना डाल कर बुनें.

अगले हिस्से से गले के 76 फं. उठा कर दो सलाइयों पर 1 फं.सी., 1 फं.उ. बुनते हुए 15 सलाइयों का बार्डर बुनें. 24-24 फं. दोनों पट्टियों के साथ बंद हो जाएंगे. बाकी फंदे जो बचेंगे उन को बंद कर दें.

–नीलम ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "मेरे घर में मच्छर और कॉकरोच...! हूं...!!

# फ़िनिट का वार. कीड़ों की मार."

फ़िनिट शक्ति, कार्यकुशल और प्रभावी. घर के कोने कोने और खिड़की दरवाज़ों की दरारों तक में पहुंच कर उड़ने और रेंगने वाले तमाम कीड़े-मकोड़ों को माल डालता है. फ़िनिट इस्तेमाल कीजिए और निश्चिंत हो जाइए.

**फ़िनिट शक्ति**
**सदा प्रभावी**

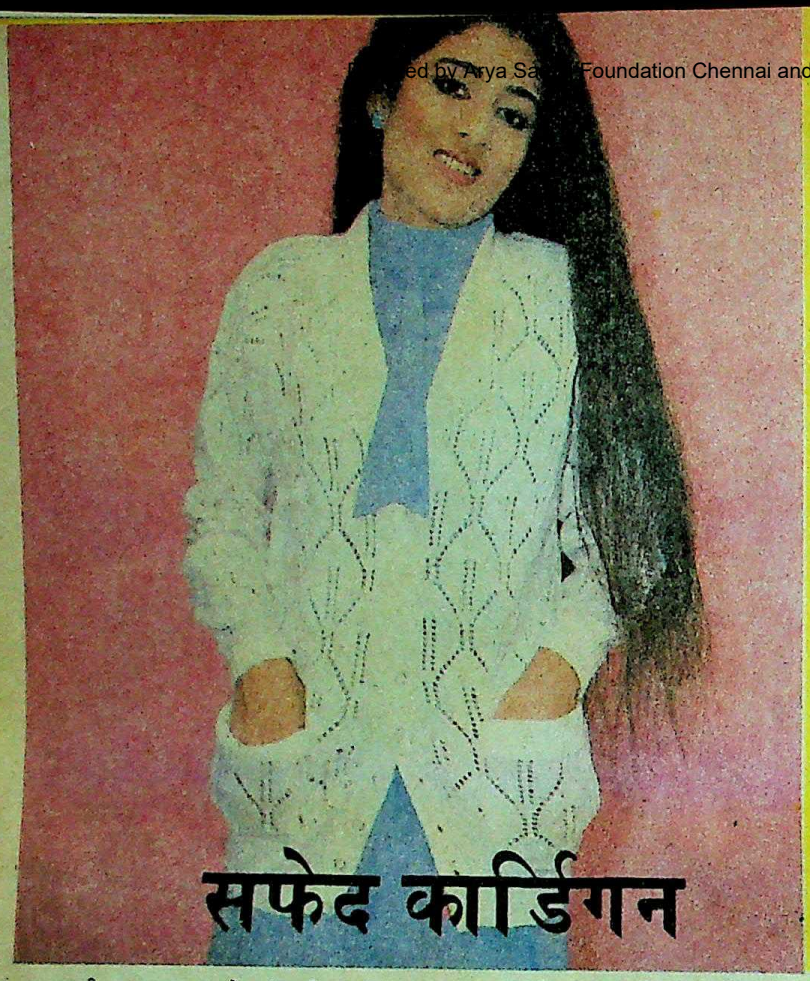
हिन्दुस्तान पेट्रोलियम

**हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड**
(भारत सरकार का उद्यम)

CLARION/BHP/52/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# सफेद कार्डिगन

सामग्री : 400 ग्राम सफेद रंग की ऊन, 12 व 9 नं. की सलाइयां, 4 सलाइयां गले वाली.

नाप : कुल लंबाई 70 सें.मी., बगल की लंबाई 47.5 सें.मी., बाजू की कुल लंबाई 72.5 से.मी., बगल की लंबाई 49 सें.मी.

विधि: पिछले हिस्से के 120 फंदे डाल कर 12 नंबर की सलाई पर 30 सलाई का बार्डर बुन लें. उस के बाद 9 नंबर की सलाई पर फंदे उतार कर इस प्रकार बुनाई डालें.

पहली सलाई : एक फंदा सीधा, एक जोड़ा बुन कर आगे ऊन कर के 15 फंदे सीधे आगे ऊन कर के, अब तीन का एक फंदा बनाओ. इस के लिए बीच का फंदा ऊपर रखना है. दोनों तरफ के फंदे नीचे कर के एक बनाना है. तीन का एक बना कर आगे ऊन कर के 15 फंदे सीधे बुनें. इसी तरह सारी सलाई बुनें. आगे जो दोनों तरफ ऊन किया जाता है, उस से दोनों तरफ जाली बन जाएगी और फंदे भी कम नहीं होंगे. पिछली सारी सलाई उलटी बुनी जाएगी.

दूसरी सलाई: शुरू में एक फंदा सलाई को तो हर सलाई में बुना जाएगा और आखिर में भी बुनाई के दो सीधे आगे ऊन कर के एक जोड़ा, 11 सीधे, फिर एक जोड़ा आगे ऊन कर के, तीन सीधे आगे ऊन कर के, एक जोड़ा, 11 सीधे, एक जोड़ा आगे ऊन कर के, तीन सीधे. इसी तरह सारी सलाई. पिछली सलाई उलटी बुनी जाएगी.

तीसरी सलाई: एक सीधा, एक जोड़ा आगे ऊन कर के, एक सीधा आगे ऊन कर के, एक जोड़ा, 9 सीधे, एक जोड़ा आगे ऊन कर के, एक सीधा आगे ऊन कर के. तीन का एक आगे ऊन कर के एक सीधा. इसी तरह सारी सलाई. पिछली सारी सलाई उलटी बुनी जाएगी.

इस तरह हम ने जो तीन का एक बुना है. उस के दोनों तरफ फंदे बढ़ते जाएंगे और जो 15 सीधे बुने थे, वह घटतेघटते तीन का एक बन जाएगा. दोनों तरफ सातसात जाली बन जाएगी. एक जो बीच का है, उस की चार जाली बन जाएंगी. अब एक फंदा सलाई का एक जोड़ा आगे ऊन कर के, छः फंदे सीधे आगे ऊन कर के, तीन का एक बुनो.

फिर आगे ऊन कर के, छः सीधे आगे ऊन कर के तीन का एक फिर आगे ऊन कर के, छः सीधे. इसी तरह सारी सलाई बुनो. पीछे की सलाई उलटी. इसी तरह छः सीधे तीन का एक की चारचार जाली डालो. अब जहां तीन का एक फंदा बुनते आए थे वहां जाली समेत 15 फंदे हो जाएंगे और जहां 15 फंदे थे वहां दोनों तरफ जाली वाला एक फंदा रहेगा.

अब जैसे नीचे शुरू किया था, तीन का एक फंदा जाली से बढ़े थे और 15 से घट कर एक हो गया था, उसी तरह बुनें. इसी तरह सारी बुनाई होगी.

बगल तक लंबाई बुन कर मुड्ढे घटाएं. अब एक फंदा तो सलाई का बुनें और हर सीधी सलाई में जोड़ाजोड़ा दोनों तरफ से बुनती जाएं. लंबाई पूरी होने पर फंदे दूसरी सलाई पर उतार कर रख दें.

अब आगे का एक हिस्सा शुरू करें. 65 फंदे डाल कर बार्डर बुन कर बुनाई शुरू करें. जब बुना हुआ हिस्सा 12.5 सें.मी. हो जाए तब जेब बनाएं. जेब के लिए उलटी तरफ बार्डर जहां खत्म होता है, वहां पर दोनों तरफ 15-15 फंदे छोड़ कर बीच के 35 फंदे उठा लें और एक सलाई सीधी उलटी बुनते हुए ऊपर के हिस्से के बराबर तक ले जाएं और ऊपर के बुनाई वाले हिस्से में से 15-15 फंदे दोनों तरफ ले कर बुनाई शुरू कर दें. अब बुनाई वाले हिस्से में से बीच के 35 फंदे बचे. उन में आठ सलाई का बार्डर बुन कर फंदे बंद कर दें और पीछे के साथ जो फंदे दोनों तरफ के उठाए थे, उन में बुनाई शुरू कर के बाकी हिस्सा बनाना शुरू कर दें.

अब जब आगे के हिस्से की लंबाई भी बगल तक आ जाए तो एक तरफ मुड्ढा घटाएं और दूसरी तरफ गला घटाना शुरू कर दें. ध्यान रहे, मुड्ढे में हर सीधी सलाई में एक फंदा घटेगा जबकि गले में हर चौथी सलाई पर एक फंदा घटेगा. इस तरह घटते घटते सब फंदे बंद हो जाएंगे. इसी तरह दूसरा हिस्सा भी बुनें. अब बांहें बुनना शुरू करें.

50 फंदों का बार्डर बुनें. तीस सलाइयों के बाद बुनाई शुरू करें. हर छः सलाइयों के बाद एकएक फंदा दोनों तरफ से बढ़ाएं. जब बगल तक लंबाई पूरी हो जाए तब आगेपीछे की तरह मुड्ढे घटाएं.

जब दोनों बांहें भी पूरी हो जाएं तब आगे की और गले की पट्टी सब साथ ही बनेगी. इसलिए आगे का दाहिनी तरफ का हिस्सा ले कर बार्डर से ही फंदे उठाने शुरू करें. इस में करीब छः सलाई की जरूरत पड़ेगी. सलाई 12 नंबर की लें. बार्डर से शुरू कर के पासपास फंदे उठाती हुई गले तक सारे फंदे उठा लें. उस के बाद बांह में जो बचे हैं, उठाएं. फिर पीठ के फंदे उठाएं. उस के बाद दूसरी बांह के और आखिर में आगे के दूसरे हिस्से के.

अब चाहे तो दोहरी पट्टी 20 सलाइयों की बुनें. एक सलाई सीधी एक सलाई उलटी. बाद में पट्टी को मोड़ कर सी दें. या फिर एक उलटा एक सीधे की 10 सलाइयों की पट्टी बुन लें. अब सारे स्वेटर की सलाई कर लें, जेबों की भी. पट्टी में काज बनाना चाहें तो काज बना लें, नहीं तो टिच बटन लगा कर ऊपर फैंसी बटन लगा दें.

अब आप का कार्डिगन तैयार है.

-अमररानी कपूर


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# कहने को तो सभी वनस्पति एक से हैं, लेकिन... रुचि की बात औरों में कहां?

क्वालिटी की बात
50 सालों से भी ज्यादा

देश के सबसे आधुनिक कारखाने में बनता है मोदी का शुद्ध वनस्पति रुचि ! बेहतरीन क्वालिटी के कच्चे वनस्पति तेलों की प्रोसेसिंग से शुद्ध वनस्पति को डब्बे में बंद करने तक रुचि की शुद्धता बनाये रखने के लिये इसे हाथ से छुआ तक नहीं जाता है। हर तरह से स्वचालित रुचि के कारखाने में पूरी उत्पादन प्रक्रिया शुद्धता के अंतर्राष्ट्रीय मापदण्डों के अनुसार होती है। तभी तो खाने में शुद्धता अपनाने वाले लाखों परिवार शुद्ध पाक माध्यम के लिये सिर्फ मोदी के शुद्ध वनस्पति, रुचि पर ही भरोसा करते हैं।

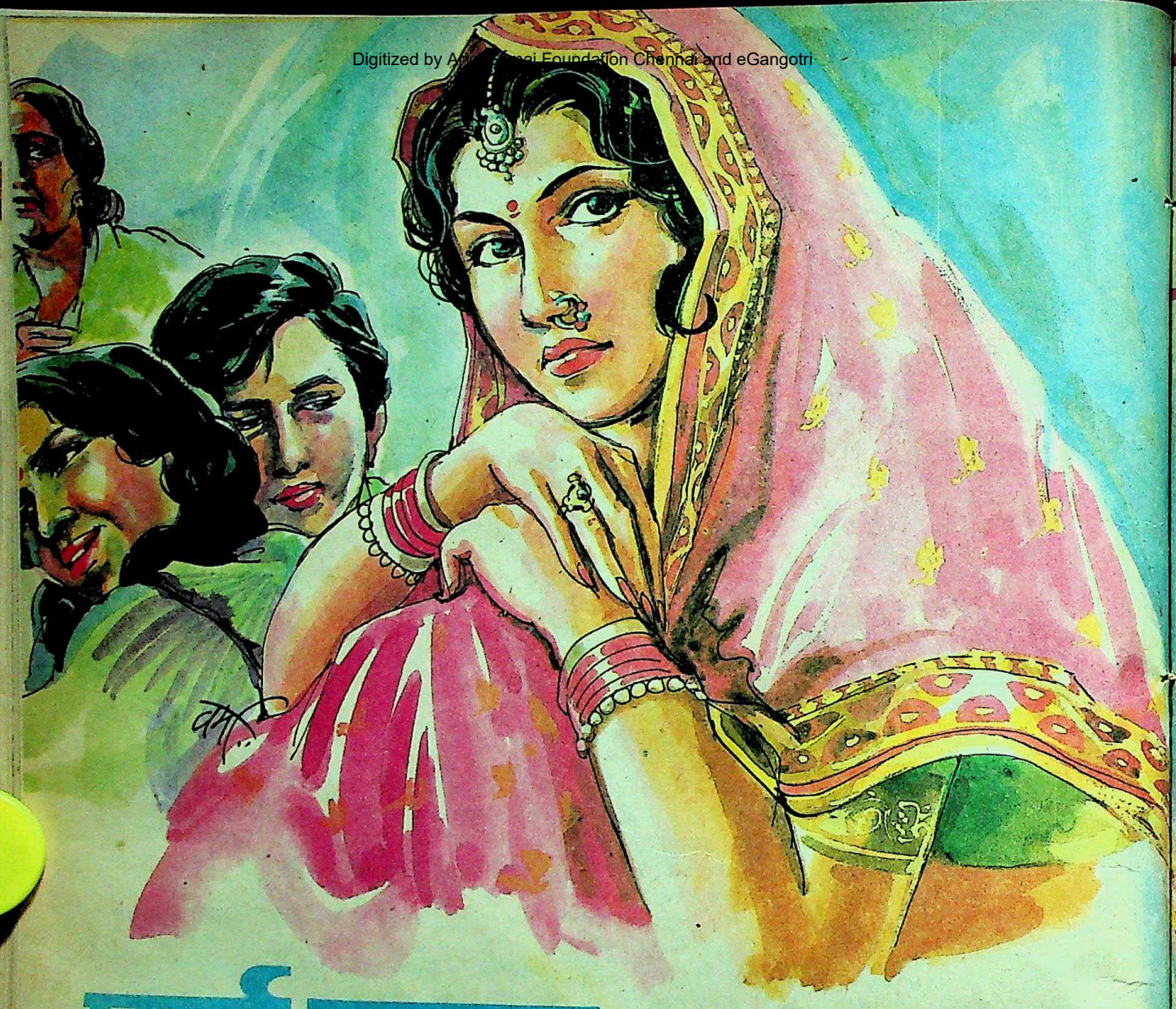
अपने खाने में शुद्धता लाइये
आज से आप भी
शुद्ध वनस्पति रुचि अपनाइये।

FSA-D/MV/221-HIN

**मुफ़्त उपहार** 1 किलो पाउच के साथ स्टेनलेस स्टील चम्मच


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# पूर्ण पुरुष

कहानी • जया टंडन

सरिता सुहाग सेज पर रेशमी वस्त्रों और भारी गहनों से सजी बैठी थी. उस के मन में उथलपुथल मची हुई थी. अभी प्रीतम आएंगे, घूंघट उठाएंगे और आंखों में आंखें डाल कर प्यार के बोल बोलेंगे.

उस के बाद जो कुछ होगा, उस की कल्पना मात्र से ही एक मीठी सिहरन सरिता के शरीर में रहरह कर दौड़ती रही.

'इन क्षणों की प्रतीक्षा हर नईनवेली दुलहन उसी आतुरता से करती होगी, जिस आतुरता से वह कर रही थी', सोच कर सरिता के होंठों पर एक कोमल मुसकान दौड़ गई. उस ने नजरें उठा कर दरवाजे की ओर देखा. पर पति महोदय अब भी नदारद थे.

समय धीरेधीरे आगे खिसकता रहा और रात के 10 बज गए. मांजी यानी उस की सास थोड़ी देर पहले ही उसे बता गई थीं कि मुनीश किसी काम से बाहर गया है, आता होगा.

फिर 10 के 11 बज गए. घर में चारों ओर चुप्पी छाई थी. रसोई से भी खटरपटर की आवाजें आनी बंद हो गई थीं.

'कहां हैं वह? क्या कर रहे हैं इतनी देर तक? आज की रात यह प्रतीक्षा किस लिए करा रहे हैं, मुझे?' उसे मुनीश पर गुस्सा आने लगा.

सरिता थकी हुई तो पहले ही थी. पलंग के सिरहाने टिक कर बैठ गई. बैठेबैठे ही कब घुटनों पर माथा टेक कर, वह नींद की गोद में पहुंच गई, उसे पता ही नहीं चला.

उस के बाद जो कुछ हुआ, उसे कई दिनों बाद मुनीश के मुंह से ही पता चला.

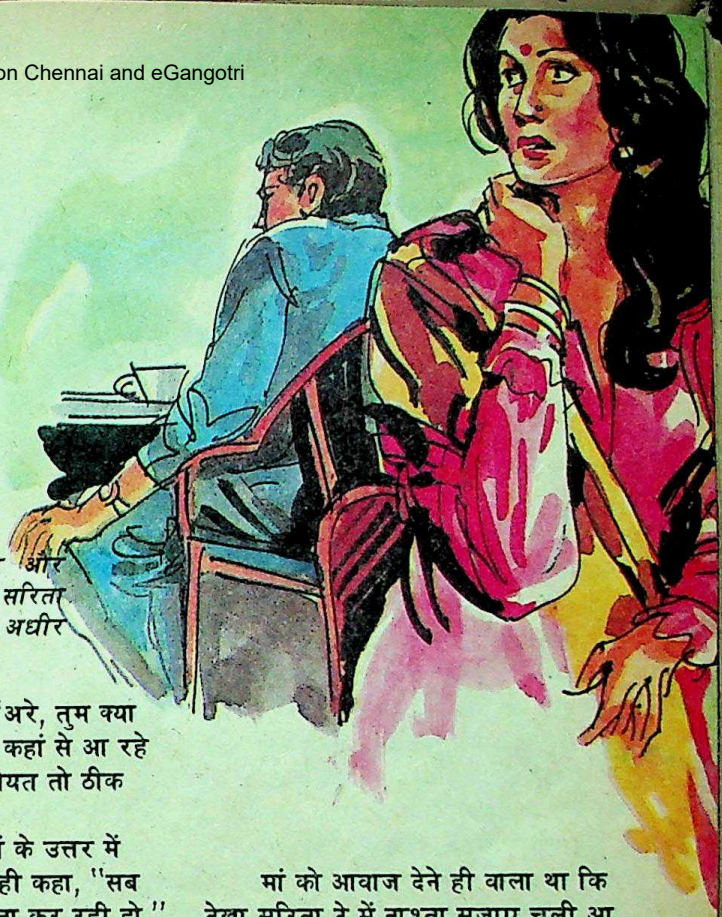
जब मुनीश लगभग रात के साढ़े 11 बजे कमरे में आया तो सरिता को पलंग के सिरहाने से टिक कर सोते देखा. वह दरवाजे पर ही ठिठक कर उस के सौंदर्य में खो सा गया.

गहनों और कीमती रेशमी कपड़ों में दुलहन के रूप में सजी सरिता के भोले आकर्षक चेहरे की ओर जाने कितनी देर तक एकटक देखता रहा. उस के सुंदरसलोने


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**सुहाग सेज पर ही सरिता को विपरीत स्थितियों से गुजरना पड़ा. पर सास के सहयोग, अपनी सूझबूझ और धैर्य के बल पर वह अपनी यह लड़ाई क्या जीत पाई?**



*मुनीश के अटपटे व्यवहार और निष्ठुरता का कारण न समझ सरिता कुछ परेशान सी हो गई पर अधीर नहीं हुई.*

मुख पर उदासी की छाया अब भी थी. देख कर हूक सी उठी उस के मन में.

'मैं ने इस के साथ धोखा किया है. मुझे दबाव में आ कर विवाह के लिए 'हां' नहीं करनी चाहिए थी.' मुनीश ने मन ही मन अपनेआप को कोसा और एक ठंडी आह उस के मुंह से निकल गई.

वह चुपचाप तकिया उठा कर कमरे में पड़े सोफे की ओर बढ़ गया. सोफे पर लेट कर भी जाने कितनी देर तक करवटें बदलता रहा. उस का मन उसे बारबार धिक्कार रहा था. वह रात बड़ी बेचैनी में कटी उस की.

मुनीश सुबह जल्दी उठ गया. सोई हुई सरिता पर एक दृष्टि डाली और कमरे से बाहर हो गया. फिर चुपचाप सैर करने को चला गया.

मुनीश लगभग 7 बजे लौटा तो आते ही मां से सामना हो गया. उसे बाहर से आता देख वह घबरा गईं. "अरे, तुम क्या कर रहे हो इस वक्त यहां? कहां से आ रहे हो सुबहसुबह? बहू की तबीयत तो ठीक है?"

मां के इतने सारे प्रश्नों के उत्तर में मुनीश ने केवल एक वाक्य ही कहा, "सब ठीक है, मां. तुम बेकार चिंता कर रही हो."

और फिर वह अपने कमरे में घुस गया.

सरिता नहा कर रेशमी सूट पहने शृंगार मेज के सामने बैठी बाल बना रही थी. मुनीश को कमरे में आता देख हड़बड़ा कर खड़ी हो गई. फिर चुपचाप उसे ताकने लगी.

मुनीश को उस की नजरें उलाहना सा देती लगीं. लगा, उस से पूछ रही हैं, "क्या गलती हो गई मुझ से, जो सुहागरात को भी छूना तो दूर, बुलाया तक नहीं मुझे?"

मुनीश उन उदास निगाहों के मूक प्रश्न का उत्तर देने से बचने के लिए स्नानागार की ओर बढ़ गया.

वह नहाधो कर जब वापस कमरे में आया तो सरिता कमरे से जा चुकी थी. उस ने चैन की सांस ली और तैयार हो कर नाश्ते के लिए मेज पर आ गया.

*न जाने कौन सी हीन ग्रंथि थी जो मुनीश को असमंजस में डाले थी.*

मां को आवाज देने ही वाला था कि देखा सरिता ट्रे में नाश्ता सजाए चली आ रही है. उसे देख कर मुनीश फिर से असहज हो उठा. चुपचाप नाश्ता करने लगा. सरिता भी सिर नीचा किए बैठी रही.

मेज पर छाई चुप्पी को मां ने भी लक्षित किया. वह अपने को पूछने से रोक न पाईं, "क्या बात है? इस तरह गुमसुम से क्यों बैठे हो तुम दोनों? क्या पहली रात ही लड़ाई हो गई है आपस में?"

"नहीं, मां ऐसा कुछ नहीं है," मुनीश ने तनिक क्रोध से कहा, ताकि मां आगे कुछ और पूछने का साहस न कर सकें. सरिता पर एक उड़ती सी नजर डाली और उस की आंखें तरल होती देख कर झट दूसरी तरफ देखने लगा. एक सांस में ही दूध का गिलास खाली किया फिर वह मेज से उठ गया.

"मां, मैं थोड़ी देर के लिए बाहर जा रहा हूं. पैसे दे दो. बैंड और तंबू वाले का हिसाब निबटा आऊं."

मां ने अपने कुतूहल और जिज्ञासा को दबाए रखा और चुपचाप उठ कर उसे पैसे निकाल दिए, "कब तक आएगा?"

"दोतीन घंटे में," कह कर वह घर से बाहर हो गया.

घर में रह गईं, सरिता और उस की सास. शादी में सम्मिलित होने के लिए जो भी मेहमान आए थे, वे खाना खा कर होटल से ही अपनेअपने घरों को लौट गए थे. जो दोचार मेहमान घर तक आए थे, वे भी डोली घर में आते ही बिदा हो गए थे. इसलिए अब घर में वे दोनों ही रह गई थीं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुनीश के जाते ही उस की मां सरिता की ओर मुड़ कर बोलीं, "क्या बात है, बेटी? क्या तुम लोगों में कुछ कहासुनी हुई है? तुम्हारा चेहरा इतना उदास क्यों है? बताओ तो सही, बात क्या है?"

सरिता पिछली रात से ही बहुत जज्ब किए बैठी थी. सहानुभूति के दो शब्द सुनते ही वह फूटफूट कर रो पड़ी, "मांजी, झगड़ा तो तब होता, जब उन्होंने मुझे बुलाया होता, कोई बात की होती. उन्होंने तो कल से मुझ से एक बार बात तक नहीं की. पता नहीं, रात को कब कमरे में आए और सुबह मेरी नींद खुलने से पहले ही कमरे से बाहर हो गए.

"मांजी, क्या यह कहीं और शादी करना चाहते थे? क्या आप ने जबरदस्ती इन का विवाह मुझ से किया है?"

"अरे नहीं, बेटी ऐसी कोई बात नहीं है. शादी के लिए यह आनाकानी जरूर करता रहा था. पर इस की कहीं और शादी करने की इच्छा है, ऐसा तो इस ने कभी नहीं कहा और न ही मुझे कुछ महसूस हुआ. अगर यह कहीं और विवाह करना चाहता तो मुझे क्या एतराज हो सकता था. मैं वहीं शादी कर देती. आखिर, यही तो है मेरा सब कुछ. इसी का मुंह, इसी की पीठ देख कर जीती रही हूं पिछले 15 वर्षों से."

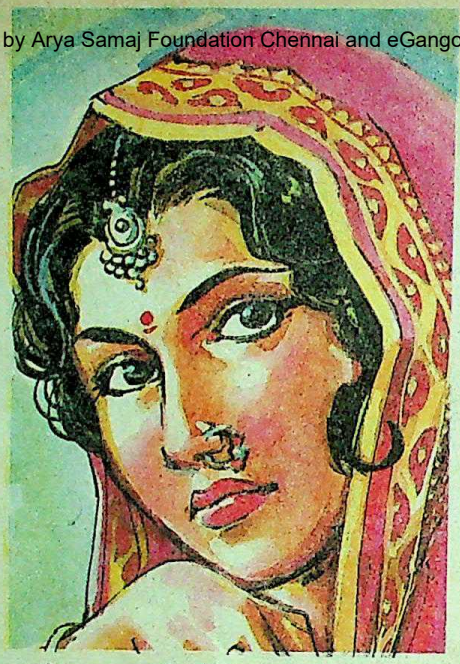
"फिर मांजी, मुझ से क्या भूल हो गई? मुझे तो समझ नहीं आता यों अनबोला बने रहने का कारण?" सरिता की आंखों से अविरल अश्रुधारा बह चली.

"घबराओ मत, बेटी. अभी पहचान नहीं है न. शायद इसी लिए शरमाता है वह तुम से. अगर वह नहीं बुलाए तो तुम ही पहल कर लेना. थोड़ा प्यार से पूछोगी तो उस के मन में जो होगा, बता देगा तुम्हें. तुम निश्चित रहो, मैं तुम्हारे साथ हूं. किसी तरह का अन्याय न होने दूंगी. कुछ उलटासीधा कहे तो मुझे बताना, मैं इस की अच्छी तरह खबर लूंगी."

मांजी ने प्यार से उस के सिर पर हाथ फेरा और उठ गईं.

इस के बाद सासबहू ने मिल कर घर का सारा काम फटाफट निबटा डाला. सरिता ने महसूस किया कि उस की सास बहुत ही स्नेहमयी और सूझबूझ वाली स्त्री है. छोटी उम्र में ही विधवा हो जाने के कारण दुनियादारी की सारी जिम्मेदारियां उन के कंधों पर आ पड़ी थीं, जिन्हें उन्होंने बखूबी निभाया था.

मांजी ने अपने इकलौते पुत्र को पिता की कमी कभी महसूस नहीं होने दी. पति काफी संपत्ति छोड़ गए थे, जिसे उन्होंने बड़ी दूरदर्शिता से सहेज कर खर्च किया था. इसी कारण उन्हें न कभी नौकरी करने की जरूरत पड़ी थी, न ही किसी रिश्तेदार के



आगे हाथ पसारने की.

दोपहर को दोनों इंतजार करती रहीं. पर जब 2 बजे तक मुनीश नहीं आया तो मांजी ने सरिता को जबरदस्ती खाने के लिए अपने साथ बैठा लिया, 'कब तक भूखे बैठे रहेंगे हम उस के लिए? मुनीश को आज आने दो. उस के कान न खींचे तो कहना. यह भी कोई तरीका है? इतना गैरजिम्मेदार यह कब से हो गया?' मांजी अपनेआप से ही बड़बड़ाती रहीं.

पर उन का गुस्सा चिंता में बदल गया, जब शाम को 5 बजे तक भी मुनीश नहीं आया. सरिता का मन तो अनिष्ट की आशंका से ही कांपकांप जाता था.

मांजी भी बारबार बरामदे में जा कर दूरदूर तक नजर दौड़ा आती थीं. पर उन्हें मुनीश का स्कूटर कहीं से आता न दिखाई दिया.

जैसेजैसे समय बीतता जाता, दोनों के चेहरों पर चिंताओं के बादल गहरे होते जाते. भूखप्यास सब जाने कहां गायब हो गए थे.

जब शाम को 7 बजे मुनीश का स्कूटर आ कर घर के सामने रुका तो मांजी दौड़ीदौड़ी आईं. मुनीष को भलाचंगा देख कर उन की चिंता गुस्से में बदल गई, 'ठीकठाक तो है यह. बेकार हम लोगों की जान सुखाए रखी इस ने.'

वह मुनीष के घर के अंदर आते ही बरस पड़ीं, "कहां रह गए थे तुम आज? अगर देरी होनी थी तो क्या घर फोन नहीं कर सकते थे? यहां चिंता के मारे बुरा हाल हो गया हम दोनों का."

डांट सुन कर मुनीश चुपचाप अपने कमरे की ओर बढ़ गया. मांजी ने सरिता को आंख से उस के पीछे जाने का इशारा किया.

जब सरिता कमरे में पहुंची तो मुनीश कुरसी पर बैठा अपने जूते उतार रहा था. सरिता उस के पास जा खड़ी हुई, पर मुनीश ने उसे देख कर भी अनदेखा कर दिया. फिर अपना कुरतापाजामा ले कर स्नानघर में घुस गया.

वापस आया तो सरिता अब भी अपनी जगह खड़ी थी. वह चुपचाप पलंग पर जा लेटा.

सरिता धीरेधीरे कदम बढ़ाती हुई पलंग की पट्टी पर जा बैठी. मुनीश का उतरा व उदास चेहरा देख कर उसे खयाल आया, 'कहीं इन्हें बुखार तो नहीं.'

उस ने झिझकते हुए अपना हाथ उस के माथे से छुआया.

मुनीश एक झटके से परे हट गया.

"क्या बात है, क्या आप की तबीयत ठीक नहीं?" सरिता ने ही उस चुप्पी को तोड़ने में पहल की.

"नहीं, ठीक हूं. बस, हलका सा सिरदर्द है," अपनी आंखों पर बांह रखेरखे ही मुनीश ने जवाब दिया.

"लाइए, मैं सिर दबा दूं या बाम लगा दूं."

"नहीं, रहने दो. इस की कोई जरूरत नहीं है."

"फिर चाय बना लाऊं?"

"हां, ले आओ."

सरिता झट उठी. रसोई में जा कर चाय बनाने लगी. मांजी भी वहीं आ गईं.

"क्या कहता है? कहां रहा सारा दिन?" उन्होंने बेताबी से पूछा.

"अभी मैं ने पूछा नहीं, मांजी. उन की तबीयत ठीक नहीं लगती. सिर दुख रहा है. चाय मांग रहे हैं."

"चाय के साथ सिर दर्द की गोली दे देना. मैं बाम ला देती हूं. थोड़ा मल देना माथे पर. पता नहीं, सारा दिन कहांकहां धक्के खाता रहा है. कुछ खाया भी है या नहीं?" वह बाम की शीशी लाने चल दीं.

जब चाय का प्याला लिए सरिता कमरे में पहुंची तो मुनीश अब भी आंखें बंद किए पड़ा था. सरिता ने हौले से पुकारा, "उठिए, चाय पी लीजिए. साथ में यह गोली भी ले लीजिए. इस से आप को आराम मिलेगा."

मुनीश आंखें खोल कर कुछ क्षण सरिता को चुपचाप ताकता रहा. फिर उठा, चाय पी और वापस लेट गया.

"लाइए, थोड़ा बाम लगा दूं माथे पर." और सरिता उस के उत्तर की प्रतीक्षा किए बिना हलके हाथ से बाम मलने लगी.

कुछ देर बाद मुनीश ने ही उस के हाथ पर अपना हाथ रख कर उसे और मलने से रोक दिया, "बस, अब और रहने दो. आते ही तुम्हें परेशान करना शुरू कर दिया मैं ने."

"इस में मुझे क्या परेशानी हुई? परेशान तो आप लग रहे हैं. क्या बात है?


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गाढ़ी मलाईदार खीर मिनटों में तैयार !

मिल्कमेड से आप अपने परिवार के मनपसंद मीठे व्यंजन अक्सर बना सकते हैं। स्वादिष्ट मिल्कमेड खीर बनानी कितनी आसान और स्वाद भी लाजवाब।

करीब 8 बार परोसने के लिये
पकाने का समय: 20-25 मिनट

**सामग्री**

| | |
|---|---|
| चावल | — 100 ग्राम |
| दूध | — 1 लीटर |
| मिल्कमेड | — 1 टिन |
| गिरी कतरी हुई/ पिसी हुई इलायची | (इच्छानुसार) |

**विधि**

1. चावल धो कर दूध में डालिए और उसे प्रेशर कुकर में 10 मिनट तक पकाइये (अथवा धीमी आँच पर तब तक पकाइये जब तक चावल पक जाएं)।
2. मिल्कमेड डाल कर 5-7 मिनट तक और पकाएं। जब तक खीर में आपका मनपसंद गाढ़ापन न आ जाये चलाते रहें।
3. आँच से उतार लें।
4. कतरी हुई गिरी/पिसी हुई इलायची डाल कर परोसें।

**मुफ़्त**
**मिल्कमेड व्यंजन पुस्तिका**
**के लिए पोस्टबैग 22, नई दिल्ली-110019 को लिखें।**

## स्वादिष्ट व्यंजनों के लिए मिल्कमेड

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझे नहीं बताएंगे क्या?" सरिता अब अपने मन में उठते सवालों को और दबा नहीं पाई.

मुनीश ने कोई उत्तर नहीं दिया. केवल उस के चेहरे की ओर एकटक देखता रहा. उस की मुख मुद्रा से लग रहा था कि वह फिर से असहज हो उठा था. सरिता चक्कर में पड़ गई, 'क्या बात है ऐसी, जो इन्हें इतना परेशान किए हुए है. यह किसी को बताना भी नहीं चाहते.'

मुनीश को कोई उत्तर न देते देख कर सरिता पलंग से उठ गई.

"बत्ती बंद कर दो. मैं थोड़ी देर सोना चाहता हूं." मुनीश ने दोबारा आंखें ढक लीं.

सरिता बत्ती बंद कर के कमरे से बाहर हो गई. वह रसोई में पहुंच कर रात का खाना बनाने में मांजी की मदद करने लगी. मांजी ने एक बार उसे गौर से देखा. फिर पूछा, "क्या कहता है? कैसी तबीयत है उस की?"

सरिता ने कंधे उचका दिए, "पता नहीं, क्या बात है. बड़े परेशान से लग रहे हैं. कह रहे थे कि थोड़ी देर सोना चाहता हूं. बत्ती बंद कर दो."

"ऐसी क्या परेशानी हो सकती है. मुझे तो कुछ समझ में नहीं आ रहा है," मांजी स्वयं परेशान हो उठीं, "मेरा तो दिमाग काम नहीं करता, बेटी. तुम रात को प्यार से पूछना. शायद कुछ बताए."

सरिता ने भी मन ही मन निश्चय कर लिया था कि वह उस राज की तह तक पहुंच कर ही रहेगी, जो उस के पति को इस कदर परेशान किए हुए था.

उस रात खाने के बाद सोने की तैयारी करते समय सरिता ने अपना नाइट गाउन पहन लिया और मेकअप आदि सब पोंछ डाले. बस, एक बिंदी ही रहने दी माथे पर. बालों का जूड़ा खोल कर एक ढीली सी चोटी कर ली, ताकि सोने में असुविधा न हो.

सरिता कपड़े बदल कर वापस आई तो मुनीश पलंग पर अधलेटा हो कोई किताब पढ़ रहा था. वह चुपचाप पलंग पर उस के पहलू में आ लेटी. कुछ देर इंतजार करती रही कि शायद मुनीश किताब रख कर उस की ओर ध्यान दे. पर 20-25 मिनट बीत गए, मुनीश किताब में ही खोया रहा.

अपनी इतनी अवहेलना देख कर सरिता का मन हाहाकार कर उठा. आखिर, क्या गलती हुई है उस से? उस के पति किस भूल का दंड दे रहे हैं उसे?

सरिता की आंखों में आंसू भर आए. बहुत दबातेदबाते भी एक सिसकी उस के मुंह से निकल ही गई.

सिसकी की आवाज पर मुनीश ने चौंक कर उस की ओर देखा. वह उस का आंसुओं से भीगा चेहरा देख कर विचलित हो उठा. उस ने किताब किनारे रख कर दोनों हाथों में उस का चेहरा समेट लिया, "क्यों रो रही हो तुम? क्या बात हो गई?"

"यही तो मैं आप से पूछना चाहती हूं कि क्या बात हो गई. किस बात का दंड दे रहे हैं आप मुझ से इस तरह अनबोला बन कर?"

"नहीं, नहीं, सरिता. दंड मैं तुम्हें नहीं, अपनेआप को ही देना चाहता हूं. तुम तो बिलकुल निर्दोष हो."

"किस बात का दंड? साफसाफ बताइए न, वास्तव में क्या बात है? यों पहेलियां सी क्यों बुझा रहे हैं?" वह व्याकुल हो उठी.

मुनीश चुपचाप कुछ पल उस की आंखों में झांकता रहा. उस के हाथ अब भी सरिता के चेहरे को कमल की तरह समेटे थे. सरिता ने अपने हाथ उस की बांहों पर रख दिए, "बताइए न, क्या बात है? मैं आप की पत्नी हूं. मुझ से दुरावछिपाव क्यों?" सरिता ने मिन्नत की और मुनीश की बांहों को हलका सा झटका दिया.

मुनीश अपने को संभाल न पाया और सरिता पर आ गिरा. सरिता ने अपनी बांहें उस के चारों ओर कस दीं. मुनीश नवयौवना पत्नी के समर्पण के उस खुले आमंत्रण को ठुकरा न पाया. मन और हाथ दोनों बहक उठे. एकदूसरे का प्रथम स्पर्श दोनों को ही मतवाला बनाने लगा.

प्यार के उस सागर में सरिता ने अपनेआप को पूर्ण रूप से अपने मांझी के सहारे छोड़ दिया. मुनीश की तेज व गरम सांसों की गूंज बता रही थी कि वह भी इन भावनाओं की उस बाढ़ में बहा जा रहा है.

तभी अचानक जाने क्या हुआ. मुनीश एक झटके से सरिता की बांहें झटक कर परे हट गया. सरिता की ओर पीठ कर के उस ने अपने हाथों में अपना चेहरा छिपा लिया. एक वाक्य बारबार उस के मुंह से निकल रहा था, "मुझे माफ कर दो, सरिता. मैं तुम्हारे लायक नहीं हूं."

सरिता के धधकते शरीर पर जैसे किसी ने ठंडे पानी के छींटे मार दिए हों. तन में उठता तूफान पल भर में शांत हो गया. और प्रतिक्रिया स्वरूप मन में एक नया तूफान उठने लगा, 'क्या कह रहे हैं यह? कैसे मेरे लायक नहीं हैं?'

उस ने धीरे से मुनीश के कंधे पर हाथ रख कर उसे अपनी ओर मुड़ने को बाध्य किया. "क्या बात हो गई, मुझे बताइए तो."

मुनीश बड़ा ही उद्विग्न लग रहा था.

"बताइए न," मुनीश को चुप देख कर सरिता ने फिर कोंचा.

मुनीश ने पलकें उठा कर उसे देखा. फिर धीरे से बोला, "मैं पूर्ण पुरुष नहीं. कभी तुम्हें संतुष्टि नहीं दे पाऊंगा."

सरिता आश्चर्यचकित रह गई, 'यह क्या कह रहे हैं. इन की बांहों में कैद, अभी कुछ क्षण पहले ही तो मैं ने इन के शरीर की उत्तेजित शिराओं को झनझनाते, सख्त होते महसूस किया था. अब यह कह रहे हैं कि

*"आप कभी मुझे अपने से दूर न धकेलेंगे. जब तनाव की सभी हलचलों और उलझनों से अवगत कराते रहेंगे." सरिता ने मुनीश से वादा लिया.*


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नेस्टम बेबी सीरियल.
# आदर्श शुरुआत.
# और स्वस्थ संतुलित विकास.

**दूध में मिला नेस्टम –**
**एक पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार।**

जब आपका शिशु लगभग ४ महीने का हो जाता है तब उसे दूध के साथ साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है। नेस्टम बेबी सीरियल शिशुओं के लिए आसानी से पचने वाला विशेष तौर पर तैयार किया गया आहार है।

पहले से उबाले हुए गुनगुने दूध में नेस्टम मिलाइए और बस पौष्टिकता से परिपूर्ण आहार तैयार है। शिशु के स्वस्थ विकास और उसकी चुस्ती-फुर्ती का आधार। शिशु को देना शुरू कीजिए फिर देखिए उसके बढ़ते रंग ढंग।

डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए।

**नेस्टम के साथ –**
**शिशु के आहार में नित नई बात।**

अपने बढ़ते हुए शिशु को धीरे-धीरे आप नए-नए स्वादों से परिचित कराइए। नेस्टम मिला कर उबली हुई सब्ज़ियां, फल और दालें कुछ भी खिलाइए। परिवार के भोजन में उसे भी शामिल होने के लिए तैयार कीजिए।

**नेस्टम®**
**राइस**

**आपरन और विटामिनों से भरपूर।**
**दूध में मिलाइए।**

**मुफ़्त**
आपके शिशु को आहार में विविधता ज़रूर भाएगी। इसलिए मुफ़्त "नेस्टम रेसिपि पुस्तिका" के लिए लिखिए:
नेस्टम
पो. बाक्स नं. ८०१८
नई दिल्ली 110 008

CC-0. Vasishtha Tripathi Collection. Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह पूर्ण पुरुष नहीं हैं. यह कैसा वहम पाले बैठे हैं मन में?'

सरिता से अपनेआप पर नियंत्रण न रखा गया. उस ने फैसला कर लिया कि जो भी बात है, उस की तह तक जाना ही होगा आज. इसी लिए उस ने पूछ लिया, "यह आप कैसे कह रहे हैं? क्या मुझ से पहले किसी और से भी आप के ऐसे संबंध रहे हैं?"

तब मुनीश ने उसे पांच वर्ष पूर्व की आपबीती सुनाई.

तब मुनीश की 22-23 वर्ष की उम्र थी. वह एक टूर के सिलसिले में कुछ लड़कों के साथ कलकत्ता गया था. वहीं पर एक शाम दो दोस्त उसे किसी चाची के घर ले गए थे.

वहां चाची और उस की तीन जवान बेटियों से मुलाकात का अर्थ तब समझ में आया था, जब दोनों दोस्त एकएक लड़की को ले कर अलगअलग कमरों में गायब हो गए थे. उस के पास रह गई एक मोटी सी एंग्लोइंडियन लड़की.

चाची भी जाने कब कमरे से जा चुकी थी. वह लड़की उसे अकेला पा अभद्र हरकतें करने लगी और उसे उत्तेजित करने की चेष्टा करने लगी. पर जितनी ज्यादा वह अपनी कुचेष्टाएं बढ़ाती गई, उसी तेजी से उस के मन में वितृष्णा भरती चली गई.

वह ठंडा का ठंडा ही रहा था. ग्राहक फंसते न देख कर वह लड़की खीज उठी थी. और खीज व व्यंग्य भरी हंसी हंसने लगी थी, "नपुंसक थे तो यहां क्या करने आए?"

मुनीश यह सुन कर एक पल भी और वहां नहीं रुक सका था. तीर की तरह बाहर निकल गया था. पर कानों में उस की व्यंग्य मिश्रित हंसी और शब्द बहुत देर तक गूंजते रहे, "नपुंसक ... नपुंसक... नपुंसक..."

धीरेधीरे मुनीश के मन में एक भय समा गया था. अपने ऊपर से ही विश्वास उठने लगा था. बारबार मन में खयाल आने लगा था, 'कहीं मैं वाकई नपुंसक तो नहीं?'

लड़कियों के विचार मात्र से ही ठंडे पसीने छूटने लगते थे. वह सब से कटाकटा रहने लगा था.

जब मांजी ने विवाह की बात चलाई थी तो मुनीश ने बहुत कोशिश की थी कि उस का विवाह न हो. कई तरह के झूठेसच्चे बहाने बनाबना कर विवाह को टालता रहा था.

पर अब की बार मांजी जिद कर बैठी थीं. अपने बुढ़ापे का वास्ता दे कर आखिर विवाह के लिए उसे मजबूर कर ही दिया था.

मुनीश ने आखिर में कहा, "सच मानो, सरिता. मैं तुम्हें धोखे में नहीं रखना चाहता. अब भी देर नहीं हुई. तुम चाहो तो मैं तुम्हें बंधन मुक्त करने को तैयार हूं."

परिस्थितियों के जाल में फंसे मुनीश

का अकलुष मन किस तरह छटपटा रहा था, यह सरिता को उस की बातों से साफ पता चल रहा था. उसे मुनीश पर दया या क्रोध नहीं, बल्कि ढेर सा प्यार आ गया.

"छिः, कैसी बातें कर रहे हैं आप?" सरिता ने अपनी हथेली उस के मुंह पर रख दी, "क्या जीवनभर साथ निभाने का वचन दे कर आप ने मेरा हाथ इसी लिए थामा था कि दो दिन बाद ही उसे छोड़ दें? आप जैसे भी हैं, मेरे पति हैं, मेरे जीवनसाथी हैं. पूर्ण पुरुष हैं या अधूरे, मुझे आप हर रूप में पूरी तरह स्वीकार हैं."

मुनीश के गिरे मनोबल को उठाने के लिए सरिता ने जब मुनीश से ये शब्द कहे तो मुनीश की आंखों में एक नई चमक उभर आई.

"क्या तुम सच कह रही हो?" मुनीश ने सरिता की आंखों में आंखें डाल कर पूछा.

खोजी निगाहों से पति को अपनी ओर देखते पा कर भी सरिता पीछे नहीं हटी. वह मन ही मन समझ रही थी कि पति महोदय उस से आश्वासन चाह रहे हैं.

उस ने बिना हिचक 'हां' कर दी. मुनीश भावविभोर हो उठा. सरिता को अपने समीप खींच कर उस के वक्ष में अपना मुंह छिपा लिया. सरिता उस के सिर पर धीरेधीरे हाथ फेरती रही.

सरिता, मुनीश के मन की कुंठा जान कर विचलित तो हुई थी, पर उस ने अपने ऊपर पूरापूरा नियंत्रण रखा. वह मन ही मन समझ रही थी कि ऐसे समय में रोनेधोने या पति को धोखेबाज आदि कह कर लड़नेझगड़ने से पति का अपने ऊपर से उठा हुआ विश्वास तो लौटेगा ही नहीं. हां, उन दोनों के मध्य एक कभी न पटने वाली खाई जरूर उत्पन्न हो जाएगी.

इस के अलावा उसे यह भी लग रहा था कि पति की बीमारी शारीरिक कम और मानसिक अधिक है, क्योंकि अभी थोड़ी देर पहले पति की बांहों में जिस उत्तेजना को उस ने महसूस किया था, वह उस के अपूर्ण होने को एकदम झुठला रही थी. अपूर्णता का एहसास केवल उस के मन में था. उसे इस समय उपहास या तिरस्कार की नहीं, बल्कि प्रेम और अपनापन जतलाने की आवश्यकता थी. उस ने मन ही मन निश्चय कर लिया कि वह मुनीश को भरपूर प्यार देगी और अपनेपन से उस के मन के हर अभाव को भर देगी.

"मुझ से एक वादा कीजिए." उस ने मुनीश से कहा.

"कहो."

"आप मुझे अपने से दूर नहीं धकेलेंगे. अपने तनमन की सभी हलचलों और उलझनों से अवगत कराते रहेंगे."

"क्या होगा इस से?"

"हमें एकदूसरे को समझने में और एकदूसरे के और निकट आने में सहायता मिलेगी."

"ठीक है. पर तुम भी मुझ से एक वादा करो," मुनीष ने आग्रह भरे स्वर में कहा.

"कहिए."

"मांजी से या किसी और से इस बारे में कुछ न कहोगी. यह राज हम दोनों तक ही सीमित रहेगा."

"आप जैसा चाहेंगे, वैसा ही होगा. आप निश्चिंत रहिए."

मुनीश पत्नी से आश्वासन पा कर अपनेआप को हलका महसूस करने लगा. सरिता को बांहों में भरेभरे ही वह थोड़ी देर में नींद की गोद में चला गया.

सुबह मुनीश की आंख खुली तो सरिता को बेसुध सोता देख कर उस के मन में ढेर सा प्यार उमड़ आया. उस के कानों में रात को कहे गए सरिता के शब्द फिर से गूंजने लगे.

'आप जैसे भी हैं, मेरे पति हैं, मेरे जीवनसाथी हैं. पूर्ण पुरुष हैं या अधूरे, आप हर रूप में मुझे पूरी तरह स्वीकार हैं.'

बरबस मुनीश के होंठों पर मुसकान दौड़ गई. वह झुक कर एक हलका सा चुंबन माथे पर अंकित कर के हटने ही वाला था कि सरिता की आंख खुल गई.

मुनीश को अपने ऊपर झुका देख कर सरिता की बांहें अपनेआप ही उस के चारों ओर कस गईं. 'गुडमार्निंग' के साथ ही उस के होंठों का रस पीने को मुनीश उस पर झुक गया. पर इस से पहले कि वह उत्तेजित हो पाता, सरिता पलंग से उठ गई.

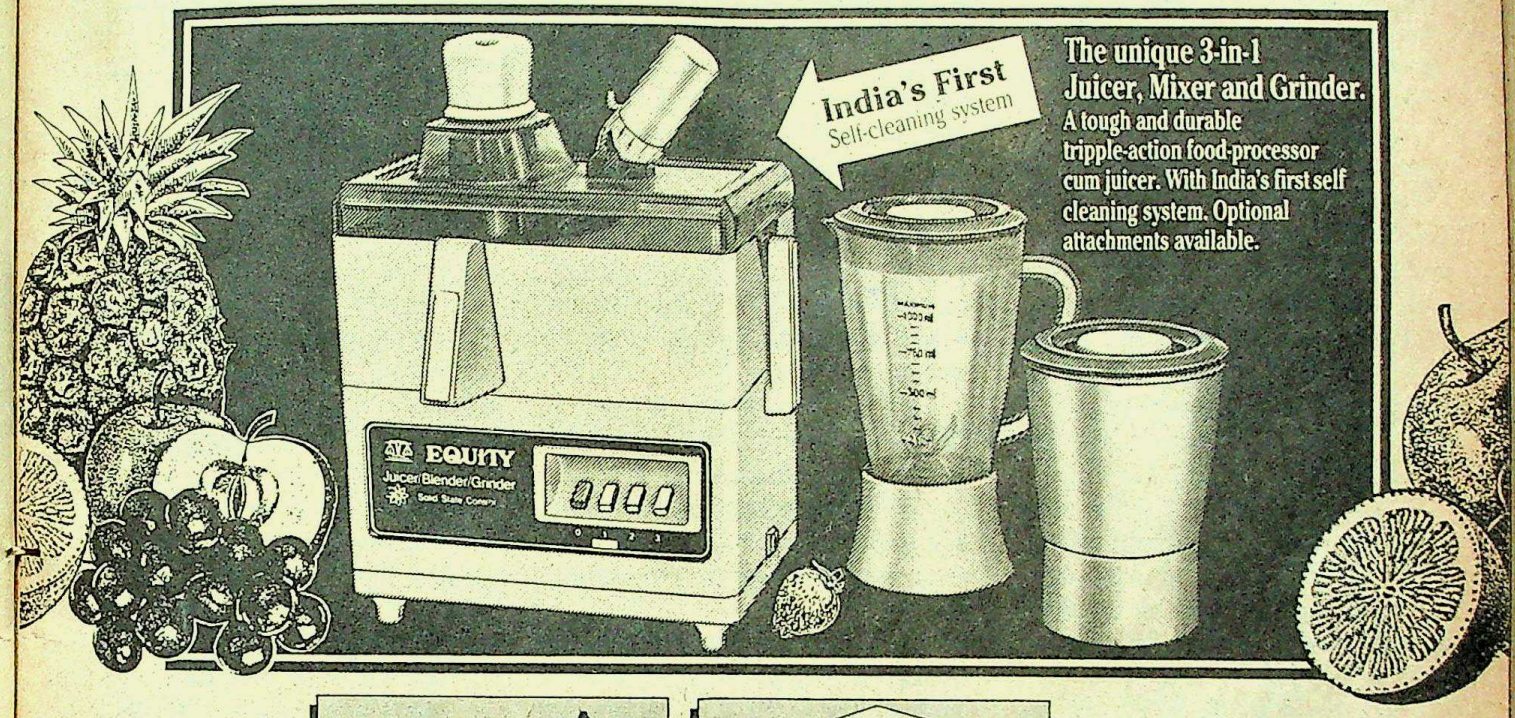
वह मुसकराती हुई कमरे से निकली तो मांजी से सामना हो गया. वह चाय का कप लिए खाने की मेज पर चिंताग्रस्त सी बैठी थीं. सरिता के होंठों पर मुसकान देख कर उन का चेहरा भी पल भर में खिल उठा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

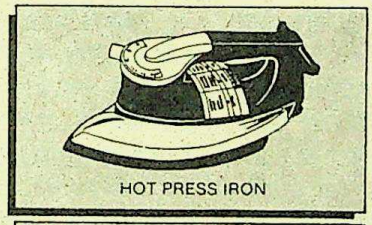
# Assured value for your hard-earned money

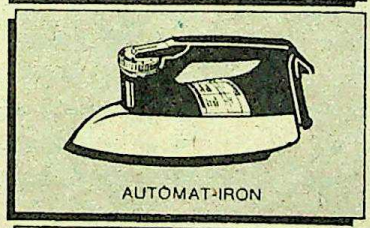
## from EQUITY

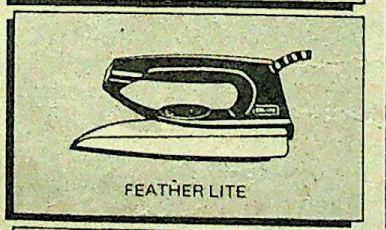


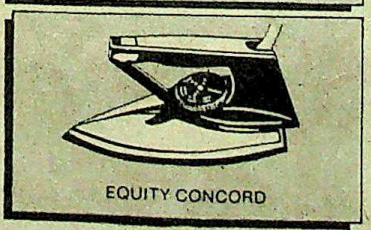

**The unique 3-in-1 Juicer, Mixer and Grinder.**
A tough and durable tripple-action food-processor cum juicer. With India's first self cleaning system. Optional attachments available.

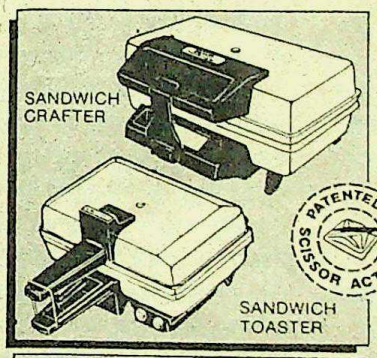
The only ISI 366 CM/L-1903653 Range Of Irons available in India.


HOT PRESS IRON


AUTOMAT-IRON


FEATHER LITE

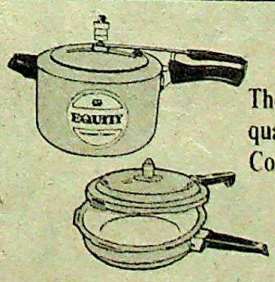

EQUITY CONCORD




The only Sandwich Maker used by millions, with full satisfaction.

A wide range of Washing Machines to suit every budget.

**Top Performance Home Appliances**




The largest range of quality Pressure Cookers.

**EQUITY**
**For every home**
Available at all leading stores
सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'लगता है, सब ठीक हो गया दोनों के बीच.' वह मन ही मन बुदबुदाई.

अगर उन्हें सरिता के मन में उठते अंधड़ का जरा भी भान हो जाता तो शायद उस से भी बड़ा बवंडर उन के अपने मन में उठ खड़ा होता.

पर सरिता ने मुनीश को दिया अपना वचन पूरी तरह निभाया. मांजी तो क्या अपने मायके में भी किसी को अपने संबंधों की अपूर्णता की भनक कई महीनों तक न लगने दी.

वह प्यार की राह पर फूंकफूंक कर कदम बढ़ाती रही. मुनीश को भरपूर स्नेह व अपनापन देती रही. उपहास, संदेह या अवहेलना की एक झलक भी कभी उस ने अपने व्यवहार में नहीं आने दी. मन ही मन समझती थी कि वे सब उस के पति को कहीं भीतर तक कचोट कर रख देंगे तब शायद उस का विवाहित जीवन कभी सुखी नहीं हो पाएगा. यह सब करते हुए, सरिता को स्वयं बड़ी अग्निपरीक्षा से गुजरना पड़ा था.

शुरूशुरू में मुनीश उसे घंटों सहलाता रहता, उत्तेजना से उस की नसनस झनझना उठती. पूर्ण तृप्ति के लिए वह तड़प उठती. पर जैसे ही वह स्वयं मुनीश को उत्तेजित करने की चेष्टा करने लगती कि वह एक झटके से उस से परे हट जाता.

अब सरिता ने संयम बरतना शुरू कर दिया. तन में बहते लावे से शरीर को झुलसने देती, पर उफ न करती. वह मुनीश से भी कोई गिलाशिकवा न करती, क्योंकि वह जानती थी कि मुनीश भावनात्मक रूप से पूर्ण रूप से उसी पर आश्रित है. उसे मुनीश का अपने ऊपर किया विश्वास झुठलाना नहीं था. इसी संबल के सहारे मुनीश का अपने ऊपर से उठा आत्मविश्वास उसे लौटाना था. तभी पूर्णता को प्राप्त हो सकेंगे दोनों.

इसी तरह तीन महीने बीत गए.

एक शाम सरिता चायनाश्ते की तैयारी करतेकरते जाने किस सोच में खोई थी कि तभी मुनीश के स्कूटर के रुकने की आवाज आई.

कमरे में जाने से पहले मुनीश ने रसोई में झांका. सरिता को देख कर मुसकराया और फिर अपने कमरे की ओर बढ़ गया. जातेजाते मांजी को आवाज दी, "मां, हमारा आज रात का खाना बाहर है."

सरिता चाय की ट्रे ले कर कमरे में पहुंची तो मुनीश दरवाजे की ओर पीठ किए किसी कागज को पढ़ रहा था. आहट सुन कर मुड़ा. उस की भेदभरी मुसकान ने सरिता को चौंका दिया.

"क्या बात है? आज बड़े खुश दिखाई दे रहे हैं, जनाब?" वह चाय की ट्रे मेज पर रख कर घूमी कि मुनीश ने अपनी बांहें उस के चारों ओर कस दीं. फिर एक के बाद एक पांचसात चुंबन ले डाले.

मुनीश की उस भावुकता से सरिता भी प्रभावित हुए बिना न रह सकी. मुसकराते हुए पूछा, "कुछ बताएंगे भी कि क्या हुआ."

"आज मेरी पदोन्नति हो गई है. यह देखो आदेशपत्र," उस ने हाथ में पकड़ा कागज सरिता की आंखों के सामने लहरा दिया.

अब मुनीश क्षेत्रीय प्रबंधक बन गया था. वेतन में ही वृद्धि नहीं हुई थी, बल्कि कंपनी की ओर से कार के अलावा और बहुत सी सुविधाएं मिलने वाली थीं.

पति की उस तरक्की से सरिता की आंखें भी चमक उठी थीं. उस ने नजरें ऊपर उठाईं तो मुनीश को एकटक अपनी ओर ही देखते पाया. इस से पहले कि सरिता बधाई दे पाती, उस ने सरिता को आलिंगनबद्ध कर लिया. "तुम मेरे लिए बहुत अच्छी जीवनसाथी सिद्ध हुई हो. सरिता," कहतेकहते मुनीश ने उसे गोद में उठा लिया और पलंग पर लिटा दिया. दोनों की सम्मिलित हंसी से कमरा गूंजने लगा.

मुनीश बेसुध सा पत्नी को बांहों में लिए उसे प्यार किए जा रहा था.

"छोड़िए भी मुझे. चाय ठंडी हो रही है."

"ठंडी होने दो चाय को. आज तो हम गरम हैं, जाने मन. कुछ हमारा भी खयाल करो." मुनीश ने फुसफुसा कर कहा.

और फिर कमरा उन दोनों की गरम सांसों की प्रतिध्वनि से भर उठा.

देखते ही देखते प्यार का तूफान पूरे यौवन पर पहुंच गया. मुनीश के मन में पड़ी डर और हीनभावना की ग्रंथियां कब उत्तेजना के ज्वार में अपनेआप खुल गईं, दोनों में से किसी को पता न चला.

जब तूफान के बाद आई शांति में मुनीश थोड़ा संभला तो उसे कुछ खयाल आया. वह सरिता का चेहरा अपने हाथों में लिए उस की आंखों में झांकते हुए चिंतित स्वर में बोला, "तुम्हें ज्यादा तकलीफ तो नहीं हुई? अपने जंगलीपन में मैं तुम्हें होने वाली दिक्कत को तो बिलकुल ही भूल ही गया था."

उत्तर में सरिता हंस दी, "मंजिल पर पहुंचने के लिए कुछ न कुछ तकलीफ तो उठानी ही पड़ती है. आज आप ने दोदो मोरचे जीते हैं, जनाब. घर पर भी और दफ्तर में भी. क्या अब भी आप को अपने पूर्ण पुरुष होने में कोई संदेह है?"

मुनीश मुक्त कंठ से हंस पड़ा. सरिता सही कह रही थी. वह पलंग से उठ गया. दफ्तर के नाम से उसे याद आ गया था कि उन्हें पार्टी में जाना है. उस ने पलंग पर अस्तव्यस्त मगर तृप्त सी पड़ी सरिता पर एक भरपूर नजर डाली. "उठो, पार्टी में चलने के लिए तैयार हो जाओ."

सरिता हौले से मुसकरा दी. पहली बार मुनीश के स्वर में पूर्ण पुरुष का आत्मविश्वास ही नहीं अधिकारपूर्ण दृढ़ता भी थी. आखिर, उसी पूर्ण पुरुष को पा कर वह भी तो पूर्ण स्त्री बन गई थी.

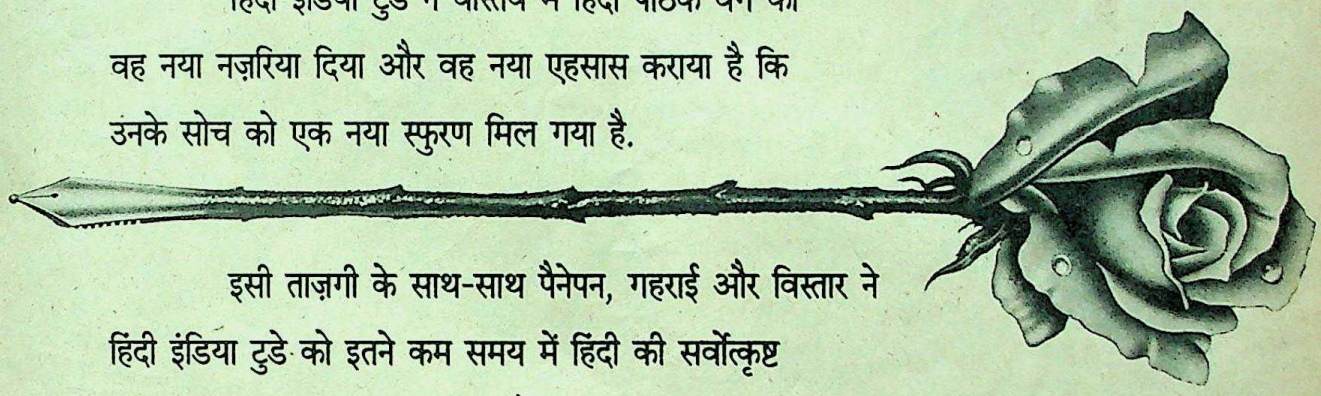
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिंदी इंडिया टुडे की शैली, भाषा और विषय
हिंदी पत्रकारिता में जैसे ताज़गी का एक झोंका.

हिंदी इंडिया टुडे के हर अंक में वह बात है
जो हिंदी पत्रकारिता में दुर्लभ हो गई थी.

हिंदी इंडिया टुडे ने वास्तव में हिंदी पाठक वर्ग को
वह नया नज़रिया दिया और वह नया एहसास कराया है कि
उनके सोच को एक नया स्फुरण मिल गया है.

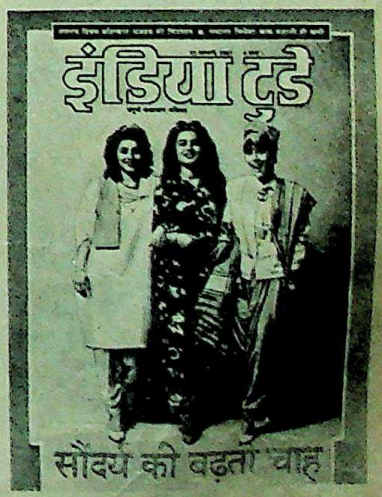


इसी ताज़गी के साथ-साथ पैनेपन, गहराई और विस्तार ने
हिंदी इंडिया टुडे को इतने कम समय में हिंदी की सर्वोत्कृष्ट
पाक्षिक समाचार पत्रिका बना दिया है.

# ताज़गी का झोंका

40 लाख से भी अधिक पाठकों के लिए हिंदी इंडिया टुडे
उतना ही ज़रूरी साबित होने लगा है जितना सांस लेने के लिए
ताज़ी हवा का झोंका.

**हिंदी इंडिया टुडे में मंथन के साथ मनोरंजन भी है. सुरताल, दूरदर्शन और सिनेमा जैसे स्तंभ हल्का-फुल्का मनोरंजन तो करते ही हैं, इन माध्यमों के आसार पहलुओं से परिचय भी कराते हैं. सूचनाओं के अंबार में ताज़गी का यह झोंका सचमुच आह्लादकारी होता है.**




---

वार्षिक ग्राहक बनिए – प्रति अंक 1.50 रु. बचाइए (यानी 36/- रु. प्रति वर्ष) और अपनी चहेती पत्रिका घर बैठे पाइए! 132/- रु. चैक/मनी ऑर्डर/डिमांड ड्राफ्ट के जरिए 'लिविंग मीडिया इंडिया लि०' के नाम थॉमसन प्रेस बिल्डिंग, पो. बॉ. 706, फरीदाबाद-121007 (हरियाणा) पर भेजिए, अपने नाम व पते के साथ.
(दिल्ली से बाहर के चैकों के लिए 5/- रू. प्रति चैक की अतिरिक्त राशि देय है)

**देश की भाषा में देश की धड़कन**

MILESTONES/IT/273 a

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# Babiano*

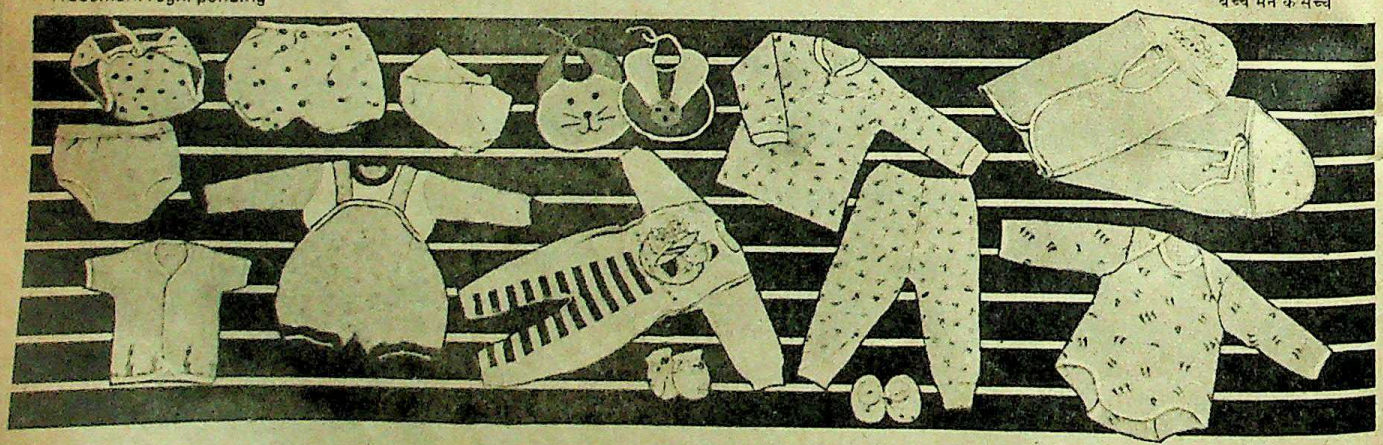
## Cute * Cuter * Cutest

Babiano.
The widest range of garments and undergarments
for babies upto 5 years.
As soft and comforting as Mama's touch.

* Trademark regn. pending

"बच्चे मन के सच्चे"

ZERO-IN B2



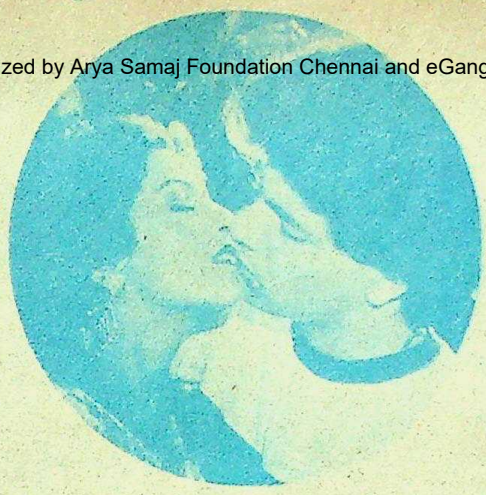
Mfd. by : **SHIKHA ENTERPRISES** New Delhi-110 065, Phone : 6432505

Distributors : New Delhi : 5417480, 2211224 Bombay : 8518972, 8513263, Bangalore : 567906 Madras : 586773 Calcutta : 290741 Shillong : 26216


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विवाहेतर संबंध और टूटते परिवार



विवाहेतर संबंध भले ही वर्तमान में संतोष दे जाएं पर इन की परिणति परिवारों की टूटन में ही होती है. इस विषाक्त स्थिति से कैसे बचा जाए?

• सरला भाटिया

'मैं 25 वर्ष की स्वस्थ महिला हूं. मेरे विवाह को सात वर्ष हो गए हैं. मेरे पति सेक्स के प्रति उदासीन हैं. शादी से पहले वह एक लड़की से प्रेम करते थे. मातापिता के कहने पर मुझ से शादी की. सेक्स के मामले में उन से असंतुष्ट हो कर मैं ने अपने से तीन साल छोटे देवर से शारीरिक संबंध स्थापित कर लिए. मेरे दो बच्चों में से एक बच्चा देवर का ही है. अब मेरे देवर की शादी होने वाली है. देवर से शारीरिक संबंध बनाने से मुझे बेहद सुख मिलता है. क्या मैं उस से शादी कर लूं? कई बार मेरा आत्महत्या करने का भी मन करता है. मेरी समस्या बेहद गंभीर है. आशा है, आप मेरी इस समस्या का समाधान शीघ्र ही देंगे.'

'मैं एक संपन्न मुसलिम परिवार की 22 वर्षीया बहू हूं. मेरी एक जेठानी व देवर भी घर में साथ रहते हैं. शुरूशुरू में देवर की शरारतों की ओर मैं ने कोई विशेष ध्यान नहीं दिया. एकदो बार प्यार से समझाया भी फिर हार कर पति को भी पूरी बात बताई तो देवर ने घर में हंगामा खड़ा कर दिया. मैं अलग नहीं रहना चाहती, क्योंकि जेठानी व सास बीमार रहती हैं और ससुर की नौकरी फौज में है. जेठ की नौकरी भी बाहर ही है. देवर मुझे चैन से रहने नहीं देता. मेरी ओर बेहद आकर्षित है. मैं क्या करूं? कृपया सुझाव दें ताकि अपना भविष्य संवार सकूं.'

'मेरा नाम श्रीमती क है. सन 1980 में मेरा विवाह हुआ. कुछ वर्ष आनंद से बीते. बाद में मेरे पति ने मेरे मातापिता से पैसे मांगने शुरू कर दिए. दोतीन बार उन्होंने दिए भी. उन से पैसा ले कर मेरे पति उसे शराब व जुए में उड़ा देते हैं. मैं ने अपने हालात पिता को लिख भेजे और उन से पैसा भेजने को मना कर दिया. इस पर मेरे पति बेहद नाराज हैं और उन्होंने घर की चीजें, जैसे टीवी, रेडियो और अन्य वस्तुएं गिरवी रख दी हैं. मेरे तीन बच्चे भी हैं. पति का प्यार न मिलने से जीवन सूखे पत्ते के समान है.

इधर कुछ दिनों से मेरे पति का एक दोस्त घर पर आने लगा. मुझे उस से प्यार हो गया. वह भी मुझे प्यार करता था और मेरी सहायता करता था. लेकिन बहुत बाद में मुझे पता चला कि उस आदमी ने अनेक लड़कियों का जीवन बरबाद किया है. पहले अपने प्यार के जाल में फंसाता है फिर ब्लैकमेल करता है और बाद में लड़कियों को कहीं शहर से दूर ले जा कर बेच देता है.

मैं ने उस युवक को चारपांच प्रेमपत्र भी लिखे हैं. यही मेरी जिंदगी की सब से बड़ी भूल हो गई. वह अब हर महीने मुझ से सौ दो सौ रुपए भी ऐंठ लेता है और साथ में धमकी भी देता है कि अगर मैं ने रुपया न दिया तो वह मेरे मातापिता, पति व अन्य लोगों को अपने संबंधों के बारे में बतला देगा. वह मुझे अपने साथ ले जाना चाहता है. मैं उस के साथ नहीं जाना चाहती. कुएं से निकल कर खाई में नहीं गिरना चाहती. वेश्या बनने से पहले मैं मर जाना बेहतर समझूंगी. मैं अपने मातापिता की इकलौती संतान हूं और इस समय मैं मायके में हूं. 'गृहशोभा' का नाम बहुत सुना है. कृपया इस पत्र का उत्तर दे कर मेरा मार्गदर्शन करें.'

'मैं 25 वर्ष का छात्र हूं. घर से दूर रह कर अपने ही बलबूते पर पढ़ रहा हूं. घर वालों का कोई सहयोग नहीं. घर वालों ने बचपन में ही शादी कर दी थी. घर से दूर होने के कारण पत्नी से मेरे संबंध बहुत ही कम हो पाते हैं. लेकिन इसी दौरान देवर व भाभी के बीच कुछ गलत संबंध हो गए. इसे मैं नजरअंदाज कर गया. मैं ने पत्नी को समझाया भी. इस के बावजूद ऐसा लगा कि मेरे चाचाजी से भी उस के संबंध हैं. इस बीच वह एक बच्चे की मां भी बन गई. बच्चा डेढ़ वर्ष का है. जबकि पिछले तीन वर्षों से हम आपस में नहीं मिले हैं. बहुत प्रयास करने पर भी मैं पत्नी और बच्चे को स्वीकार करने में असमर्थ हूं. मन हर समय एक कुंठा से घिरा रहता है. परिवार के सदस्यों से घृणा सी हो गई है. कुछ कहने से परिवार की बदनामी होगी. लोग हमें ही बुरा कहेंगे.

'इन सब प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद मैं पढ़ रहा हूं, लेकिन इन सब बातों ने मुझे बुरी तरह तोड़ डाला है. आशा है आप मार्ग दर्शन करेंगे ताकि मैं अपना भविष्य संवार सकूं.'

'मैं 21 वर्षीया शादीशुदा हूं और एक बच्चे की मां भी हूं. मेरे पति बड़े अच्छे स्वभाव के हैं. हंसमुख भी हैं. उन की आय भी अच्छी है. हम दोनों का जीवन सुखमय है पर पड़ोस में एक लड़की आई है, जो मेरे पति की मर्दानगी पर उंगली उठा कर उन्हें संबंध व शादी करने को मजबूर कर रही है. मेरे पति न तो उसे चाहते हैं, न ही उस से शादी करने को तैयार हैं. इस पर हम दोनों को क्या करना चाहिए?'

'गृहशोभा' के कार्यालय में लगातार आने वाले उन अनेकानेक पत्रों में से ये चंद पत्र आज के समाज की एक प्रमुख व्यवस्था यानी विवाह संस्था के मूल्यों की अवमानना के प्रतीक हैं. एक स्त्री का अनेक पुरुषों अथवा एक पुरुष का अनेक स्त्रियों से यौन संबंध अप्राकृतिक नहीं कहा जा सकता, फिर भी समाज इन संबंधों को सरेआम कबूल भी नहीं कर पाता, क्योंकि इन से न केवल बनीबनाई परंपराओं के टूटने का डर है बल्कि बीमारी, बच्चों के प्रति लापरवाही तथा आत्मग्लानि या अपराधबोध से उत्पन्न विषम समस्याओं का खड़ा हो जाना अनिवार्य है.

इन समस्याओं का समाधान क्या है? यह तो तभी सोचाविचारा जा सकता है जब हम इन संबंधों के कारणों को जान लें.

सब से पहला कारण है औरतमर्द का एकदूसरे के प्रति सहज आकर्षण. सच पूछा जाए तो विवाह प्राकृतिक देन है ही नहीं. यह तो सामाजिक व धार्मिक संस्कार है. इसलिए शारीरिक आकर्षण मनोबल पर हावी हो जाता है और स्त्रीपुरुष स्वाभाविक और आदिम लगाव से जुड़ जाते हैं. अपराधबोध तो बहुतों को बाद में होता है, जब वे अपनेआप को समाज के रीतिरिवाजों से अलग पाते हैं और दूसरों की नजरों में खटकने लगते हैं.

आर्थिक अभाव से उपजता है क्लेश और क्लेश या लड़ाईझगड़े से मानसिक तनाव और फिर रोजमर्रा की जरूरतों से जूझने का अंतहीन सिलसिला, जिस में बच्चों के खाने, कपड़े व स्कूल की फीस आदि से ले कर अनेकानेक आवश्यकताएं शामिल हैं, जो मातापिता को उन के लिए जुटानी पड़ती हैं, लड़की बड़ी हो जाने पर उस के लिए दहेज आदि.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आर्थिक अभाव की पूर्ति शरीर के व्यापार से की जाती है लेकिन यह इस समस्या का हल नहीं है. युगयुग से स्त्रियों को वेश्या के तौर पर या मजबूर हो कर यह दायित्व निभाना ही पड़ा है. अब तो अनेकों ऐसे उदाहरण भी मौजूद हैं कि कुछ पुरुष भी अपने शारीरिक व्यापार से अपना और अपने परिवार का पालनपोषण करते हैं. जैसेजैसे स्त्री और पुरुष का दर्जा बराबरी की ओर बढ़ता जाएगा, वैसेवैसे यह लांछना और मजबूरी अकेले स्त्री पर ही नहीं लादी जाएगी. पुरुष द्वारा दूसरे पुरुष के साथ देहव्यापार करने के उदाहरण भी हैं.

ऊपर दिए गए पत्रों से एक बात तो साफ जाहिर होती है कि विवाहेतर संबंधों को जीने वाले अधिकांश स्त्रीपुरुष अपनी वर्तमान स्थिति से असंतुष्ट हैं व इस दोहरेपन को जीतेजीते ऊब गए हैं. और अपनी स्थिति को सुधारने के लिए भविष्य में मार्गदर्शन चाहते हैं. सच पूछिए तो यह बदलाव अपनेआप में एक महत्त्वपूर्ण मोड़ है, एक सुझाव है. 'बीती ताहि बिसार दे आगे की सुधि ले' वाली सूक्ति को जीवन में शतप्रतिशत उतारना भले ही कठिन हो परंतु नामुमकिन नहीं. किसी विश्वसनीय मित्र या निकट संबंधी यानी कि मातापिता आदि की राय लेने में भी कोई हर्ज नहीं. किसी बदमाश या गुंडे के हाथों मजबूर हो कर अपना सर्वस्व खोने से कहीं बेहतर है कि वह किसी अनुभवी बुजुर्ग की या विवाह सलाहकार की राय ले.

अपना एकाकीपन काटने के लिए महिलाएं अथवा पुरुष साथ ढूंढ़ते हैं. ऐसे में यौन संबंध स्थापित कर बैठते हैं. जो महिलाएं नशीले पदार्थ लेती हैं, नशे की हालत में अनायास ही भटक जाती हैं. इन आदतों से दूर रहें.

इसी प्रकार, संयुक्त परिवारों में जहां आपस में मिलजुल कर रहने के सुख हैं, वहां इन विवाहेतर संबंधों के दुख भी हैं. वक्त बेवक्त एकसाथ रहने से एक दूसरे के प्रति यौन आकर्षण होना स्वाभाविक है. यह भी देखा गया है कि संयुक्त परिवारों में अवैध संबंध अपेक्षाकृत अधिक होते हैं. 30 वर्ष की आयु के बाद तलाकशुदा या विधवा स्त्रियां अवैध यौन संबंध का शिकार बनती हैं.

बेहद जरूरत है निम्नवर्ग व मध्यवर्ग में शिक्षा व साधनसंपन्नता की और साथ ही स्कूलों में यौन शिक्षा की भी. दांपत्य जीवन में शारीरिक संबंधों की स्थिति संवेदनशील और सुकोमल होती है. पतिपत्नी ऐसे भावुक रिश्ते को व्यावहारिक न बना कर स्नेहिल बनाएं ताकि इस रिश्ते में कोई असंतोष की दरार न पड़े.

कुछ स्त्रियां अपनी उचितअनुचित बातें शयनकक्ष में मनवाने का हथकंडा अपनाती हैं. सेक्स को बात मनवाने का औजार न बनाएं. यह गलत है.

कई बार सहवास में असंतोष होने के कारण भी अनेक मानसिक कुंठाएं जन्म ले लेती हैं.

यदि दोनों में से किसी एक को पता चल जाए कि उस का साथी अन्यत्र रंगरलियां मना रहा है तो बदले की धधकती ज्वाला कहीं अन्यत्र अपना साथ ढूंढ़ती है. ऐसे में मानसिक संतुलन का खो जाना स्वाभाविक है.

हमारे समाज में स्त्रीपुरुष की बराबरी का लक्ष्य भले ही अभी दूर हो परंतु स्त्री अपनी पसंद व खुशी के बारे में सचेत अवश्य है. सार्थकता इसी में है कि पतिपत्नी एकदूसरे को समझें व अपनीअपनी कमियों का विश्लेषण करते हुए एकदूसरे की सफलता, शक्ति और क्षमता पर गर्व करें. निश्चय ही पतिपत्नी एकदूसरे के प्यार और वफादारी के हकदार हैं परंतु उन्हें सुखदुख और आशानिराशा की स्थितियों के लिए भी तैयार रहना चाहिए.

अगर महिलाओं के पास पैसा है तो पढ़नापढ़ाना, ट्यूशन आदि लेना या कुछ समाज सेवा करना, घर पर रह कर भी किया जा सकता है, जो आप को ऊबने नहीं देगा. नौकरी में सुबहशाम की भागदौड़ है, जिस का आप की पारिवारिक जिम्मेदारियों पर भी असर पड़ सकता है.

नई परिस्थितियों से समझौता करने में कुछ समय व सहिष्णुता की जरूरत है. एकदूसरे की भावनाओं और अभिरुचियों का आदर करना सीखिए. विवाह से पहले की अभिरुचियों को आप विवाह के बाद घर की आवश्यकताओं के कारण पहले जैसा महत्त्व न दे सकें तो मन में निराशा जैसी ग्रंथि न पालें. धीरेधीरे अपने गृहकार्यों को व्यवस्थित करें और अपनी रुचि के लिए समय निकालें.

जिस क्षणिक उन्माद को लोग प्रेम समझ बैठते हैं या प्रेरणा का स्रोत मान लेते हैं, वे आने वाले दिनों की पीड़ा और कसक से जानबूझ कर नावाकिफ बनते हैं. भय जैसी गुत्थी को पाल कर जीना कितना विषाक्त हो सकता है वह केवल एक भुक्तभोगी ही समझ सकता है. आखिर जो आप कर रहे हैं वह चोरी ही तो है.

कई बार एक छोटी सी भूल की परिणति तलाक में ही होती है. याद रखिए किसी एक का परपुरुष या परस्त्री के साथ शारीरिक संबंध होना अदालती काररवाई के लिए ठोस आधार है. जिन लोगों को तलाक मिल जाता है वे अपना जीवन और भविष्य बनाने या बिगाड़ने के लिए स्वतंत्र हो जाते हैं, लेकिन जिन को तलाक नहीं मिलता वे किस मानसिक यंत्रणा में जीते हैं यह भी एक विचारणीय विषय है.

*दहलीज से बाहर बढ़ते संबंध अंततः दुखदायी साबित होते हैं.*

अगर पतिपत्नी एकदूसरे को माफ कर के अपनेअपने अहं को त्याग दें और उदार दृष्टिकोण अपनाएं और मिलजुल कर अपनीअपनी गलतफहमियों और कमजोरियों को दूर करने का प्रण लें तो वैवाहिक संबंधों में निश्चय ही सुधार लाया जा सकता है और क्रूरतम अंत से बचा जा सकता है.

विवाह एकदूसरे के लिए प्रतिबद्धता का रिश्ता होना चाहिए. विवाह को एक चुनौती और संघर्ष के रूप में स्वीकारते हुए दोनों साथी एकदूसरे को जानने का प्रयास करें. साथी के रूप में एक अच्छा मित्र जो हर कमी, हर अनुभव, हर उपलब्धि को निस्संकोच बता सके.

संबंध कोई भी हो, बड़ा सहज और स्वाभाविक होना चाहिए, लादा हुआ नहीं, जो मानसिक परिपक्वता और भावनाओं से ऊपर उठ कर निर्णय लेने की क्षमता रखता हो.

प्रेमी से शादी करने से कहीं अच्छा है उस पुरुष से प्रेम करना जिस से शादी हो. •


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# भारत की नं.1 सिलाई मशीन जो दुनिया भर में लोकप्रिय है

# आपकी सुविधा हमसे ज़्यादा कोई और न सोच पाए

विश्व श्रेणी की विशेषताओं ने उषा सिलाई मशीन चलाना कितना सहज व सरल बनाया है। यह देखने के लिए कि यह भारत की नं.1 सिलाई मशीन क्यों है ज़रा एक नज़र डालकर तो देखिए!

## भारत में केवल उषा सिलाई मशीन में ही ये विशेषताएं

- मज़बूत स्टील के 6 महत्त्वपूर्ण हिस्से-पुर्ज़े–जो सालोंसाल बिना घिसे चलते हैं। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में भी यह असामान्य विशेषता है।
- 3 पोजीशन वाला फैब्रिक सिलेक्टर। सूती कपड़े से रेशमी कपड़े तक, कशीदाकारी भी–केवल नॉब घुमाकर। दूसरे ब्रान्ड में यह सुविधा उपलब्ध नहीं है।
- स्वचालित 'सिंगल प्रेस' प्रेसर एडजस्टर
- चित्र में दिखाए उषा प्राइमा मॉडल की ये खास विशेषताएं हैं।

- उषा के अन्य मॉडल्स में ये लगभग सभी खूबियाँ मौजूद हैं।

## उषा की अन्य आकर्षक विशेषताएं

- उषा मॉडल्स में ओपन टाइप शटल है जिससे बिल्कुल नई-नई सिलाई जा वाले भी एक मिनट से कम समय में श खोल कर साफ कर सकते हैं। हीन्ज ट नीडल प्लेट होने के कारण धाँ निकालना-लगाना बहुत आसान है।
- उषा मॉडल्स में ढकी हुई नीडल बार जिसके कारण सिलाई करते समय धूल नहीं जमती और टूट-फूट कम से कम।
- आपकी सुविधा–लक्ष्य है हमारा। त तो हमने सालों की मेहनत से ऐसी विशेषताएं विकसित की हैं जो अमरीका, ब्रिटेन, पश्चिम जर्मनी त अन्य कई देशों के–जहाँ उषा सिला मशीन निर्यात होती है–बाजारों के उच्च अन्तरराष्ट्रीय स्तर से बेहतर

उषा

भारत का नं.1 निर्यात मॉडल घर ले जाइए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी

-बेदी

यह क्या? आज फिर तुमने साब्जियों के छिलके कूड़ेदान से बाहर फेंक रखे हैं. कूड़ेदान के होते हुए भी अगर तुम्हें छिलके उससे बाहर ही फेंकने हैं तो कूड़ेदान का फायदा ही क्या?

फायदा यह है कि आप को जानबूझ कर मुझे डांटने का बहाना मिल जाता है. आज कल पता नहीं क्यों आप मुझे बालबात पर डांटते रहते हैं?

इस का मतलब है कि मैं जानबूझ कर तुम्हें डांटता हूं. तुम्हारा कोई कसूर नहीं होता?

कसूर तो मामूली होता है लेकिन आप का चीखना-चिल्लाना मामूली नहीं होता. एक अपने पिछवाड़े वाले नए पड़ोसी हैं, जिन की कभी भी आवाज सुनाई नहीं पड़ती और एक आप हैं कि सारे महल्ले को आप की दहाड़ सुनाई पड़ती है.

अगले दिन—

अरे, मेरी कमीज के टूटे बटन अभी तक नहीं लगे. अभी रेखा की खबर लेता हूं!

रेखा, यह क्या तमाशा है. कई दिनों से मैंने तुम्हें बटन लगाने के लिए कह रखा है. तुमने लगाए क्यों नहीं?

कैसे लगाती? समय ही नहीं मिला.

समय कैसे मिलेगा, जब पड़ोसनों से गप्पें लड़ाती रहोगी.

देखो, चीखचीख कर महल्ला सिर पर मत उठाओ. एक अपने पिछवाड़े वाले पड़ोसी हैं, जिनकी कभी आवाज सुनाई नहीं देती और एक आप...

ओह, पिछवाड़े वाले पड़ोसी... पिछवाड़े वाले पड़ोसी... सुनते सुनते मेरे तो कान पक गए... मुझे पिछवाड़े वाले पड़ोसी से मिल कर जानना चाहिए कि उन की लड़ाई-झगड़े की आवाज सुनाई क्यों नहीं देती...

अगली बार रेखा से झगड़ा होने पर—

आज फिर आप गंवारों की तरह चीखने-चिल्लाने लगे. एक अपने पिछवाड़े वाले पड़ोसी हैं कभी लड़ते झगड़ते नहीं. उनकी ऊंची आवाज तक सुनाई नहीं देती. कितना सुखशांति से भरा है, उनका जीवन.

क्या तुम जानती हो कि उनका जीवन सुखशांति से क्यों भरा है और क्यों उनके लड़ाई झगड़े की आवाज सुनाई नहीं देती है?

किस लिए सुनाई नहीं देती?

इसलिए सुनाई नहीं देती कि पति गूंगा है और पत्नी बहरी!

क्या?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मेरी पत्नी जो कहती थी,
'भला मध्य प्रदेश में देखने वै
अब वही अपनी सहेलियों को व
ाने की सलाह दे रही है."
"कितना नाटकीय परिवर्तन!
रीता इतनी चकित और इतनी रोमांचित थी कि अब वह खुद को नहीं रोक पाती है.
(ट्रिंग)... यह लीजिए, एक बार फिर वही सिलसिला."
"हैलो रेनू! हाँ, हम सुहानी छुट्टियाँ बिताकर वापस आ गए! वाकई मध्यप्रदेश में गुज़रे यह यादगार दिन! मेरा यह सोचना ज़रूर मेरी भूल था कि वहां देखने को है क्या — मैंने तो बहुत ही सुहानी, अद्भुत, रोमांचक छुट्टियाँ गुज़ारीं. हमने क्या कुछ देखा यह सुनने तक इंतज़ार करो — मुझे विश्वास है कि तुम अगली छुट्टियों के लिए इससे बेहतर जगह नहीं चुन पाओगी!"

यहां बहुत कुछ है देखने के लिए ! **खजुराहो,** अपने उत्कृष्ट मंदिरों के साथ — जैसे कि जीवन्त, प्राणवान खूबसूरती जादू के करिश्मे से पत्थरों में जड़ दी गई हो.

**ग्वालियर** में विशाल दुर्ग और युद्ध से विक्षत परकोटे, तोपों की गर्जना और तलवारों की खनखनाहट की स्पष्ट एवं सजीव झलक प्रस्तुत करते हैं.

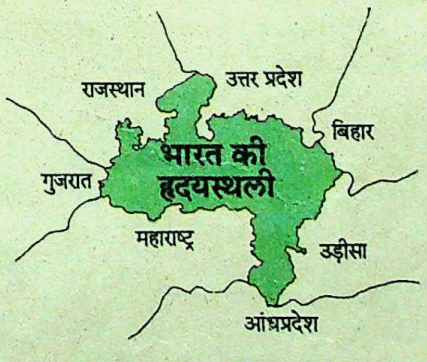
और फिर आप 'खुशियों का नगर' — **मांडू** अवश्य देखिए. लगता है कि खूबसूरत महलों से रूपमती और बाज़बहादुर के प्रणय गीतों की प्रतिध्वनि गूंज रही हो. हमने होशंगशाह का मकबरा भी देखा, कहा जाता है कि ताज के लिए यही प्रेरणा का स्रोत था.

और हां, क्या वो जातक कथांए आपको याद नहीं, जो हमने बालपन में पढ़ी थी ? उनका चित्रण **सांची** के स्तूपों में बड़ी खूबी के साथ किया गया है और ये इतने निस्तब्ध हैं कि लगता है जैसे आप सन्नाटे को भी सुन सकते हैं.

फिर सहज ही हमने **जबलपुर** के पास **मार्बल रॉक्स** पर चांदनी रात में नौका विहार भी किया. यहां के मनोहारी नज़ारे ने मंत्र मुग्ध बना दिया...काश ! हम यहां अपने 'हनीमून' के लिए आए होते !

सबसे बड़ा आश्चर्य तो मध्यप्रदेश में हिल-स्टेशन पाकर हुआ. **पचमढ़ी** — पिकनिक और फ़ुर्सत के पल गुज़ारने के लिए एकदम सही स्थान है.

लेकिन रमेश तो बाघ देखने के लिए उतावले थे. इसलिए




हम **कान्हा, बांधवगढ़** और **शिवपुरी** की सैर पर गए. पर जब बाघ का पीछा करने की बात आई तो श्रीमान जी की सारी हिम्मत जवाब दे गई — फिर हमने हिरण, नीलगाय, चीतल आदि देखे.

जब हम भारत भवन देखने के लिए **भोपाल** में थे तो मम्मी डैडी ने हमें फ़ोन किया — और फिर उनकी सलाह पर हम **उज्जैन, ओंकारेश्वर** और **महेश्वर** की तीर्थ यात्रा पर गए.

इतना कुछ देखने के लिए था कि हमारी छुट्टियाँ देखते ही देखते गुज़र गईं. इतनी जल्दी वापस लौटने का वक्त आ गया और हम कितना कुछ नहीं देख पाए! मध्ययुगीन **ओरछा** का शहर और **भीमबेटका** की चित्रकलाएं... **अमरकंटक** और पौराणिक **चित्रकूट.**

वहाँ पहुँचना? बहुत अच्छे संचालित टूर हैं... परिवहन? कोच, कार, जीप जो चाहो चुन लो. और ठहरने के लिए लॉग-हट्स, पर्यटक ग्राम हैं.

तुम अगली छुट्टियों में जाओगी? बहुत खूब! हो सकता है हम सब साथ ही चलें..."

## मध्यप्रदेश आइए...आप भी मुग्ध-चकित रह जाएँगे.

अधिक जानकारी और **कम्प्यूटर से तुरंत बुकिंग** के लिए मध्य प्रदेश राज्य पर्यटन विकास निगम लि. से तुरंत संपर्क कीजिए. **नई दिल्ली:** 204-205, दूसरी मंजिल, होटल कनिष्क शॉपिंग प्लाजा, 19 अशोक रोड, नई दिल्ली-110 001. फ़ोन: 3321187, 3324422 (एक्सटें 2353). टेक्सटेल: 011-3327264. **बंबई:** 74 वर्ल्ड ट्रेड सेंटर, कफ़ परेड, कोलाबा, बंबई-400 005. फ़ोन: 214860, 219191 (एक्सटें 299). टेक्सटेल: 022-217603. **कलकत्ता:** 'चित्रकूट', कमरा नं. 7, छठी मंज़िल, 230 ए, ए.जे.सी.बोस रोड, कलकत्ता-700 020. फ़ोन: 448543. टेक्सटेल: 033-448543. **भोपाल:** 'गंगोत्री', टी.टी. नगर, भोपाल-462 00[illegible] टेक्सटेल: 0705-275 टर-इन. टेक्सटेल: 0755-61629.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

MILESTONES/MPT/15

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नवविवाहिता की पहली रसोई

## किनकिन बातों का खयाल रखें?

●शोभा छुटानी

विवाह के बाद ससुराल में प्रवेश करते ही नवविवाहिता के मन में ससुराल में सब को प्रसन्न रखने की तीव्र अभिलाषा होती है. वह नईनई उमंगों के साथ पिया के घर यानी अपने घर में कदम रखती है. कभी भय और कभी खुशियां उस के अंतर में हिलोरें लेती हैं. सभी को नवविवाहिता के हाथ के बने भोजन की प्रतीक्षा रहती है.

कहींकहीं परिवारों में नवविवाहिता से पहली रसोई बनवाने की रस्म बाकायदा पूरी की जाती है. इस रस्म अदायगी में नवविवाहिता का घबरा जाना मामूली बात है. वह सोचती है पता नहीं उस से क्या व्यंजन बनवाएंगे? ठीक बनेगा या नहीं? ठीक बनतेबनते भी कहीं बिगड़ न जाए इत्यादि.

दरअसल, घबराने की कोई बात नहीं है. मान लीजिए, आप ही नवविवाहिता हैं, तो घबराइए नहीं, मुसकराते हुए पूरे विश्वास के साथ रसोईघर में प्रवेश कीजिए. बस, कुछ समझदारी और थोड़ा आत्मविश्वास इस परीक्षा में आप को उत्तीर्ण कर देगा.

उदाहरण के लिए, यदि आप से पहले मिष्ठान्न बनवाएं जैसे सूजी या मूंग की दाल का हलवा, मलाई के लड्डू या फिर सुहागन शाही खीर तो आप सुहागन शाही खीर जैसे जल्दी और सुगमता से बन जाने वाले व्यंजन का ही चुनाव करें.

### सुहागन शाही खीर

सामग्री: 1 बड़ा चम्मच देसी घी, 1 कड़छी चावल, 1½ लीटर दूध, 2 कड़छी चीनी, 2-3 धागे केसर, 5-6 दाने हरा पिस्ता, 5-6 बादाम, 20 ग्राम काजू, 1 बड़ा चम्मच ताजा नारियल (कद्दूकस किया हुआ), 10 दाने किशमिश, 2 छोटी इलायची 1 बड़ी (मोटी) इलायची, 2 बूंदें गुलाब एसेंस, सजावट के लिए चांदी के वरक.

विधि: सर्वप्रथम खीर के लिए सही भगोने का चुनाव कीजिए. भारी तले का भगोना या फिर कुकर खीर बनाने के लिए ठीक रहता है, क्योंकि इस में खीर पैंदे पर चिपकती नहीं.

चावल को चुन कर साफ करें और अच्छी तरह से धो कर भगोने में दूध डाल कर उस में 15-20 मिनट तक भिगो दें. तब तक मेवा इकट्ठा कर लें. इलायची दूध में डालें. अब भगोने को आंच पर चढ़ाएं तथा केसर डाल कर हिलाती रहें ताकि खीर भगोने के तले पर लगने न पाए. अब घी भी डाल दें. जब खीर गाढ़ी होने लगे तो चीनी डाल दें. अब बाकी मेवा भी डाल दें. यदि खीर ठंडी खानी हो तो डोंगे में डाल कर गुलाब एसेंस डाल कर चांदी का वरक लगा कर डोंगा फ्रिज में रखें. नहीं तो सर्दी में गरमगरम परोसें.

पहली रसोई बनाने के बाद धीरेधीरे नवविवाहिता पर रसोईघर की पूरी जिम्मेदारी सौंप दी जाती है. लेकिन यह जिम्मेदारी निभाना भी बहुत कठिन नहीं है बशर्ते कि थोड़ी सावधानी बरती जाए.

सर्वप्रथम रसोईघर को साफ रखें. सभी मसाले शीशियों में बंद कर के रखें. दालें वगैरह भी डब्बों में तरतीब से रखें. डब्बों पर नाम लिख देने से आसानी रहती है. समयसमय पर दालों को धूप लगाती रहें. आटा, चावल अधिक मात्रा में रसोईघर में आता है, उस का विशेष ध्यान रखें ताकि कीड़े इत्यादि न लगें.

अब प्रतिदिन ध्यान देने योग्य कुछ बातों पर गौर करें.

कोई कितना भी अधिक खाए, एक सब्जी को 50 ग्राम से अधिक नहीं खा पाएगा. इसलिए सब से पहले यह सोच लें कि कितने आदमियों का भोजन बनाना है. यदि चार सब्जियां बनानी हैं तो 50 ग्राम की सब्जी के हिसाब से कुल 200 ग्राम सब्जी एक आदमी खाएगा. फिर रोटी, चावल, आइसक्रीम अलग से. यदि कम खाने वाले हैं तो मात्रा कम कर दीजिए. इस प्रकार महंगाई के इस युग में खाने का कोई भी सामान बेकार नहीं जाएगा. यह भी बहुत सोचनेसमझने की बात है कि जितना बना हुआ खाना फेंका जाता है, इस के साथ गैस तथा बिजली या अन्य ईंधन का भी नुकसान होता है. मेहनत तथा समय तो खराब होता ही है. इसलिए अपना पैसा, समय व मेहनत बचाइए और उतना ही खाना बनाइए जितना आवश्यक है. रसोई में इस्तेमाल होने वाला सूखा सामान, जैसे मिर्चमसाले, सूखा मेवा, घी, तेल आदि आवश्यकता के अनुसार ही मंगाएं और उन्हें संभाल कर रखें.

दही, दूध, मक्खन, डबलरोटी जैसी चीजें मंगवा कर फ्रिज में रखें. इसी प्रकार फल तथा सब्जियां भी आवश्यकतानुसार ही मंगवा कर फ्रिज या ठंडी जगह पर रखें. नीबू जरूर रखें.

सब्जी बनाते समय नमक और मिर्च हलकी डालें. यदि रसोई बनाते समय सब्जी आदि का चखना बुरा मानते हों तो मौका लगते ही एक चम्मच में सब्जी ले कर रसोई से बाहर जा कर चख लें. ताकि उस के



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इसके ताने में, इसके बाने में, इसकी बुनावट में...

भारत. प्राचीन, सच्चा, तराशा हुआ. अनगिनत रचनात्मक धाराओं का स्रोत.
आज तक उल्लास से भरा हुआ. और कहाँ मिलेगा इसका सबसे अधिक, आकर्षक
और सबसे ज़्यादा विभिन्न रंगो में सजा इसका रूप, हाथ से बुने वस्त्रों का जादू सा भंडार? भारत के
हैंडलूम! उज्ज्वल, जटिल, अभिरचित, राष्ट्र संबंधी, प्रभावशाली, लुभावने...
भारतीय हैंडलूम में बसी है भारत की आत्मा.

*हैंडलूम हाउस का पूर्ण*
***नैशनल डिज़ाईन कलॅक्शन अब स्पेश्यल सबसिडाईज़्ड मूल्यों पर***
*पूरे वर्ष के लिए.*

## ...बसी है भारत की शान!

**handloom house**

*Sarees ○ Dress Materials ○ Readymades ○ Furnishings ○ Carpets ○ Bed, Bath & Table*

THE ORIGINAL ONE STOP SHOP

Ahmedabad ● Bangalore ● Baroda ● Bombay ● Calcutta ● Chandigarh ● Coimbatore ● Delhi ● Ernakulam ● Gorakhpur ● Hyderabad ● Imphal ● Ja
Madras ● Madurai ● Patna ● Ranchi ● Secunderabad ● Surat ● Vijayawada ● Vishakapatnam

Interact AIH:176
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ता सब्जी या अन्य व्यंजन बना कर ननद या सास को चखा दें. सागसब्जी बनाते समय कोई बात समझ में न आए तो घर की बड़ीबूढ़ी से पूछ लें. नहीं तो कम मसाले डालें. यदि बुजुर्ग लोग कम मसाला खाते हों तो उन के लिए थोड़ी सी सब्जी निकाल कर बाकी में ठीक मसाला डाल दें.

अब यदि किसी सब्जी में नमक अधिक पड़ जाए तो चुटकी भर चीनी तथा एक नीबू का रस डाल दें. नमक कम हो जाएगा.

यदि राजमा या कोई भी दाल जल जाए तो तुरंत भगोने को एक पानी भरी परात में रखें और उस में से दाल निकाल लें. जला हुआ पानी गिरा दें. ताजा गरम पानी डाल दें.

जले की गंध दूर करने के लिए एक मसाला बना कर सदा तैयार रखें. इस मसाले को बनाने के लिए 10 ग्राम लौंग, 10 ग्राम सौंफ और 10 ग्राम कलौंजी एकसाथ पीस कर एक शीशी में रख लें और जब भी ऐसी स्थिति आए दो चुटकी मसाला डाल दें. जले की गंध दूर हो जाएगी.

कोफ्ते डालने से पूर्व तरी डोंगे में गरम कर के डालें. फिर कोफ्ते डालें.जितने आवश्यक हों उतने ही कोफ्ते डालें. बाकी सूखे रख लें. तरी में पड़े कोफ्ते टूटने का डर होता है. सूखे कोफ्ते बाद में काम आ सकते हैं.

पानी में डालें. फिर पानी से निकाल कर दही में फेंट कर डालें. इस प्रकार डालने से बड़े अधिक दही नहीं पिएंगे. यदि छः लोग खाने वाले हैं तो 10 बड़े काफी होंगे. बाकी बड़े सूखे रख लें. गरम पानी तैयार रखें. जब और बड़ों की जरूरत हो तो उतने ही बड़े जल्दी से गरम पानी में डालें और निचोड़ कर दही में डाल दें. यदि बचने होंगे तो सूखे बच जाएंगे.

आइसक्रीम पुडिंग के डोंगे को भी पहले फ्रिज में एकदो घंटे तक ठंडा कर लें. फिर उस में पुडिंग डाल कर रख दें. उस से पुडिंग अच्छा जम जाएगा. कटोरी या आइसक्रीम के प्याले भी फ्रिज में ठंडा कर लें. इस से आइसक्रीम जल्दी नहीं पिघलेगी.

सब्जियां कैसी भी बनी हों यदि सजावट अच्छी हो तो स्वादिष्ट लगती हैं. सब्जियों के डोंगे की सजावट के लिए चांदी के वरक ही ठीक रहते हैं. चावल में किशमिश, दाल में बादाम, कोफ्ते में काजू जरूर डालें.

यदि चावल जल्दी गलने लगें तो एक नीबू निचोड़ दें. चावल खिलाखिला रहेगा. यदि पानी अधिक पड़ गया है तो एक बड़ा चम्मच कटी मकरोनी डाल दें. फालतू पानी मकरोनी पी जाएगी. चावल बढ़िया बनेंगे. यदि कटी मकरोनी न हो तो ब्रेड के दो टुकड़े डाल दें. जैसे ही पानी सूखे सावधानी से टुकड़े निकाल लें.

पनीर का पानी आटा गूंधने के काम में लाएं. रोटी बहुत बढ़िया बनेगी. फूलेगी भी. बाकी पानी फ्रिज में रख दें. उस की कढ़ी बहुत अच्छी बनेगी.

खाना लगाते समय मेज पर मैट जरूर लगाएं. बाकायदा मेज सजाएं. कागज की नैपकीन जरूर रखें. अचारचटनी से तो मेज अपनेआप बोलने लगती है. कहने का मतलब है कि नमक, मिर्च तथा अचारचटनी अवश्य रखें. एक छोटा सा फूलदान भी रखें, मेज पर खाने के लिए चम्मच तथा परोसने की चम्मच अवश्य रखें ताकि बारबार बुलाना न पड़े. खाने वालों का ध्यान बस आप के द्वारा बनाए गए खाने पर ही हो.

भोजन समाप्ति पर मौसमी फल अवश्य दें. फल भी जब परोसें तो एकएक फल उठा कर काटें. आम परोसने के साथ छोटेछोटे नेपकिन या रूमाल अवश्य दें हाथ पोंछने के लिए.

रसोई का कार्य यहीं समाप्त नहीं हो जाता है. मधुर व्यंजन परोसने के बाद घर का बना पानमसाला दें. तभी तो नवविवाहिता की रसोई की रीत पूरी होगी. पानमसाला यानी इलायची, लौंग, भुनी हुई लखनवी सौंफ या पान पेश करें.

यदि नवविवाहिता ने इन बातों का ध्यान रखा तो अवश्य ही उस की तथा उस की रसोई की सराहना होगी. ●

संपूर्ण गृह प्रबंधिका अभियान

# हिम्मत है तो कुछ भी असंभव नहीं

*काम व थकान का रोष बच्चों पर न उतारें.*

'गृहशोभा' के जून अंक में 'शिक्षित गृहिणियां, घर की प्रबंधक बनें' लेख पढ़ा. उस में दी गई सलाह से मैं पूरी तरह सहमत हूं. शिक्षित स्त्रियां जो नौकरी नहीं करतीं, वास्तव में अपनी गृहस्थी को बहुत ही सुखमय बना सकती हैं. घर में रहते हुए, घर के साथसाथ बाहर के काम जैसे बिजली का बिल, पानी का बिल, बच्चों की फीस जमा करवाना, बैंक से पैसा निकलवाना या जमा करवाना, बाजार से खरीदफरोख्त कर लेना आदि खुद कर लें तो पति इन सब झंझटों से मुक्त हो जाता है तथा उस के काम का बोझ काफी हलका हो जाता है, जिस से वह अपने परिवार को ज्यादा समय दे पाता है.

शादी से पहले मैं ने बाहर का कभी कोई काम नहीं किया था क्योंकि सभी काम मेरे भाई तथा पिताजी किया करते थे. शादी के बाद हम एक छोटे से कसबे में रहते थे, जहां पर सभी काम मेरे पति ही करते थे. अब सात वर्षों से हम हैदराबाद जैसे बड़े शहर में रह रहे हैं. यहां आ कर मैं बाहर के सभी काम खुद ही करती हूं, जिस से मेरे पति को हमारे साथ बिताने के लिए अधिक समय मिल जाता है.

मैं ने यहां पर आ कर सब से बड़ा काम भवन निर्माण का किया है. चार साल पहले हम ने यहां पर घर बनवाया है, जिसे बनवाने की पूरी जिम्मेदारी मेरे ऊपर थी. मैं ने अपनी निगरानी में अच्छा बड़ा घर छः महीने में तैयार करवा लिया. उस में घर की पूरी जिम्मेदारी जैसे सीमेंट, ईंटें, लोहा, रेत आदि मंगाने का काम, मजदूरों को मजदूरी का भुगतान आदि सभी काम खुद किए. अब मुझे ऐसा लगता है कि अगर मैं एक और मकान बनवाना चाहूं तो बड़ी आसानी से बनवा सकती हूं क्योंकि मुझ में हिम्मत तथा आत्मविश्वास आ गया है.

शिक्षित स्त्रियां स्वयं अपने बच्चों को अच्छी प्रकार से पढ़ा सकती हैं. मैं ने राजनीति विज्ञान में एम.ए. किया है. अभी मेरी बड़ी बेटी कक्षा 11 में पढ़ती है, बेटा सातवीं में पढ़ता है. मेरी देखरेख में पढ़ने से दोनों काफी होशियार हैं तथा दोनों को छात्रवृत्तियां भी मिलती हैं. मैं ने कभी भी बच्चों के ट्यूशन पर पैसा खर्च नहीं किया है. मां से बढ़ कर बच्चों का खयाल रखने वाला और कोई नहीं हो सकता.

अंत में मैं यही कहूंगी कि शिक्षित महिलाएं घर के काम के साथसाथ दूसरे भी कई काम कर सकती हैं तथा घर की कुशल प्रबंधक बन सकती हैं.

—सुलक्षण गुप्ता ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बजाज पेश करता है

# वफ़ादार साथी

सितारे

बजाज स्टोरेज वाटर हीटर ★ बजाज पोर्टेबल गीज़र ★ बजाज रूम हीटर ★ बजाज इमर्शन हीट

## बजाज के घरेलू उपकरण
## आपके घर सुख-सुविधाओं का मेला.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

LINTAS BE R SWH 1

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## काष्ठकला को समर्पित :

# विजयलक्ष्मी सिन्हा

● नारायण भक्त

*विजयलक्ष्मी सिन्हा*

**सूखी लकड़ियों, तनों व अन्य पात्रों द्वारा भावों की मार्मिक अभिव्यक्ति दी है विजयलक्ष्मी सिन्हा ने. मां सी ममता अपनी कलाकृतियों में उड़ेलने वाली विजयलक्ष्मी सिन्हा कैसे पास सकीं यह मुकाम?**

नष्टप्राय वस्तुओं में छिपी कला की तलाश करना और उन्हें अपनी कल्पना और अंतर्दृष्टि से जीवंत रूप प्रदान करना ही एक कलाकार का कर्तव्य है. सच्चा कलाकार वही है जो बेकार पड़ी वस्तुओं से अद्‌भुत कृतियों का निर्माण कर के जनजीवन में कलात्मक क्रांति का आरंभ करे. कुछ ऐसी ही अवधारणा रही है सूखी जड़ों एवं टहनियों से सुंदर कलाकृतियों का निर्माण करने वाली काष्ठ कलाकर्त्री विजयलक्ष्मी सिन्हा की.

बचपन से ही पेड़पौधों के अनेक छोटेबड़े टुकड़े एकत्र कर के उन्हें नएनए रूप प्रदान करने का प्रयास करतेकरते विजयलक्ष्मी सिन्हा धीरेधीरे अपने परिश्रम और लगन के फलस्वरूप सूखी जड़ों एवं टहनियों को विभिन्न आकृतियों का स्वरूप देने में सक्षम होती गईं. इन्होंने छोटीछोटी कृतियों से शुरू कर पिछले चारपांच वर्षों के दौरान कुछ बेजोड़ नमूने पेश किए हैं.

*सूखी लकड़ियों को मिला नया रूप, नया आकार.*

अपनी मां को अपना प्रेरणास्रोत मानने वाली विजयलक्ष्मी मूलरूप से बिहार के सीतामढ़ी जिले की रहने वाली हैं. यद्यपि इन्होंने वनस्पतिशास्त्र में स्नातक की उपाधि प्राप्त की है, किंतु पेड़पौधों से कृतियों के निर्माण हेतु विधिवत प्रशिक्षण प्राप्त नहीं कर सकीं. लगभग सातआठ वर्षों से काष्ठ कृतियों के निर्माण में लगी विजयलक्ष्मी का पारिवारिक परिवेश इस विशेष प्रवृत्ति को बढ़ाने में काफी सहायक रहा है. वन अधिकारी की पत्नी होने के नाते जंगलों में आनाजाना होता रहता था. उन्हें लगा कि लकड़ियों की मूक भाषा में कुछ संदेश छिपा है. उसी संदेश को मुखर करने की अभिलाषा धीरेधीरे अभिव्यक्ति का माध्यम बन गई.

महिला होने के नाते बेकार लकड़ियां एकत्र करने में विजयलक्ष्मी को कठिनाई तो आती ही थी, साथ ही घरगृहस्थी की व्यस्तता भी थी. किंतु कठिनाइयां यदि लक्ष्य प्राप्ति में बाधक बनें तो कलाकार की प्रतिबद्धता संदेह के घेरे में आ जाती है. कुछ दूसरों की मदद और कुछ अपने प्रयासों से सब कुछ ठीक होता गया.

विजयलक्ष्मी को एक कलाकृति बनाने में सामान्यतया 10-12 दिन लगते हैं, लेकिन कभीकभी कुछ विचित्र लकड़ियों में छिपी कल्पना को साकार रूप देने में कईकई महीने भी लग जाते हैं. भावों और कल्पनाओं के बिखर जाने के भय से वे एक समय में एक ही कृति पर ध्यान देना ज्यादा ठीक समझती हैं.

आकर्षक व्यक्तित्व से मंडित विजयलक्ष्मी की सूखी लकड़ियों, बांसों और पेड़पौधों की जड़ों से निर्मित कृतियां उन की उर्वर कल्पनाशीलता की परिचायक हैं. जंगल हो या नदी का किनारा अथवा समुद्र तट, उन्हें अपने अनुकूल सामग्री मिल ही जाती है.

सामान्यजन तक इस कला को पहुंचाने के लिए विजयलक्ष्मी की काष्ठकला की कई प्रदर्शनियां आयोजित की गईं. रोटरी क्लब (डालटनगंज), श्रीकृष्ण विज्ञान केंद्र (पटना), साइंस कालिज (पटना) और रवींद्र जयंती के अवसर पर पटना में आयोजित प्रदर्शनियों में दर्शकों ने मुक्त कंठ से इन कृतियों की प्रशंसा की.

जंगल व पेड़पौधे न केवल प्रकृति के सौंदर्य को बढ़ाते हैं, बल्कि पृथ्वी के पर्यावरण को स्वच्छ एवं प्रदूषण रहित बने रहने में मदद भी करते हैं. सूखी टहनियों एवं दीमक वाली लकड़ियों से कला का सृजन करने वाली इस काष्ठ कलाकर्त्री का विचार है कि हरे पेड़पौधे चाहे जंगल में हों या नगरग्राम के, उन का काटा जाना प्राकृतिक विपदाओं को बुलाने का खुला निमंत्रण है.

अपनी कृति से उस के रचयिता का लगाव मांबेटे जैसा ही होता है. सभी कठिनाइयों को सह कर भी कलाकार अपनी कृति को संवारतादुलारता है. अतः उसे अपने से विलग करना कम दुखदायी नहीं होता. ये कला कृतियां दूसरों के लिए प्रेरणास्रोत बनें, इस दृष्टिकोण से विजयलक्ष्मी अपनी कृतियों को बेचना भी कला के विकास के लिए ही उठाया गया एक कदम मानती हैं.

साहित्य एवं संगीत में भी रुचि रखने वाली विजयलक्ष्मी सिन्हा प्रचार माध्यमों तथा प्रदर्शनियों के द्वारा अपनी कृतियों में छिपे संदेश को जनमानस तक पहुंचाना चाहती हैं. वह बताना चाहती हैं कि सुंदर वस्तु के सौंदर्य का विश्लेषण ही कला नहीं, वरन साधारण वस्तु को भी सौंदर्य की अनुभूति पाने योग्य बना लेना ही सच्ची कला है. ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेश है!

# स्टेफ़्री बेल्टरहित नैपकिन
# अनोखे ड्राइफ़ील* कवर के साथ

देखने में तो ये पहले जैसे नैपकिन की ही तरह हैं, पर नए बेहतर स्टेफ़्री से अब आप पहले से ज्यादा साफ़ और सूखा महसूस करेंगी.

पहले वाले नैपकिन के साथ होता ये था, कि उस पर नमी पड़ते ही वो अन्दर सोखे जाने के साथ-साथ, सतह पर भी फैल जाती थी. इसलिए नैपकिन ऊपर से गीला-गीला सा रहता था, जिससे आपको उलझन महसूस होती थी. पर अब नए स्टेफ़्री के अनोखे कवर ने ये उलझन भी दूर कर दी है. ये कवर इस तरह का बना हुआ है कि सतह पर नमी पड़ते ही ये उसे नैपकिन के अन्दर तक सोख लेता है जिससे सतह ज़्यादा साफ़ रहती है. नतीजा? आप पहले से ज़्यादा साफ़ और सूखा महसूस करती हैं.

अब अगर इस बात को आप आज़मा कर देखना चाहती हैं तो खुद ही ये स्टेफ़्री सूखापन टेस्ट करके देख लीजिए. करना बस ये है कि नए कवर वाले स्टेफ़्री नैपकिन पर स्याही की कुछ बूंदें डालिए. अब एक रूमाल को इसपर हल्के से दबाइए. क्या देखा आपने? रूमाल करीब-करीब साफ़ और सूखा ही रहा ना. यही तो कमाल है नए ड्राइफ़ील* कवर का. तो अब मान गईं न आप?

नया ड्राइफ़ील* कवर, स्टेफ़्री नैपकिन्स के सभी प्रकारों में आता है. रेग्युलर, सुपर, डियोडरन्ट और अब... मिनी में भी. इन में से अपनी पसन्द का स्टेफ़्री चुनिए. चाहे जो भी प्रकार हो, साफ़ और सूखेपन का वही एहसास आपको सब में मिलेगा. तो नया स्टेफ़्री लाइए और पाइए एक नया आत्मविश्वास.

## नया स्टेफ़्री... ज़्यादा साफ़, सूखी सुरक्षा.

स्टेफ़्री, जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है. *ट्रेडमार्क

O&M/4648/HN

सिर्फ़ जॉन्सन एण्ड जॉन्सन की ओर से

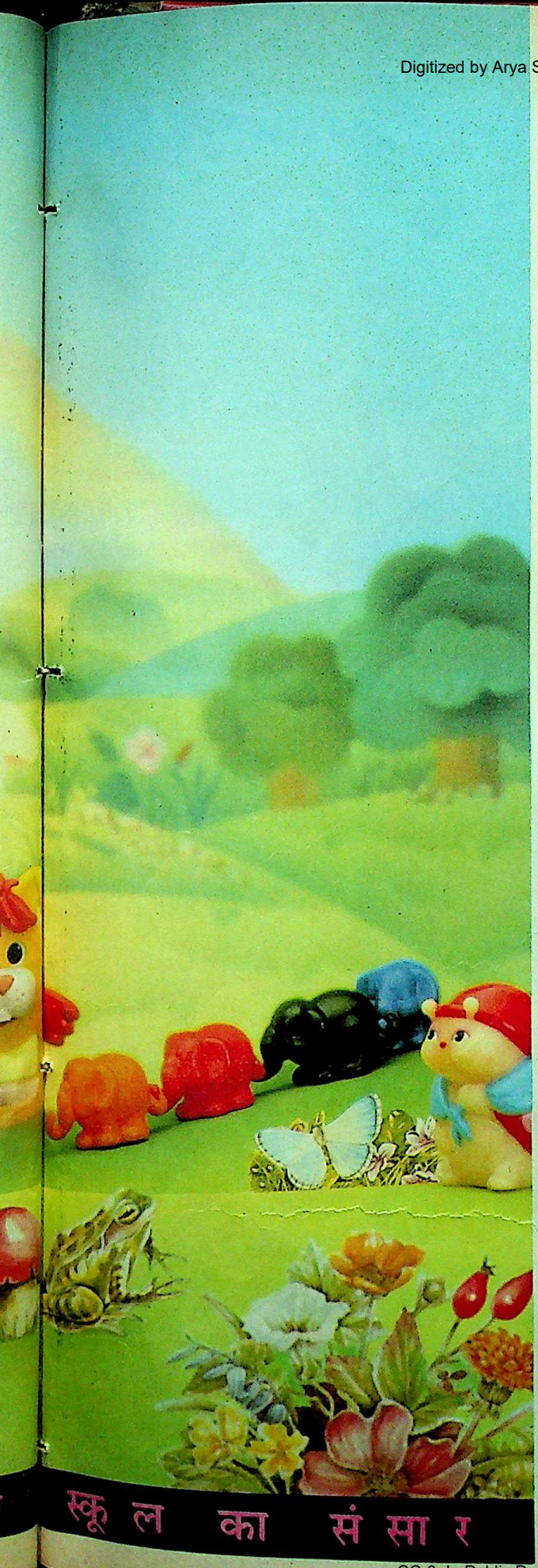
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न न्हें - मु न्नों के स प ने क रे सा का र. फ़ न

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



स्कू ल का सं सा र

फ़नस्कूल का परियों की कहानियों जैसा संसार। जहाँ मिलें उत्तम खिलौने, खेल व पहेलियाँ। बच्चों के मन बहलाव, मनोरंजन और शिक्षा के लिए।

एलिफ़ालिंक्स। छोटे से गोल-मटोल हाथियों का समूह। जिनमें पूंछ और सूंड का मेल बच्चे की आँखों और हाथों में तालमेल बिठाए।

ऐपल-टर्नोवर। खड़खड़ाता खिलौना डिसकी सेव चक्कर लगाती है। घुरघुराकर हंसती जाती है।

शानदार, जानदार टेडी-बियर स्टैक-एण्ड-पुल। मज़बूत व सुरक्षित। गोल, सलोने कोनों वाला। पहले आपका बच्चा इस खूबसूरत टेडी का ढेर लगाएगा, फिर उसे खींचता, घुमाएगा।

मज़ेदार, अटूट क्लिक-क्लैक्स। अपनी बाहें और मुँह हिलाए, बच्चे को हाथ पे काबू रखना सिखाए।

प्यारी.सी फ़ौरैस्ट फ्रेंड जिगसॉ पहेली बच्चों को आकर्षित करे। और सुरक्षित, न निगलने योग्य टुकड़ों से उनके मन बहलाए। पज़ल ट्रक आकार मिलाना सिखाए, तीन अलग किसम के ट्रक बन जाए।

थिंग-अ-डिंग-डिंग्स के साथ कल्पना दौड़ने लगे। यह एक खिलौना सैंकड़ों खिलौने बन जाए, घंटों मन लुभाए।

चमकते ग्लो-फ्रेंड्स के साथ अन्धेरे में जादुई कठपुतलियों का खेल दिखायिए। लिटल ललाबाई की मधुर लोरी के साथ अपने नन्हें को सुलायिए। ऐसी धुन के साथ जो छोटे-छोटे कानों के लिए धीमे-धीमे बजे।

फ़नस्कूल का संसार। आपके बच्चे की कल्पना का खेल-खेल में करे विस्तार। सावधानी से बनाये गये खेल। जिनमें लगी अविषाक्त सामग्री। आपके नन्हें-मुन्नों की सुरक्षा की गारंटी।

फ़नस्कूल के खिलौने, खेल व पहेलियाँ। साकार करें आपके बच्चों के सपन-सलोने।

FUNSKOOL

LET'S MAKE LEARNING FUN

विश्व की सर्वप्रथम खिलौनों की कम्पनी, हैसब्रो तथा एम आर एफ़ का संयुक्त उद्यम।

*For details on Funskool's range of toys, games and puzzles please mail in the coupon below.*

Funskool (India) Limited 8 McNichols Road Madras 600 031
Yes, I am interested in knowing more about Funskool toys, games and puzzles.
Please rush me a booklet on:
☐ Funskool Board Games ☐ Funskool Pre-school Toys ☐ Funskool Quality Story

Name _____
Address _____
_____
Tel. _____
No. of Children _____ Ages of Children _____ Sex of Children _____

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/FS

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधुनिक कर्ण

धातु, मोती, सीप व नग आदि के पारंपरिक आभूषण आज भी प्रचलन में हैं पर सचाई तो यह है कि ये लंबे व भारी दिखने वाले आभूषण पहले के आभूषणों की अपेक्षा बहुत हलके होते हैं. पतली धातु के फैलाव से बने आभूषण नएनिराले तो हैं ही, मजे की बात तो यह कि ये बहुत महंगे भी नहीं हैं. इन की खासियत है कि आज की फैशनपरस्त युवतियां पोशाक से मेल बैठाने के लिए बदलबदल कर ऐसे नए आभूषण पहनती हैं और पोशाक की आभा में चारचांद लगा कर प्रशंसा की पात्र बनती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कर्णआभूषण

## आधुनिकाओं की पहली पसंद

Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तो सूट बने दबंग

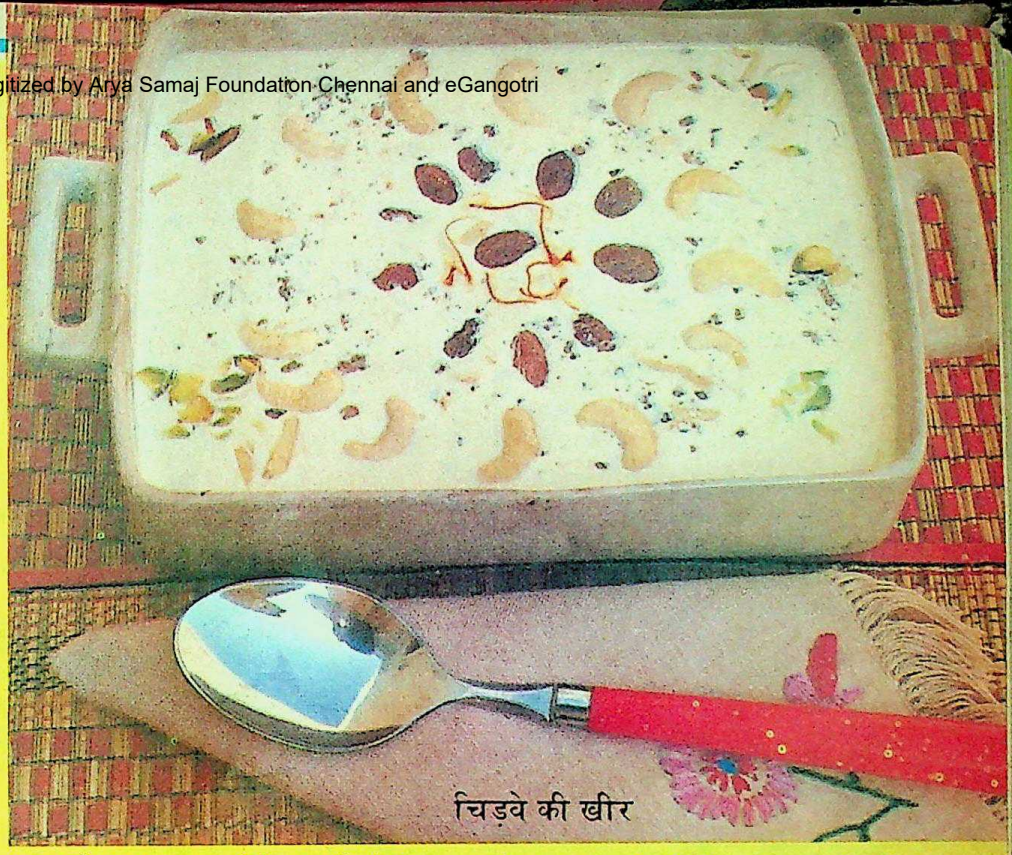
संतरी रंग के फैशन में अपना स्थान बनाने की देर नहीं कि कई रंगों ने संतरी को अपना साथी बना लिया और इस बात में भी कोई शक नहीं कि संतरी ने कई रंगों में समा कर कई ऐलर्जीलियों को शीतल का इंतजार करने को कर दिया मजबूर.

पोशाकें : कला निकेतन व स्नेहा बुटीक, अहमदाबाद

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बनाइए खाइए


चिड़वे की खीर

## चिड़वे की खीर

सामग्री : 1½ लीटर दूध, 50 ग्राम मोटा चिड़वा (पोहा), 100 ग्राम चीनी, थोड़ी सी किशमिश, 25 ग्राम काजू और बादाम कटे हुए, 4 छोटी इलायची, 8-10 फूल केसर.

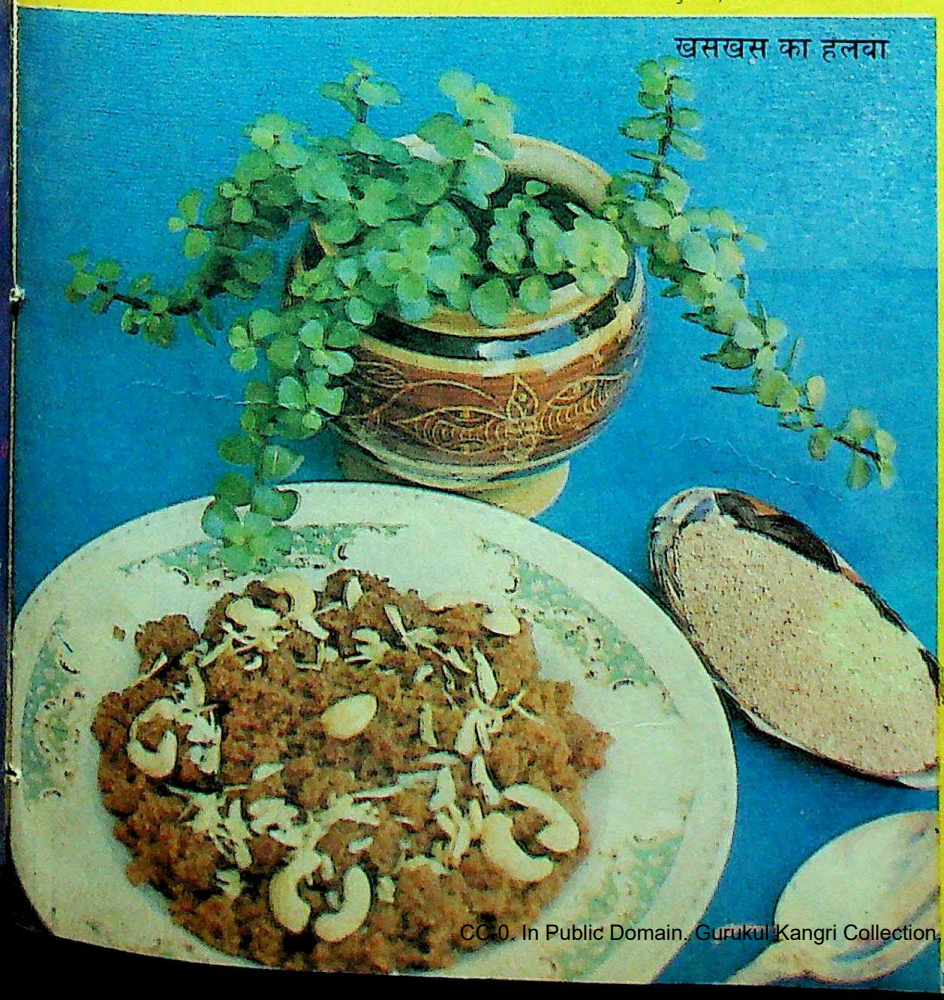
विधि : चिड़वे को हलका सा धो कर सारा पानी गिरा दें. किसी मोटे पैंदे के पतीले में दूध को उबालने के लिए चढ़ाएं. जब दूध उबलने लगे तो धुला चिड़वा और किशमिश डाल दें. थोड़ीथोड़ी देर बाद चलाती रहें. जब खीर थोड़ी गाढ़ी हो जाए तो कटे हुए मेवे भी डाल दें. अंत में चीनी डाल कर उतार लें. केसर के फूल घिस कर मिला दें. छोटी इलायची भी पीस कर डाल दें. बस, स्वादिष्ट खीर तैयार है. चाहे गुनगुनी खीर खाएं या फ्रिज में ठंडी कर के, मजा दोनों में ही है.

## मेवे का हलवा

सामग्री : ½ गोला मध्यम आकार का, 125 ग्राम छुहारे, 50 ग्राम मखाने, 125 ग्राम खोआ, 150 ग्राम चीनी, 200 मिलीलीटर पानी, 6 बड़े चम्मच घी, 25 ग्राम किशमिश, 3-4 छोटी इलायची, थोड़ी सी कतरी हुई गिरी.

विधि : छुहारों को तोड़ कर बीज निकाल लें. नारियल को छील कर छोटेछोटे टुकड़ों में काट लें. रात को छुहारे, नारियल और मखानों को अलगअलग भिगो दें. पानी इतना ही डालें कि उस में सोख लिया जाए. सुबह तीनों को अलगअलग बिना पानी डाले महीन पीस लें. यदि पानी बचा हो तो फेंकें नहीं, उसे चाशनी बनाने में काम ले लें.

खोए को हलका सा भून कर रख लें. अब कड़ाही में थोड़ाथोड़ा घी डाल कर तीनों मेवों को भुरभुरा होने तक अलगअलग भून लें. तत्पश्चात चीनी और पानी डाल कर चाशनी बनाएं. जब चीनी घुल जाए तो सारे भुने हुए मेवे, खोआ व किशमिश डाल कर थोड़ी देर धीमी आंच पर पका लें. बस, हलवा तैयार है. ऊपर से पिसी इलायची और कतरी गिरी डाल लें. यह हलवा अत्यधिक पौष्टिक होता है.


खसखस का हलवा

## खसखस का हलवा

सामग्री : 200 ग्राम खसखस (पोस्त), 200 ग्राम चीनी, 300 मिलीलीटर पानी, 6 बड़े चम्मच घी, 50 ग्राम खोआ, थोड़ी सी कतरी हुई गिरी (इच्छा हो तो).

विधि : खसखस को रात भर पानी में भिगो दें. सुबह अच्छी तरह से धो दें, जिस से सारे कंकड़ वगैरह निकल जाएं, प्लास्टिक की छलनी या किसी पतले कपड़े में छान लें. इसे बिना पानी डाले बारीक पीस लें. कड़ाही में घी गरम कर के खसखस को भुरभुरा एवं गाढ़ा गुलाबी होने तक भून लें. अब कड़ाही में चीनी और पानी डाल कर चाशनी बनाएं. जब चीनी घुल जाए तो भुनी खसखस डाल दें. दाने थोड़े फूलते हैं अतः आंच धीमी कर दें. दानों के फूल जाने पर बचा पानी सुखा कर उतार लें. यदि खोआ डालना है तो जब दाना थोड़ा फूल जाए तो खोआ भी मिला दें. ऊपर से कतरी हुई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गिरी डाल कर पेश करें. यह हलवा फलाहारी भी है और अत्यधिक पौष्टिक भी.

## मखाने का हलवा

सामग्री : 1½ कटोरी मखाने का पाउडर, ¾ कटोरी चीनी, 2½ कटोरी दूध, 2-3 छोटी इलायची, थोड़ा सा बादाम एवं पिस्ता कतरा हुआ, 2 बड़े चम्मच घी.

विधि : कड़ाही में घी को गरम करें. मखाने का पाउडर हलका गुलाबी होने तक भून लें. गुलाबी हो जाने पर कड़ाही से निकाल लें. अब कड़ाही में दूध गरम करें. खौलने लगे तो चीनी डालें. चीनी जब घुल जाए तो मखाने का पाउडर डाल कर आंच धीमी कर दें. दोतीन मिनट बाद उतार लें. ऊपर से पिसी इलायची, कतरे हुए पिस्ते और बादाम से सजा लें.

मखाने का हलवा

## खोए का पीठा

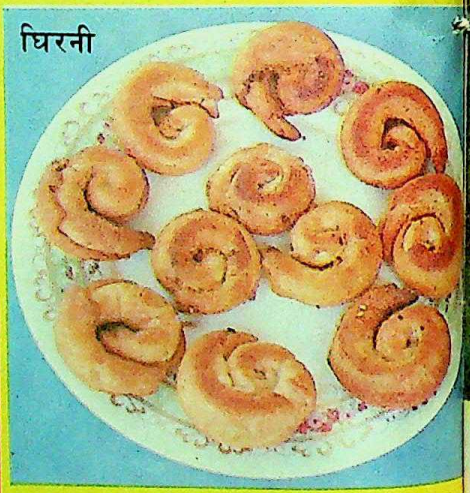
सामग्री : 2 लीटर दूध, 50 ग्राम चावल का आटा, 50 ग्राम खोआ, 125 ग्राम चीनी, 80 मिलीलीटर पानी, थोड़ा सा काजू, बादाम और पिस्ता कटा हुआ, 3-4 छोटी इलायची, 5-6 फूल केसर.

विधि : एक कड़ाही में 80 मिलीलीटर पानी उबालें. जब पानी उबलने लगे तो चावल का आटा कड़ाही में डाल कर चलाएं. दो मिनट बाद नीचे उतार कर, परात में पलट कर अच्छे से गरमगरम ही रोटी के आटे की तरह गूंध लें. खोए को हलका भून लें. ठंडा होने पर इस में तीन छोटे चम्मच चीनी, पिसी इलायची और थोड़ी सी कतरी गिरी डाल कर मिला लें.

दूध को एक पतीले में उबलने के लिए आंच पर चढ़ाएं. जब थोड़ा गाढ़ा हो जाए तो चावल की छोटीछोटी लोई में जराजरा सा खोआ भर कर छोटी सी गुझिया के आकार का पीठा बना कर एकएक कर दूध में डालते जाएं. आंच धीमी ही रखें. करीब आधा घंटा पकने के बाद दूध में बचा हुआ खोआ और चीनी डाल कर उतार लें. इसे बारबार न चलाएं अन्यथा पीठा टूट सकता है. ऊपर से मेवे, इलायची और केसर डाल कर ठंडा होने पर मेहमानों को खिलाएं. —*सुस्मिता कुमार*

खोए का पीठा

घिरनी



## घिरनी

सामग्री : 300 ग्राम मैदा, 75 ग्राम घी मोयन के लिए, 150 ग्राम चीनी (½ प्याला गरम पानी में घुली हुई), ½ प्याला नारियल (गोला बारीक कसा हुआ), 2 चम्मच पिसी चीनी, 1 बड़ा चम्मच भुने हुए तिल, घी तलने के लिए, 1 बड़ा चम्मच कैंडी, ½ छोटा चम्मच इलायची पाउडर.

विधि : मैदे को छान कर उस में गरम घी मिला लें और चीनी के पानी से सख्त गूंध लें. नारियल, कैंडी, पिसी चीनी, तिल, इलायची पाउडर को आपस में मिला कर एक तरफ रख लें. मैदे की छोटीछोटी (छोटे नीबू के आकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नवीन धारा.
# आपके लिए शुद्ध तेल. नये पैक में.
# २२·५० रुपये प्रति लिटर.

टैम्परप्रूफ पैक
१००%
शुद्धता की गारंटी

भारतीय नारियों के लिए नेशनल डेरी डेलवपमेंट बोर्ड (एन डी डी बी) प्रस्तुत करते हैं-स्वच्छ, सुनहरा, शुद्ध पकाने का रिफ़ाइंड तेल-धारा, जो अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त एक लिटर के टैम्पर प्रूफ़ पैक में उपलब्ध है.

लाने-ले-जाने में आसान, निकालने में आसान और रखने में आसान. स्वास्थ्यवर्धक, स्वादिष्ट भोजन आपके परिवार के लिए बना सकते हैं.

वाजिब दाम
रु. २२·५०
प्रति लिटर

धारा पकाने का ऐसा गुणकारी तेल, जिसकी आपको सदा तलाश थी. मदर डेरी के सभी फल एवं सब्जी की दुकानों और आपके किराने की दुकानों पर आसानी से उपलब्ध.

प्रारम्भिक दाम २२-५० रुपये-सभी करों के साथ.

OPERATION GOLDEN FLOW
ऑपरेशन गोल्डन फ्लो की ओर से

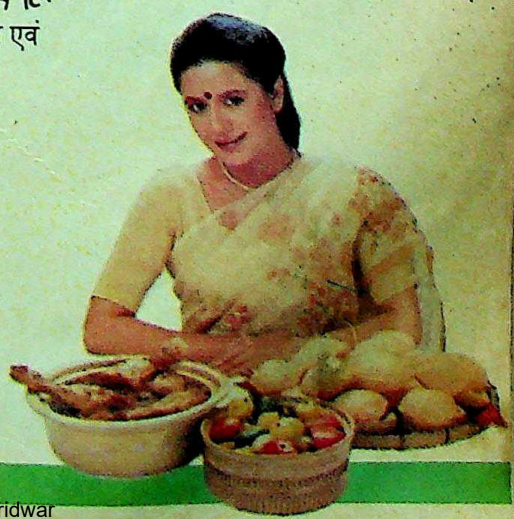
पैक खोलने के लिए फ्लैप उठायें

फ्लैप सीधा करें

फ्लैप काटें

# धारा
## रिफाइन्ड वेजिटेबल तेल

अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त टैम्पर प्रूफ़ पैक में.



Mudra NDDB:4318 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की) लोइयां बना लें. एक लोई ले कर पतली पूरी बेलें और उस पर हलका सा पानी लगा लें. एक चम्मच गोले का मिश्रण ले कर पूरी के ऊपर चारों ओर फैला दें. अब पूरी का कसे हाथ से रोल बना लें. दोनों ओर के किनारे गोलाई में बंद कर दें. रोल के एक तरफ हलका सा पानी लगा दें और इस को गोलाकार में मोड़ लें. इस प्रकार सारी घिरनी बना कर रख लें. घी गरम करें और धीमी आंच पर करारे होने तक तलें. इन्हें डब्बे में भर कर रखा जा सकता है.

ध्यान दें : पूरी जितनी पतली होगी घिरनी उतनी ही करारी बनेगी.

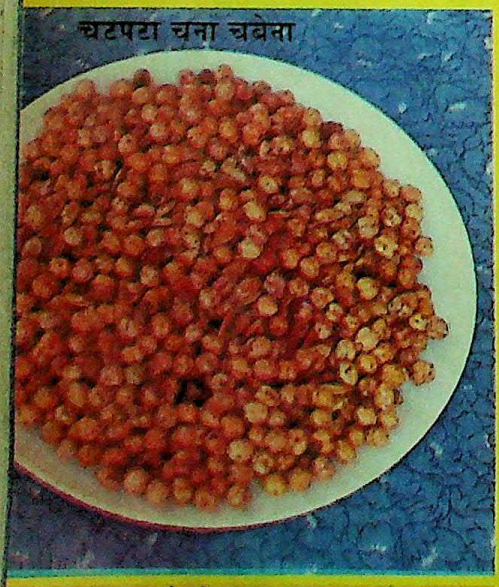
## चाकलेटी बालूशाही

सामग्री : 250 ग्राम मैदा, चुटकी भर नमक, ¼ चम्मच खाने का सोडा, 100 ग्राम घी मोयन के लिए, 1 चम्मच इलायची पाउडर, तलने के लिए काफी घी, 250 ग्राम चीनी, ½ प्याला पानी, 1 बड़ा चम्मच चाकलेट पाउडर, 2 बड़े चम्मच कटा हुआ मिलाजुला मेवा, ½ प्याला ताजा दही.

विधि : मैदे में नमक, खाने का सोडा और इलायची पाउडर मिला कर दोतीन बार छानें और गरम घी का मोयन और दही डाल कर गूंधें यह न ज्यादा सख्त, न ज्यादा नर्म होना चाहिए. अब अखरोट के आकार के गोले बना

चाकलेटी बालूशाही

कर प्रत्येक को चपटा कर लें और अंगूठे से बीच में हलका सा दबा दें. घी गरम करें, आंच धीमी रखें, पांचछः बालूशाहियां एकसाथ डाल कर पांच मिनट तक उलटेंपलटें नहीं. जब दोनों तरफ से हलकी बादामी होने लगें तो बालूशाहियों को पलटें. इस प्रकार सारी बालूशाहियां तल कर एक टोकरी में डालती जाएं. चीनी और चाकलेट पाउडर पानी में पकने रखें. जब चाशनी दो तार की हो जाए तो आंच बंद कर दें. बालूशाहियों को किनारे वाली थाली में क्रम से रखें और कड़छी में चाशनी भर कर प्रत्येक बालूशाही के दोनों ओर डालती जाएं या प्रत्येक बालूशाही को चिमटे से पकड़ कर चाशनी में डुबोएं और थाली में रखती जाएं. इस प्रकार सारी बालूशाहियां बना कर रख लें. उन पर कटा मेवा बुरकें. चाकलेटी बालूशाही पर्व पर लाजवाब रहेगी.



चटपटा चना चबेना

## चटपटा चना चबेना

सामग्री : 250 ग्राम सफेद चना, 200 ग्राम काशीफल के बीज, ¼ चम्मच खाने का सोडा, काला व सफेद नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, पिसा अमचूर (सब स्वाद अनुसार), तलने के लिए रिफाइंड तेल.

विधि : चनों को साफ कर के पानी में सोडा डाल कर रात भर भिगो दें. तलने से एक घंटा पहले छलनी में डाल कर नल के नीचे धो लें और चनों को छलनी में ही रहने दें. तेल गरम करें और एक कड़छी चने तेल में डालें और कड़ाही को तवे या भारी थाली से ढक दें. (चने तलते समय तेजी से चटकते हैं जिन को रोकने के लिए कड़ाही को ढकना आवश्यक है). जब चने चटकने बंद हो जाएं तो ढकना हटा दें और चनों को करारा होने तक तलें. फिर किचन पेपर या साफ अखबार पर डालती जाएं.

इस प्रकार सारे चने तल लें अलग से एक चम्मच तेल में काशीफल के बीज तल लें और चनों में मिला दें. ऊपर से स्वादानुसार सभी मसाले डाल कर हवाबंद डब्बे में रखें. किसी उत्सव पर मिठाई खातेखाते जब मन ऊब जाए तो चटपटा स्वाद करने के लिए इन चनों का आनंद लीजिए. —मधु गुप्ता

छुहारे के लड्डू

## छुहारे के लड्डू

सामग्री : ½ किलो छुहारे, 1 लीटर दूध, 1 किलो खोआ, 1 किलो चीनी, 50 ग्राम घी, 10-12 छोटी इलायची, 12-15 बादाम (कटे हुए), इच्छानुसार किशमिश, थोड़ी सी केसर, 8 या 10 बूंदें गुलाबजल, 10-15 काजू.

विधि : दूध को धीमी आंच पर पका कर आधा कर लीजिए. छुहारे के बीज निकाल कर छोटेछोटे टुकड़े कर लीजिए. उन्हें गरम दूध में डाल कर दो घंटे भीगने दीजिए. छुहारे सारा दूध सोख लेंगे यदि शेष रहे तो थोड़ी देर आंच पर चढ़ा कर सारा दूध सुखा लीजिए. ठंडा होने पर महीन पीस लें. कड़ाही में घी गरम करें और पिसा हुआ छुहारा, खोआ, बादाम डाल कर गुलाबी होने तक भूनें. अब इस में पिसी हुई इलायची दाने, केसर, किशमिश और गुलाबजल छोड़ दें.

चीनी को सिल पर पीस कर इस मिश्रण में मिला दें. और गोलगोल लड्डू बना लें. लड्डू बांध कर उन को काजू से सजा दें.

ये लड्डू साधारण लड्डुओं की अपेक्षा अधिक पौष्टिक और स्वादिष्ट होते हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एक के दाम में हो काम
है ना कमाल!

# CHOP-N-CHURN

प्याज़ और
तरकारी काटे
चटपट...

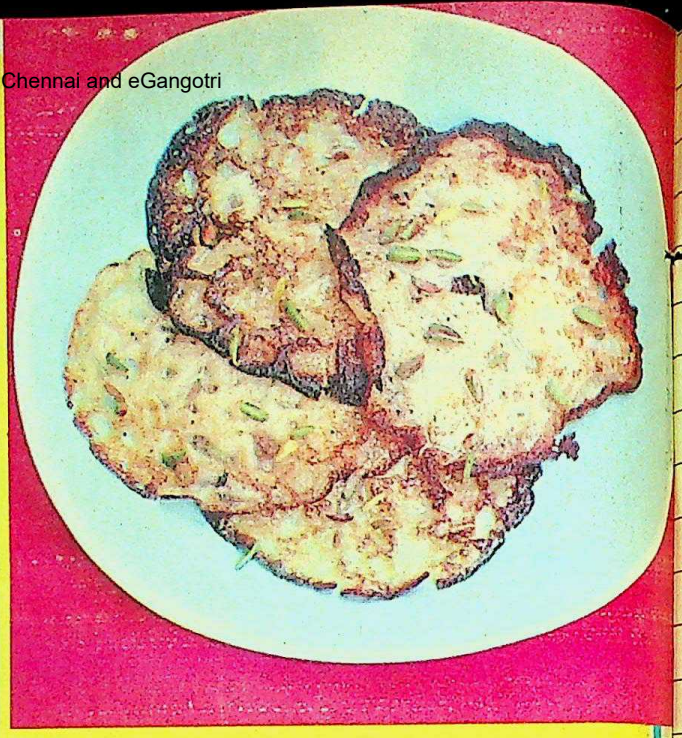
मिल्कशेक और
मक्खन बनाये
झटपट...

अंजली®
चॉप एन्ड चर्न

ANJALI®
The largest range of kitchen companions... More than 145 varieties

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



खोए के मालपुए ▲

पंचरंगी लड्डू ऊपर बाएं

चोकोनट लड्डू ◀

## पंचरंगी लड्डू

सामग्री,: 200 ग्राम बेसन, 200 ग्राम सूजी, 200 ग्राम मूंग की धुली दाल, 200 ग्राम उड़द की धुली दाल, 200 ग्राम नारियल कसा हुआ, 400 ग्राम खोआ, 2½ किलो चीनी, 1 किलो घी, 1-2 चांदी के वरक.

विधि : मूंग की दाल और उड़द की दाल को अलगअलग बरतनों में पानी डाल कर 10 या 12 घंटों तक भिगो दें. भीगने के बाद दोनों को अलगअलग पीसें. मूंग की दाल थोड़ी मोटी और उड़द की दाल जितनी महीन पीस सकें पीस लें. अब कड़ाही में घी गरम कर के दोनों को अलगअलग भून लें. उन में खोआ डाल कर दोनों को मिला कर पांच मिनट तक भूनें. बेसन और सूजी को भी एकसाथ मिला कर गरम घी में भून कर गुलाबी रंग का कर लें.

चीनी की तीन तार की चाशनी बनाएं और दूध का छींटा दे कर उसे साफ कर लें. फिर सभी चीजों को ठंडा होने दें. फिर खोआ, चीनी, भुनी दालें, बेसन व सूजी तथा कटे हुए मेवे को एकसाथ मिला कर हाथ से खूब मलें. जिस से कि सभी वस्तुएं एकसार हो जाएं. तब लड्डू बांध लें. लड्डू को ऊपर से चांदी के वरक से सजा दें.

## खोए के मालपुए

सामग्री : 700 ग्राम खोआ, 200 ग्राम अरारोट, 6 छोटी इलायची, तलने के लिए घी, 750 ग्राम चीनी, 1 छोटा चम्मच काली मिर्च पिसी हुई.

विधि : खोआ खूब मसल लें. मिक्सी अथवा सिल पर पीस लें. उस में अरारोट मिला कर इलायची एवं काली मिर्च डाल कर एकसार कर लें. फिर चीनी की एक तार की चाशनी बना लें. अब मिश्रण के छोटेछोटे पुए बना कर, तवे पर घी डाल कर मध्यम आंच पर सेंकें. गुलाबी होने पर उतार कर चाशनी में डालती जाएं. 10 मिनट बाद निकाल कर प्लेट में सजा दें. इच्छा हो तो चांदी के वरक लगा कर कुतरा हुआ मेवा ऊपर से बुरक दें. *—उर्मिल कपूर*

## कमलगट्टे का हलवा

सामग्री : 250 ग्राम कमलगट्टा (तैयार आटा 1 कटोरी), ½ कटोरी चीनी, 1½ कटोरी पानी, 2 चम्मच घी, थोड़े कतरे हुए काजू एवं बादाम.

कुछ प्रदेशों में कमलगट्टे का पाउडर बाजार में आसानी से मिलता है. जहां पाउडर न मिले वहां कमलगट्टे को तोड़ कर या सरौते से काट कर पानी में भिगो दें. भीगने पर उस का ऊपर का छिलका उतार कर तथा अंदर की हरी डंडी (जो कड़वी होती है) निकाल दें. तत्पश्चात उसे सुखा कर पीस कर पाउडर बना लें.

विधि : कड़ाही में घी डालें. गरम होने पर कमलगट्टे का पाउडर डाल कर गुलाबी होने तक भून लें. तत्पश्चात उस में पानी डालें. लगातार चलाती रहें. जब फूल जाए तो चीनी डाल कर आंच धीमी कर दें. दो मिनट बाद चीनी घुलने पर उतार लें. ऊपर से कतरे हुए काजू, बादाम से सजा कर गरमगरम ही पेश करें. यह हलवा अत्यधिक पौष्टिक, शक्तिवर्धक एवं स्वादिष्ट होता है और फलाहारी भी है. *—सुस्मिता*

## चोकोनट लड्डू

सामग्री : 4 बड़े चम्मच चाकलेट पाउडर, 250 ग्राम बिस्कुट का चूरा, 1/3 टिन कंडेंस्ड मिल्क, 50 ग्राम काजू टुकड़ों में कटा हुआ, 1 बड़ा चम्मच शुद्ध घी, 15 बादाम कतरे हुए, ½ चम्मच इलायची पाउडर, 12-15 किशमिश, चेरी व क्रीम आईसिंग सजावट के लिए.

विधि : बिस्कुट के चूरे में चाकलेट पाउडर मिलाएं. इसी मिश्रण में कटे काजू, बादाम व इलायची पाउडर तथा किशमिश डालें. इस में एक चम्मच घी हलके हाथ से मिला दें. कंडेंस्ड मिल्क डाल कर लड्डू बनाने लायक सख्त गूंधें (अधिक कंडेंस्ड मिल्क डालने पर लड्डू टूट सकते हैं). प्रत्येक लड्डू में हलके से एकएक चेरी दबा दें. तैयार लड्डुओं को फ्रिज में रखें. परोसने से कुछ देर पहले फ्रिज से निकाल कर रख दें. यदि चाहें तो इस पकवान को चीनी मिला कर फेंटी गई ठंडी क्रीम के साथ चेरी के टुकड़ों से सजा कर पेश करें.

—शेष पृष्ठ 80 पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'माँ से मैंने विरासत में पाया उनका नाक-नक़्श
उनके हाथों लिखी व्यंजन विधियां और पोस्टमेन में उनका विश्वास.
और मेरी बेटी ने भी मुझसे पाया ये सबकुछ... सिवाय मेरे नाक-नक़्श के!'

पीढ़ी-दर-पीढ़ी विश्वास की अटूट परंपरा.
**पोस्टमेन... स्वाभाविक.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Rediffusion/AM/7065 a HN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कल्पना का उजला-निखरा रूप किसी कलात्मक रचना से कम नहीं- यह तो फ़ेयर एंड लवली की कलाकारी है.

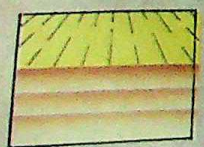
"जल्दी करो!" उत्साहित कल्पना हंस पड़ी. लेकिन अरुण की निगाहें उसके चेहरे से हटने का नाम नहीं ले रही थीं.

यह कमाल फ़ेयर एंड लवली के अलावा किसका हो सकता है! केवल दो ही महीनों में जिसने कल्पना को प्राकृतिक कोमलता से उजला-निखरा बना दिया. फ़ेयर एंड लवली के नियमित इस्तेमाल से कल्पना का यह प्रेरणादायक रूप बना रहेगा.

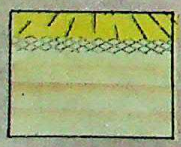
जब अरुण को इतनी आकर्षक प्रेरणा मिल गई तो वह प्राकृतिक दृश्य उतारने में क्यों सिर खपाए! कल्पना की तरह आप भी फ़ेयर एंड लवली से अपने रूप में उजला निखार ला सकती हैं. आप भी किसी की प्रेरणा बन सकती हैं.

### एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से उजला-निखरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है.

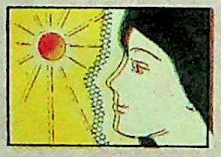


फ़ेयर एंड लवली के पहले



फ़ेयर एंड लवली के बाद

एक : यह त्वचा के भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को संभाले रखता है – जो अन्य कोई



क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे : इसकी दोहरी सनस्क्रीनवाली क्रिया त्वचा को सांवली बनानेवाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नई त्वचा सतह पर उभर कर आती है, वह होती है उजली-उजली, निखरी-निखरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती उजलापन..... कोमलताभरा, सौंदर्यभरा!

### इस्तेमाल का तरीक़ा

हाथ-मुंह धोइए और चेहरा, गर्दन व बाहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए. हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए. हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो. लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

### त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है, त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है... और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में.... और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :- श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार, पी.ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

नई ज़्यादा मुलायम

फ़ेयर एंड लवली

फ़ेयरनेस क्रीम

## प्राकृतिक कोमलता से रूप निखारे, उजला बनाए...ऐसा कि जो सभी को नज़र आए!



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ऐंस्ली गौटो :

## शासन की बुलंदियों से एकाकीपन के घेरों तक

कहां गए वे दिन जब बड़ेबड़े राजनीतिक नेता, उच्चाधिकारी एवं करोड़पति व्यापारी उस की कृपादृष्टि पाने के लिए लालायित रहते थे? वह कौन सा महत्त्वपूर्ण सरकारी निर्णय था, जिस में उस की अहम भूमिका न रही हो? वह अखबारों की सुर्खियों में रहती थी.

ऐंस्ली गौटो तब नवयौवना थी. साथ ही पहली महिला भी जो आस्ट्रेलियाई प्रधान मंत्री के प्रधान निजी सचिव के पद पर जा पहुंची हो. प्रधान मंत्री थे लिबरल पार्टी के सर जान गार्टन.

प्रधान मंत्री से मिलने के इच्छुक नेता, अफसर, व्यापारी सब सुंदरी ऐंस्ली की कृपा के मुहताज थे. कइयों के हृदय में कामना के ज्वार उठे. पर ये ज्वार पाषाण हृदय से टकरा कर लौट गए. तब रूपयौवन से बढ़ कर सत्ता का मद था.

पर कल क्या होगा, यह किस ने जाना है. परिस्थितियों ने उसे अचानक सत्ता व राजनीति से दूर, आस्ट्रेलिया से हजारों मील दूर फ्रांस ला पटका.

आज 42 की उम्र में वह फिर से आस्ट्रेलिया में है. गोल्ड कोस्ट में भीतरी रूपांकन का व्यवसाय कर रही है. भूतपूर्व प्रधान मंत्री सर जान कभीकभी उस के मेहमान होते हैं. क्वींसलैंड के लिबरल नेता ऐंगस इनेस व पीटर बियर्ड भी मिलने आते हैं. पर अब अखबारों की सुर्खियां कहां?

उसे प्यार भी मिला है. प्रेमी है गिटार वादक ली कैरल. पर इस प्यार में उफान नहीं.

**मात्र 22 वर्ष की आयु में एक प्रधान मंत्री की मुख्य सहायिका बनने के बाद ऐंस्ली ने सत्ता के मद में शरीर व मन की पुकार अनसुनी कर दी थी. आज 42 वर्ष की ढलती आयु में वह पछताती है कि अब तो देर बहुत हो गई.**

शादी की बातें चलती हैं. पर वह कुछ निर्णय नहीं ले पाती. शादी करना क्या जरूरी है? ऐसा नहीं कि ब्याह के सामाजिक बंधन में उस की आस्था न हो. पर जो बात 22 की उम्र में थी वह अब 42 में कहां?

रूपगर्विता ऐंस्ली ने कभी सत्ता के मद में शरीर व मन की पुकार अनसुनी कर दी थी. आज ढलती जवानी के दौर में वह कहती है, "यदि जीवन ने आप पर दुलत्तियां झाड़ी हैं तो गलती आप की है. ऐसी स्थिति आप ने आने क्यों दी?"

20 वर्ष पूर्व सौंदर्य, यौवन व सत्ता के संगम से धूम मचा देने वाली यह रूपसी सत्ता के केंद्र से हटी तब भी उस के दीवाने कम न थे. वह ड्रेक इंटरनेशनल की डायरेक्टर बन कर फ्रांस के खूबसूरत शहर मांटे कार्लो पहुंची. उन दिनों यह कार्मिक सेवाएं प्रदान करने वाली विश्व की तीसरी सब से बड़ी संस्था थी.

पर इतना ही सब कुछ नहीं था. पहली बार आस्ट्रेलिया से यूरोप पहुंची तो उसे एकाकीपन के एहसास ने जकड़ लिया. कहां आस्ट्रेलिया के अतिविशिष्ट विमान, आदेशपालों की टोली और अब एक सर्व व्यावसायिक जबान, जो आसानी से समझ में न आए.

गृहशोभा (नवंबर, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह एहसास भी था कि वह असहाय सी स्थिति में है. नई जगह, नया काम, भला वह क्या कर सकेगी? पर रास्ता निकल आया. यह इंटीरियर डिजाइन का था. ड्रेक इंटरनेशनल के विभिन्न देशों में शाखा कार्यालय थे. ऐंस्ली ने इन्हें सुरुचिपूर्ण ढंग से सजाया. फर्नीचर की आकृति व रंगों का चुनाव किया. दीवारों पर नयनाभिराम चित्र लगाए.

इस के बाद ही उसे लंदन के शानदार इलाके बेलग्राविया में अपने घर का रूप निखारना था. यहां उस ने बहुत ही ऊंची छत वाले कक्ष व दो उपवनों का रूपांकन किया. फिर तो जगहजगह से रूपांकन करने के अनुरोध पहुंचने लगे.

इसी शृंखला में ऐंस्ली ने बैरियर रीफ द्वीप के अभयारण्य में सैरसपाटे व छुट्टी बिताने के स्थल का डिजाइन किया.

अब तो उस ने गोल्ड कोस्ट में काफी बड़ी जमीन खरीद ली है. इस में झरने भी हैं, चट्टानें भी. इस प्राकृतिक सौंदर्य स्थली की दृश्यावली को भी संवारा जा रहा है. भूभाग के मध्य टिन की चादरों से ढका एक कमरा है जहां बैठ कर ऐंस्ली दिवास्वप्न देखती है. इस कक्ष को सुंदर रूप देने की योजना है, पर जल्दबाजी में नहीं.

जीवन आज ऐंस्ली गौटो के लिए एक अबूझ पहेली सा है. कभी लगता है, जैसे वह सामाजिक कार्यों में अपने को समर्पित किए जा

## ऐसा नहीं कि ब्याह के सामाजिक बंधन में ऐंस्ली की आस्था न हो. पर जो बात 22 की उम्र में थी, वह अब 42 में कहां?

रही है. कभी लगता है, वह संसार से विरक्त हो चुकी है. समय के खालीपन को भरने के लिए वह अनापशनाप काम कर रही है.

उसे जो सुखसंतोष मिलता है, वह अपने डिजाइन व्यवसाय में ही मिलता है. पहले कोई समस्या आती थी तो उसे सुलझाने का दायित्व किसी और को सौंपा जा सकता था. सहकर्मियों की रायसलाह ली जा सकती थी. पर सक्रिय जीवन के इस अंतिम चरण में उसे सारे निर्णय स्वयं लेने पड़ते हैं.

प्रेमी ली कैरल अमरीकी है. गोल्ड कोस्ट में उस ने गानेबजाने वालों की टोली बना रखी है. गिटार बजाने में मगन रहता है.

कुछ अवैतनिक कार्यों में भी ऐंस्ली अपने को व्यस्त रखती है. ऐंस्ली आस्ट्रेलिया में पूंजीनिवेश के लिए सचेष्ट रहती है. अभी उस के अनुरोध पर समुद्र पार के एक मित्र ने नए आस्ट्रेलियाई ट्रक 'केल्पी' में धन लगाया. उत्पादन शुरू होने से पहले ही अमरीका में बिक्री के लिए क्राइसलर से 80,000 ट्रकों का आर्डर प्राप्त हो गया है.

असफलताएं भी आती रहती हैं. ऐंस्ली ने कुछ लोगों के सहयोग से गोल्ड कोस्ट में प्रसारण केंद्र बनाने व चलाने की विस्तृत योजना बनाई थी. पर लाइसेंस नहीं मिला. 10 महीनों की कड़ी मेहनत पर पानी फिर गया.

घुड़दौड़ के घोड़े की कहानी भी रोचक है. ऐंस्ली ने टी.वी. सितारे बिली स्मिथ व अन्य कुछ लोगों का सिंडीकेट बना कर रेस का घोड़ा खरीदा. भला काहे को यह कोई रेस जीतेगा? डट कर खा पी रहा है. ऐंस्ली खूब हंसती है. कहती है, "रेस का घोड़ा नहीं, यह तो मेरा 'लाडला' है."

42 की अवस्था में ऐंस्ली गौटो क्या करे. यौवन तो ढल चुका. जो थोड़ा बचा भी है वह ढलता ही जा रहा है. अभी तो वह शांत और व्यस्त दोनों तरह के जीवन को परख रही है. पर धीरेधीरे विरक्ति को प्राप्त होते हुए उस के अंतर्मन में शांति की खोज ही अंतिम उद्देश्य प्रतीत होती है.

ऐंस्ली पश्चिमी देशों की उन महिलाओं की प्रतीक है, जिन्होंने युवावस्था में परिवार को कैरियर में बाधा समझा और जवानी के महत्त्वपूर्ण वर्ष काम को अर्पित कर दिए. विवाह को बंधन समझा, पर अब अकेलापन सता रहा है. कठिनाई यह है कि वह अब रो भी नहीं सकती, क्योंकि उस के आंसू पोंछने वाला कोई नहीं है-न पति, न बच्चे.

—पृष्ठ 76 का शेषांश

## डबलरोटी चूरमा बरफी ▶

सामग्री : 100 ग्राम कसा हुआ नारियल, थोड़े से कतरे हुए मेवे, 8 डबलरोटी के स्लाइसों का चूरा, 150 ग्राम खोआ, 50 ग्राम दूध पाउडर, 5 बड़े चम्मच मलाई, 50 ग्राम मक्खन बिना नमक का.

विधि : डबलरोटी के चूरे में हलके हाथ से मक्खन मिला लें. इस में दूध का पाउडर व मलाई डाल कर सख्त गूंधें. यदि आवश्यकता हो तो थोड़ा सा दूध डाल लें. इस मिश्रण के छोटेछोटे लड्डू बना कर खूब करारे तल लें. ध्यान रहे कि ये मंदी आंच पर अंदर तक सिंक जाएं. खोए को घी में मंदी आंच पर भूनें व उस में नारियल मिलाएं. तले हुए लड्डुओं को कूट कर उन का चूरा बनाएं. इस चूरे में खोए व नारियल का मिश्रण मिलाएं तथा इस में पिसी चीनी डाल दें. दो बड़े चम्मच घी भी मिला दें. इस मिश्रण को चिकनाई लगी प्लेट में फैला दें ऊपर से कतरे हुए मेवे व इलायची पाउडर डाल कर हलके हाथ से दबा दें. जम जाने पर बरफी के आकार में काट लें. —मृदुल जैन

## अंकुरित गेहूं का हलवा

सामग्री : 3 कटोरी अंकुरित गेहूं, ½ कटोरी चीनी, 1 कटोरी पानी, 5 बड़े चम्मच घी, 3 छोटी इलायचीं, थोड़े से काजू और बादाम (इच्छा हो तो).

विधि : गेहूं को 14-15 घंटे भिगो दें. फिर अच्छी तरह धो कर प्लास्टिक की छलनी में गीले कपड़े में लपेट कर रख दें दो दिनों में खूब अच्छे अंकुर निकल जाएंगे. हां, बीचबीच में कपड़ा सूखने पर ऊपर से पानी के छींटे मार कर गीला कर दें.

अंकुरित गेहूं को सूखा ही महीन पीस लें कड़ाही में घी गरम कर के पिसे गेहूं को डाल कर भूनें. जब कड़ाही में चिपकना बंद हो जाए और गुलाबी रंगत आ जाए तो समझिए कि भुन गया. अब चीनी में पानी डाल कर उबालें. जब चीनी घुल जाए तो भुने हुए गेहूं को डाल कर अच्छी तरह से मिलाएं, जिस से एक सा हो जाए. तैयार हो जाने पर नीचे उतार कर छोटी इलायची एवं कतरी हुई गिरी (काजू, बादाम) डाल कर पेश करें. अंकुरित होने के कारण यह हलवा अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक होता है. —सुस्मि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानना ही पडता है. नये सनफ्लावर ब्राण्ड वनस्पति *में पकाने पर खाने का अपना असली स्वाद-सुगंध उजागर होता है.

पराठा सेंकिए, मिठाइयाँ तैयार कीजिए, तरह-तरह की सब्ज़ियाँ बनाइए... जो भी बनाइए, इतना मज़ेदार बनता है कि जवाब नहीं. इतना ही नहीं, सनफ्लावर ब्राण्ड वनस्पति में खाना पकाना किफ़ायती भी है. तभी तो आपकी सबसे जबर्दस्त आलोचक को भी यह मानना ही पड़ता है...

"इस बात पे तो बहू की तारीफ़ करनी ही पड़ेगी!

**सनफ्लॉवर®**
**ब्राण्ड**
**वनस्पति**

**शुद्ध घी के बाद पहली पसंद**

HTA 1729

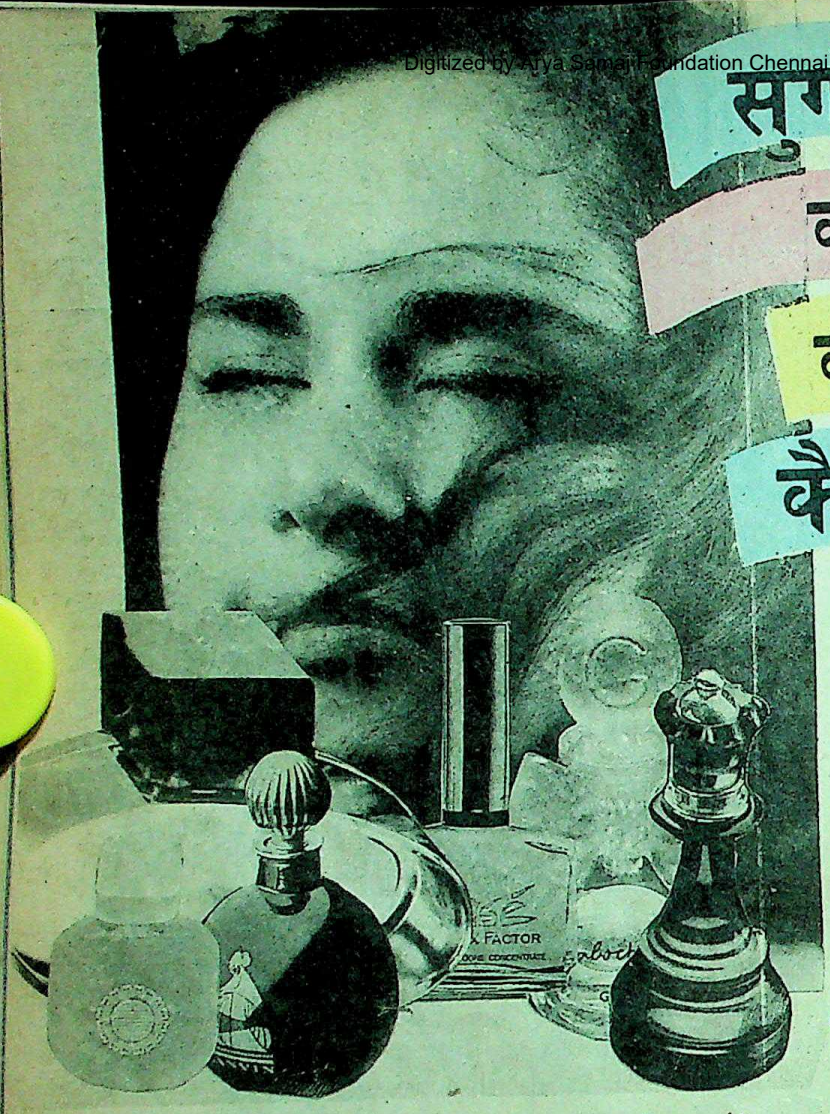
*नया सनफ्लावर ब्राण्ड वनस्पति 200 ग्राम, 500 ग्राम, 1 किलो, 2 किलो और 5 किलो के पैक में मिलता है. आपको जो चाहिए वह लीजिए.

WIPRO LIMITED
Closer to the consumer

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सुगंध : क्या, क्यों, कैसे ?




• शम्मी टंडन

**युवती कितनी भी सजीसंवरी क्यों न हो यदि उस से बदबू का भभका छूटेगा तो सौंदर्य प्रभावहीन हो उठेगा. कैसे रखें स्वयं को महकता हुआ...**

सुगंध मनुष्य की उन प्रवृत्तियों में से एक है जो उसे कुदरत की ओर से जन्म से ही मिलती हैं, कुछ उसी प्रकार जैसे प्यार, द्वेष जैसी भावनाएं. सुगंध व्यक्ति में ताजगी का एहसास जगाती है, उस में नई स्फूर्ति, चेतना और तरंग भर देती है.

सुगंध न केवल मनुष्य पर बल्कि पशुपक्षियों पर भी प्रभाव डालती है. हिरन कस्तूरी के पीछे दीवाना होता है तो हाथी तो वैसे भी मदमस्त माना जाता है.

सुगंध शब्द नारी के साथ उसी प्रकार जुड़ा है, जैसे सुगंध की बोतलों के बिना किसी स्त्री का सज्जाकक्ष या मेकअप बाक्स अधूरा होता है.

*सुगंध तब और अब:* आज विदेशी सुगंध की बोतलें नएनए नामों से आ रही हैं. यही कारण है कि कुछ लोग सुगंध को आधुनिक फैशन की देन मानते हैं, लेकिन ऐसा है नहीं.

सुगंध शब्द तो इतिहास की कड़ियों में गुंथा हुआ है. यह बात अवश्य है कि हर युग में उस का रूप बदलता रहा है. हमारे शास्त्रों में चंदन का उल्लेख खूब मिलता है. वैदिक युग में आभिजात्य वर्ग की स्त्रियां चंदन का लेप किया करती थीं.

मुगल काल की बेगमें व रानियां गुलाब के फूलों की पंखड़ियों को पानी में डाल कर नहाती थीं. सच तो यही है कि इसी से इत्र की खोज हुई. मुगलिया बेगम नूरजहां के स्नान के पानी में गुलाब के फूल बहुत मात्रा में डाले जाते थे. एक दिन उस ने सोचा कि जब गुलाब की पंखड़ियां पानी को इतना महका सकती हैं तो यदि इन्हें पीस कर इन का इत्र बनवाया जाए तो उस की महक कई गुना अधिक होगी.

उस के हुक्म देने की देर थी कि शाही हकीम ने गुलाब के फूलों को पीसा और उन का इत्र बनाया. यहीं से इत्र बनने शुरू हो गए.

धीरेधीरे यह परंपरा चीन, अरब, यूनान, फ्रांस आदि देशों में फैलती गई. आजकल तो फ्रांस इत्रफुलेल बनाने में सब से आगे है. भारत में भी फ्रांस के सुगंधित द्रव्य खूब पसंद किए जाते हैं.

*सुगंध और व्यक्तित्व:* कल्पना कीजिए, आप किसी बात पर बहुत चिंतित और उदास हैं. घबराहट से मानो आप का दम घुटा जा रहा है. आप घर से बाहर लान में आ कर बैठ जाती हैं.

यह क्या, यहां आते ही आप कुछ ताजगी महसूस करती हैं, क्योंकि लान में लगे गुलाब, चंपा आदि फूलों की सुगंध जब नासापुटों में पहुंचती है तो मनमस्तिष्क को ताजगी से भर देती है. मन को सुखद अनुभूति होती है.

सुगंध न केवल व्यक्तिगत ताजगी व संतोष के लिए आवश्यक है, बल्कि यह व्यक्तित्व में ऐसा आकर्षण लाती है कि आसपास के लोगों पर भी इस का अच्छा प्रभाव पड़ता है. कई लोगों के व्यक्तित्व की पहचान उन के शरीर में से आने वाली सुगंध के कारण भी होती है.

सच तो यह है कि नारी के लिए न केवल सुंदर दिखना आवश्यक है, बल्कि सुगंधित होना भी जरूरी है. शरीर से उठती भीनी महक जहां व्यक्तित्व को कमनीय व आकर्षक बनाती है वहीं पसीने की बू ओंडेपन और फूहड़ता का एहसास दिलाती है.

अतः अपने व्यक्तित्व में गरिमा व सौंदर्य की वृद्धि और आकर्षण के लिए जरूरी है कि आप सुगंध को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बनाएं.

वैसे तो हर व्यक्ति के शरीर में अपनी महक होती है किंतु पसीने में मौजूद जीवाणुओं (बैक्टीरिया) के कारण वह लुप्त हो जाती है. गरमियों में जब पसीना अपेक्षाकृत अधिक आता है तब इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिए. इसी प्रकार, हर बार नहाने के बाद तैयार होते वक्त सुगंध या सुगंधित पाउडर का इस्तेमाल अवश्य करना चाहिए.

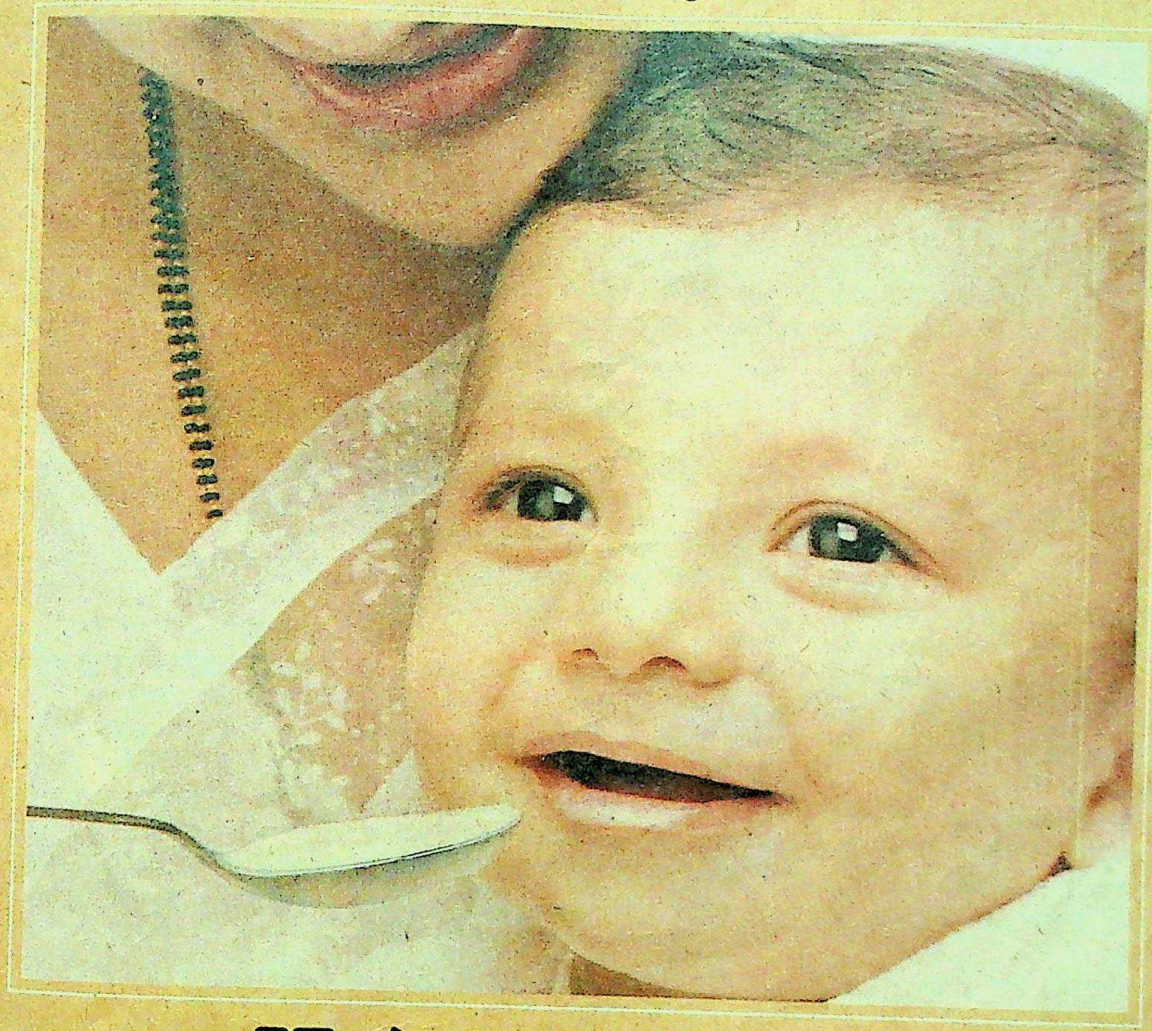
*कैसे बनती है सुगंध:* पहले जमाने में फूलों को पीस कर उन का इत्र बनाया जाता था. अब सुगंध बनाने के लिए ऐनफ्लेरेज विधि का प्रयोग होता है. अब प्राकृतिक पुष्पों, पौधों, बूटियों, लकड़ी की छालों, फूल और बीजों आदि से तरहतरह के सुगंधित द्रव्य बनाए जाते हैं. ये सुगंधें अपना प्राकृतिक अस्तित्व नहीं खोतीं. रजनीगंधा की सुगंध में रजनीगंधा के फूलों की प्राकृतिक महक होती है. उन का कोई अन्य असर भी नहीं होता.

भारत ऐनफ्लेरेज विधि द्वारा सुगंध बनाने में अग्रणी है. ये सुगंध द्रव्य शीतलता प्रदान करते हैं और काफी लंबे समय तक स्थिर रहते हैं. यही कारण है कि भारत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ



## कीजिए ठोस आहार की आदर्श शुरुआत

४ महीने की उम्र से आपके शिशु को दूध के साथ-साथ ठोस आहार की भी ज़रूरत होती है. उसे सेरेलॅक का अनूठा लाभ दीजिए.

**पौष्टिकता का लाभ :** सेरेलॅक का प्रत्येक आहार आपके शिशु की आवश्यकता के अनुसार सारे पौष्टिक तत्व प्रदान करता है — प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ़ैट, विटामिन तथा मिनरल. सभी पूरी तरह संतुलित.

**स्वाद का लाभ :** शिशुओं को सेरेलॅक का स्वाद बहुत भाता है.

**समय का लाभ :** सेरेलॅक पहले से ही पकाया हुआ है और इसमें दूध और चीनी मौजूद है. केवल इसे उबाले हुए गुनगुने पानी में मिला दीजिए.

**पसंद का लाभ :** तीन तरह के सेरेलॅक में से आप अपनी पसंद का चुन सकती हैं.

*कृपया डिब्बे पर दिए गए निर्देशों का सावधानी से पालन कीजिए ताकि इसके बनाने में स्वच्छता रहे और आपके शिशु को संतुलित पोषाहार मिले.*

**मुफ़्त**
**सेरेलॅक बेबी केयर बुक**
लिखिये : सेरेलॅक
पोस्ट बॉक्स नं. 3
नई दिल्ली- 110 008

Nestlé

## सेरेलॅक का वादा: स्वाद भरा संपूर्ण पोषाहार

SWAMY/FSL/5112/HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

*सुगंध के नाम पर मत जाइए, उसे अपने माफिक होने पर ही खरीदें.*

ही नहीं अब विदेशों में भी इन का बहुत अधिक मात्रा में निर्यात होता है.

विदेशी सुगंध द्रव्यों में रासायनिक तत्त्व होते हैं. सुगंध द्रव्य बनाने के लिए अलकोहल में सुगंध की कुछ बूंदें मिलाई जाती हैं जो विभिन्न श्रेणी की सुगंधों में विभिन्न मात्रा में होती हैं. आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली सुगंधों में यह मात्रा 10% से 25% तक होती है. यूडीकोलोन में 2% से 6% तक होती है. आफ्टर शेव लोशनों में 0.5 से 0.2% तक होती है. स्पष्ट है कि कृत्रिम सुगंध में प्राकृतिक तत्त्व काफी कम मात्रा में होते हैं.

सुगंध में महक लाने के लिए जो पदार्थ इस्तेमाल होते हैं, उन के कारण हर सुगंध की अपनी खुशबू होती है. इस आधार पर सुगंधों को निम्नलिखित श्रेणियों में बांटा जा सकता है.

पुष्प संबंधी: इन में चंपा, गुलाब, रजनीगंधा, जूही आदि प्रमुख हैं.

मसालों में संबंधित: इन में लौंग, इलायची, जायफल और दालचीनी की सी महक होती है.

लकड़ी की छालों से संबंधित : इन में चंदन, खसखस, देवदार के वृक्षों की छालों की सी महक आती है.

चमड़े और तंबाकू संबंधी: इन में सिगरेट, तंबाकू, चर्म आदि की सी महक आती है.

जड़ीबूटियों से संबंधित: इन में पुदीना, अजवाइन जैसी जड़ीबूटियों की सी महक होती है.

पशु संबंधी: इन में कस्तूरी प्रमुख है.

पारंपरिक: इन में लकड़ी की छालों, मसालों आदि को किसी मीठी महक जैसे गुल मेहंदी या वनीला से सुवासित किया जाता है.

मसालों, चमड़ा, लकड़ी की छालों और लेवेंडर की खुशबू वाले सुगंध द्रव्य पुरुषों के लिए उपयुक्त होते हैं. स्त्रियों के लिए प्राकृतिक पुष्पों की सुगंधें सर्वोत्तम होती हैं.

सही सुगंध का चुनाव कैसे करें:

आमतौर पर लोग सुगंध का चुनाव करते में पर्याप्त सावधानी नहीं बरतते. आकर्षक बोतलों में बंद विदेशी सुगंध देखी और फौरन खरीद ली या फिर किसी सहेली की श्रृंगार मेज से नाम पढ़ा और ले आए अथवा फिर दुकान पर गए और दुकानदार ने जिसे अच्छा कहा ले आए. सुगंध खरीदने का यह तरीका बहुत गलत है. वस्तुतः सुगंध खरीदते वक्त भी पूरी समझदारी बरतना जरूरी है, क्योंकि हर सुगंध का हर व्यक्ति पर अपना अलग प्रभाव होता है, क्योंकि सुगंध शरीर की महक से मिल कर अपना प्रभाव डालती है. आप की सहेली, पति और आप के शरीर की महक एक जैसी नहीं होगी. अतः हर शरीर पर उस का प्रभाव भी भिन्न होगा. इसलिए सुगंध खरीदने से पहले उस का आप के शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है, यह देखना जरूरी है.

कृत्रिम सुगंध में रसायन होते हैं. उन का आप की त्वचा पर कोई बुरा असर भी हो सकता है. कभीकभी तेज सुगंध से जलन या एलर्जी भी हो सकती है. अतः चुनाव करते वक्त सावधानी बरतना जरूरी है.

सही सुगंध आप के व्यक्तित्व में आकर्षण ला सकती है तो गलत सुगंध आप को फूहड़ साबित कर सकती है. अतः सुगंध सोचसमझ कर ही चुनें.

अमुक सुगंध आप के लिए अनुकूल है या नहीं, यह देखने के लिए उस की कुछ बूंदें अपनी कलाई पर लगाएं और आधा घंटा ऐसे ही छोड़ दें. इस दौरान आप कुछ और काम कर सकती हैं. यदि आधे घंटे बाद उस सुगंध द्रव्य की महक आप के शरीर की गंध से मिल कर अच्छी सुगंध देती है तब तो यह ठीक है अन्यथा कोई दूसरी सुगंध ही आजमाएं.

यदि आप को इस आधे घंटे में कुछ खुजली या जलन सी महसूस हो तो यह न लें. यह जलन सुगंध में मिले अल्कोहल के कारण-आप के शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है. ऐसी स्थिति में प्राकृतिक सुगंध या इत्र आदि ठीक रहते हैं.

सुगंध अवसर के अनुकूल ही होनी चाहिए. निजी सचिव के शरीर से उठती तीखी सुगंध अफसर का सिरदर्द बन सकती है. अतः दफ्तर में यूडीकोलोन या भीनी सुगंध लगा कर जाएं. इसी प्रकार बच्चे के जन्मदिन की पार्टी या घरेलू पार्टियों में तेज सुगंध न लगाएं. ज्यादा तेज कृत्रिम सुगंध विवाह जैसी बड़ी पार्टियों के लिए ठीक रहती है. शाम को घूमने जाते वक्त चंदन या पुष्प वाली सुगंध का प्रयोग करें.

सुगंध और आप का व्यक्तित्व: स्पष्ट है कि सुगंध आप के व्यक्तित्व पर अनुकूल या प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है. सही सुगंध जहां लोगों को आप की ओर आकर्षित कर सकती है वहीं गलत सुगंध का इस्तेमाल आप के पास बैठे लोगों को भी आप से दूर भगा सकता है.

अतः सुगंध का चुनाव अपने व्यक्तित्व के अनुरूप करें. इस संबंध में यह ध्यान रखें कि...

यदि आप कामकाजी महिला हैं तो तेज सुगंध से बचें. आप के लिए भीनी महक वाली पुष्प सुगंध उपयुक्त है.

यदि आप गृहस्थ महिला हैं तो पानी में यूडीकोलोन डाल कर नहाएं. इस से दिन भर आप का शरीर सुवासित रहेगा. नहाने के बाद टेलकम पाउडर लगा लें.

यदि आप कालिज में पढ़ती हैं या विवाह की तैयारी में हैं तो चंदन की सुगंध लगाएं. अविवाहित युवतियों व किशोरियों को कृत्रिम सुगंधों का इस्तेमाल बहुत कम करना चाहिए, क्योंकि कई बार इस के कारण अनचाहे तत्त्व आप की तरफ आकर्षित हो सकते हैं. इस के कारण आप की गलत छवि बन सकती है. अतः तेज कृत्रिम सुगंध के बजाए पुष्पों की प्राकृतिक सुगंध या चंदन की सुगंध प्रयोग में लाएं.

सुझाव: सुगंध शरीर पर अधिक समय तक बरकरार रहे, इस के लिए उस का सही स्थानों पर प्रयोग करें. यदि उसे नाड़ी केंद्रों, जैसे कलाई, गरदन और कंधें के जोड़ों पर, कनपटी के पीछे लगाएं, तो वह अपेक्षाकृत अधिक देर तक टिकी रहेगी.

सुगंध देशी या विदेशी: नीना, एवन, टोपाज, इंटिमेट, शैलेन, हनी बूट कुछ ऐसे नाम हैं जिन को काफी पसंद किया जाता है. इन के अतिरिक्त फूलों की महक लिए जनेटयू (रेवलोन), इंगलिश लेवेंडर (यारले), लकड़ी की छाल वाले यानी चंदन की सुगंध का संडलवुड (एलिजाबेथ आर्डेन), करिश्मा (एवन) कुछ अलग महक वाले चार्ली (रेवलोन), डायरेला (क्रिश्चियन डायर) ब्लेजर (हेलेन), रूबिंस्टेन काफी लोकप्रिय हैं.

इन नामों की चकाचौंध में आने से पहले यह ध्यान रखें कि ये सभी सुगंधें विदेशी हैं, अर्थात दूसरे देश की जलवायु के अनुरूप बनी हैं, जहां ठंड भारत की अपेक्षा बहुत अधिक होती है, अतः सर्दियों में भारी

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही ये रुचिकर लगें, लेकिन गरमी के मौसम में ये तेज सुगंधें किसी को भी अच्छी नहीं लगेंगी. अतः इन का चुनाव सोचसमझ कर ही करें.

सच तो यह है कि भारत में ही उच्च कोटि की सुगंधें बनती हैं जो भारतीय जलवायु के अनुकूल हैं. अतः इन का चुनाव कर के भी आप किसी से कम नहीं लगेंगी. आप गरमियों में गुलाब का इत्र लगाएं तो स्वयं आप की ओर पास वालों की भी तबीयत खुश हो जाएगी.

भारतीय सुगंध द्रव्य दिमाग में ताजगी व मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करते हैं जब कि विदेशी सुगंधों में रसायन अधिक होने से वे उत्तेजक होती हैं. कई बार तो उन से सिरदर्द या जुकाम भी हो जाता है.

भारत में तो वैसे भी महिलाएं विभिन्न फूलों के गजरे लगाती हैं. विशेष रूप से महाराष्ट्र और मद्रास में तो इन का बहुत रिवाज है. इन गजरों से उड़ती भीनी सुगंध कृत्रिम विदेशी सुगंधों की अपेक्षा कहीं ज्यादा प्रभावशाली होती है. वैसे भी साड़ी में लिपटी भारतीय नारी के जूड़े में लगी वेणी उसे और आकर्षक बनाती है, न कि उस की बगल से उठती तेज सुगंध जो दिमाग को चढ़ती है.

सुगंध का सही इस्तेमाल कैसे करें:

सुगंध की बोतलें बहुत महंगी होती हैं. उन का इस्तेमाल यदि ठीक तरह न किया जाए तो वे जल्दी ही खत्म हो जाती हैं और इन का वांछित प्रभाव भी नहीं पड़ता है.

सुगंध के सही इस्तेमाल के लिए कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं:

सुगंध की बोतलों को छायादार, अंधेरी जगह में रखें, क्योंकि सूर्य की गरमी से सुगंध उड़ जाती है.

सुगंध आप के शरीर में चिरस्थायी रहे इस के लिए सुगंध लगाते वक्त पंखा बंद कर दें. घर से निकलने से 15 मिनट पहले सुगंध लगाएं ताकि बाहरी वातावरण में आने से पहले वह आप के शरीर में रचबस जाए. सुगंध लगा कर खुली हवा में फौरन न आएं.

सुगंध तैलीय त्वचा पर अपेक्षाकृत अधिक देर तक टिकती है. अतः यदि आप की त्वचा शुष्क है तो थोड़ी अधिक सुगंध लगाएं.

नहाने के वक्त शरीर पर साबुन लगाने के बाद शरीर पर थोड़ा पानी उड़ेल लें. फिर थोड़े से पानी में यूडीकोलोन या किसी और सेंट की कुछ बूंदें डाल कर उस से नहाएं और नरमी से बदन पौंछें तो शरीर सुगंधित रहेगा.

अपने भीतरी कपड़ों (बनियान, ब्रा) आदि को अंतिम रूप से धोते वक्त पानी में सेंट की कुछ बूंदें डाल दें और छाया में सुखाएं. उन्हें पहनने से आप के शरीर में भीनी सी सुगंध बस जाएगी.

सुगंध का प्रयोग संध्या के समय करने से इस का बेहतर प्रभाव पड़ता है.

सुगंधित द्रव्य काफी गाढ़ा होता है. अतः उन का इस्तेमाल थोड़ी मात्रा में करें. दोचार बूंदों से भी वही प्रभाव आएगा जो आठदस बूंदों से आता है.

यदि आप के पास सुगंधों की कई बोतलें हैं तो एक खत्म होने पर ही दूसरी खोलें, यह नहीं कि इकट्ठी ही सब खोल लें.

सुगंध की बोतलों का ढक्कन हमेशा अच्छी तरह बंद करें, क्योंकि ढक्कन खुला रहने से सुगंध उड़ जाती है.

यदि आप ताजे फूलों (गुलाब, चंपा आदि) को कपड़ों की अलमारी में रखें तो उन की सुगंध भी कपड़ों में समा जाएगी.

इसी प्रकार, नहाने के पानी में गुलाब के फूलों की पंखड़ियों को मसल कर या अलग से उबाल कर डालें तो पानी में गुलाब की सुगंध भर जाएगी.

धूम्रपान करने वालों के शरीर पर सुगंध कम देर टिकती है, क्योंकि सिगरेट के धुएं से शरीर में निकोटीन की मात्रा बढ़ जाती है जो सेंट आदि पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है. अतः जिन महिलाओं को सेंट का शौक है वे सिगरेट न पिएं.

बच्चों को सेंट कभी न लगाएं. यह नहीं कि खुद स्प्रे करतेकरते बच्चे पर भी दोचार बूंदें छिड़क दीं. बच्चों के लिए टेलकम पाउडर ही उपयुक्त रहते हैं. ●


GLO Friends

छोटी सी ये दादी अम्मा
सुनाए कहानी, जगाए सपना

हर रात एक नई कहानी अपने बच्चे को सुनाइए... ग्लो लैण्ड की सतरंगी दुनिया, उसकी आंखों में जगाइए!

यह नन्हा ग्लो फ्रेंड कहलाए स्नगबग
कभी न इसको रखना अलग

ग्लो फ्रेंड्स हैं खिलौने अनोखे
दिन भर खेलों में मशगूल रखें
रातों को जगमगाएं, प्यार जताएं
सपनों का हसीन संसार सजाएं
अगर ये पड़ जाएं फीके, रोशनी के आगे रखें
दिन का खिलौना, रात का जगमगाना.

FUNSKOOL


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# खोखले विश्वासों पर टिकी महिलाएं

• हरजीत कौर

21 वीं सदी में पदार्पण करने के लिए तैयार होने के बावजूद आज हमारा समाज कुछ ऐसे विश्वासों पर टिका है जो अंदर से एकदम खोखले हो चुके हैं, जिन का आज कोई औचित्य नहीं है. इन तर्कहीन विश्वासों की जड़ें हमारे समाज में इतनी गहराई तक पैठ चुकी हैं कि शिक्षित व संपन्न महिलाएं भी जानेअनजाने इन तंत्रमंत्रों व साधुबाबाओं के चक्करों में फंस जाती हैं.

वस्तुतः अंधविश्वास ऐसी मान्यताएं या धारणाएं हैं जो मानव की विवेकशक्ति को शिथिल कर देती हैं तथा उसे भूतप्रेत, जादूटोने आदि में आस्था रखने व भाग्यवादी बनने के लिए मजबूर कर देती हैं. ये अंधविश्वास अधिकतर धर्म से जुड़े होते हैं इसलिए उन में ढोंगियों व पंडित मुल्लाओं को भरपूर लाभ मिलता है.

छोटेछोटे अंधविश्वास, जैसे बृहस्पतिवार को कपड़ा न काटें, गलत कट जाता है, सर्वथा तर्कहीन है. यदि सावधानी से कार्य किया जाए तो त्रुटि होगी ही क्यों? फिर अन्य दिनों में यदि कपड़ा गलत कट जाए तो उसे क्या कहा जाएगा? इसी तरह, मंगलवार को बाल नहीं काटने चाहिए, लेकिन क्यों? पूछने पर कोई झूठसच्चा तर्क दे दिया जाता है.

परंतु ऐसे अंधविश्वास को मानने के परिणाम भी अति दुखदायी हो सकते हैं. इस का एक उदाहरण अभी देखने में आया. एक बच्चा तेज साइकिल चलाते हुए सड़क पर गिर पड़ा. बच्चे के सिर में गहरा घाव हो गया. उसे हस्पताल ले जाया गया. डाक्टर ने सिर के घाव के आसपास के बाल काटने के लिए कैंची उठाई ही थी कि बच्चे की मां बोल पड़ी, "डाक्टर साहब, आज मंगलवार है और मंगलवार को बालों में कैंची नहीं लगाते." डाक्टर ने बहुत समझाया कि बाल तुरंत काटना अनिवार्य है, अन्यथा संक्रमण हो सकता है. परंतु बच्चे की मां नहीं मानी. परिणामस्वरूप घाव की मरहमपट्टी सही नहीं हो सकी. बाल घाव के अंदर चले जाने से संक्रमण हो गया. तीनचार घंटों में ही बच्चा बेहोश हो गया और तमाम उपाय करने के बाद भी उसे बचाया नहीं जा सका. मां का ऐसे अंधविश्वास पर जीने का क्या लाभ, जिस ने पुत्र ही छीन लिया.

हैरानगी तो तब होती है जब शिक्षित स्त्रियां दृढ़ विश्वास के साथ इन बातों को मानती हैं. जैसे बच्चा बीमार हो गया तो कहती हैं, बच्चे को 'नजर' लग गई है और उस का इलाज करती हैं, मिर्चें तथा फिटकरी आग में डाल कर. जबकि बच्चे का रोना या बीमार होना बदलते मौसम, पौष्टिक आहार न मिलने या उचित देखभाल की कमी के कारण होता है.

इसी तरह कुछ कामों के लिए कुछ दिनों, तारीखों को बुरा माना जाता है. जैसे कशमीर में 3, 13, व 23 तारीख को अशुभ माना जाता है. परंतु यदि उसी दिन किसी के घर लड़का जन्म ले या लाटरी निकल जाए तो क्या उसे तिलांजलि दे दी जाएगी?

'फलां दिन को यह न करें, यह हो जाएगा' ऐसी सारी बातें तर्कहीन हैं. हमारे एक परिचित का कानपुर तबादला हो गया, वह एक कमरा किराए पर ले कर किसी के घर रहने लगे. वहां उन्होंने वीरवार के दिन कपड़े धोए तो उन की मकान मालकिन बोली, "यह तुम ने क्या अनर्थ कर डाला. वीरवार को कपड़े धोने से अशुभ सूचना मिलती है." हमारे परिचित सज्जन मजाकिया स्वभाव के हैं व ऐसी बातों में उन का रत्ती भर भी विश्वास नहीं है. उन्होंने मुसकराते हुए कपड़े सूखने डाल दिए.

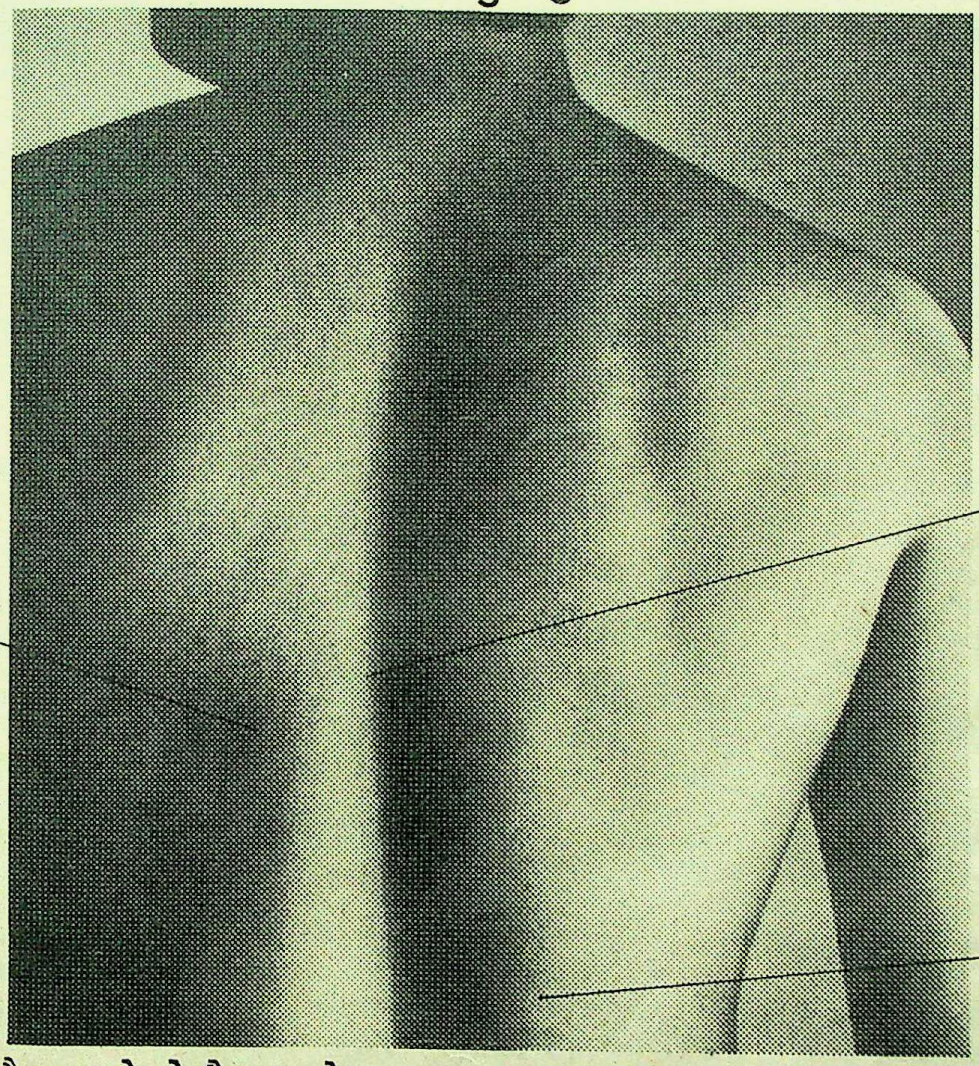
शाम हुई तो एक 'तार' आ गया, जिसे देखते ही मकान मालकिन के हाथपांव कांपने लगे. वह बड़बड़ाने लगी, "मैं ने कहा था न कि वीरवार के दिन कपड़े धोए हैं तो जरूर अशुभ समाचार मिलेगा." वह अनपढ़ थी, हमारे परिचित ने उन का तार पढ़ा तो लिखा था, "मैं आज रात की गाड़ी से घर पहुंच रहा हूं." यह तार उन के पति का था जो पांच वर्ष बाद विदेश से लौट रहे थे.

फिर दूसरा वीरवार आया. उस दिन भी हमारे परिचित ने कपड़े धो लिए तो वह बोलीं, "पिछले वीरवार तो भगवान ने किसी तरह बचा लिया, पर आज फिर तुम ने कपड़े धोए हैं. कोई न कोई अनिष्ट जरूर होगा." हमारे परिचित ने ध्यान नहीं दिया. दोपहर के बाद खबर मिली कि मकान मालकिन के बेटे का तबादला उसी शहर में हो गया है व पदोन्नति भी हुई है. ऐसे विश्वास को क्या नाम देंगे आप?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बेचारी पीठ! दिनभर सहे बहुत कुछ




## रैन आये तो चैन आये

हर रोज जाने-अनजाने में आप अपनी पीठ पर न जाने कितना दबाव डालते हैं . न केवल उठते -बैठते, झुकते, मुड़ते, यहाँ तक कि कुर्सी पर बैठे हुए भी. काश ! पीठ स्प्रिंग की तरह होती. पर यह नामुमकिन ! नतीजा — ऊह ! आह ! आऊच !

ऐसे में आयोडेक्स मलिये. आयोडेक्स आराम दिलाए दर्द मिटाए, अच्छा करे . और ऊह ! आह ! आऊच ! दूर भगाए .

**आयोडेक्स®**

आयोडेक्स मलिए काम पर चलिए!

HTA 8977

Eskayef Limited Licensed User of Regd Trade Mark®

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गुरु नानक ने अपने समय में ऐसे कई निराधार मतों का खंडन किया है. एक बार जब गुरु नानक हरिद्वार गए तो उन्होंने देखा कि भक्त लोग पूर्वाभिमुख हो कर सूर्य को जल चढ़ा रहे हैं. उन्होंने भी उत्तरपश्चिम की ओर मुंह कर के गंगाजल हाथ में ले कर फेंकना प्रारंभ कर दिया. पंडे हंसने लगे व उन्हें ऐसा करने का कारण पूछा तो गुरु नानक ने जवाब दिया कि "मैं अपने खेतों को पानी दे रहा हूं, यदि आप मीलों दूर सूर्य को पानी पहुंचा सकते हैं तो मेरे खेत तो यहां से कम ही दूरी पर हैं." ऐसी तार्किक दृष्टि ही अंधविश्वासों को निर्मूल सिद्ध कर सकती है.

चौराहे पर जल डालने, पीछे से आवाज देने, बिल्ली के रास्ता काटने जैसे अन्य अनेक विश्वासों पर कई व्यक्तियों की दृढ़ आस्था है. कुछ विश्वासों को मानव मस्तिष्क की तो नहीं मन की उपज अवश्य कहा जा सकता है. परंतु अधिकतर अंधविश्वासों का सृजन ढोंगी पंडितों, मुल्लेमौलवियों या अन्य धर्मभीरू लोगों द्वारा स्वयं के लिए किया गया है. ऐसे पाखंडी लोग स्त्रियों को झूठा भय दिखा कर भ्रमित करते हैं और फिर उसे दूर करने का उपाय बताते हैं, जिस में अंधविश्वासी मनुष्य का सत्यानास व पाखंडियों का पूर्ण कल्याण होता है.

ये पाखंडी लोग अशिक्षित व्यक्तियों, विशेषतया स्त्रियों को लोकपरलोक का भय दिखा कर उन से मालमता, बढ़िया भोजन व दानदक्षिणा ऐंठते हैं. अंधविश्वासी लोगों को इस लोक की कम व परलोक की चिंता अधिक रहती है, वे अपना परलोक सुधारने में लग जाते हैं. जबकि इस लोक के निवासियों के लिए परलोक एक आधारहीन दिशा है. एक काल्पनिक संसार है जो हमारे वर्तमान को भी समाप्त कर रहा है. यह कतई तर्कसंगत नहीं है कि हम इस लोक में आराम से जीने की अपेक्षा परलोक में अपने सुखों के प्रति सचेत हो जाएं?

एक वर्ग है साधुबाबाओं का, जिन में से प्रत्येक अपने को सिद्धहस्त व विद्वान कहलवाता है बेशक उन्हें ठीक से पढ़नालिखना भी न आता हो. इस प्रकार के बाबा घरघर घूमते हैं, स्थान विशेष पर डेरे भी लगा देते हैं या मंदिरों के बाहर बैठते हैं.

नाम लेना उचित न होगा. दिल्ली में एक मंदिर के बाहर एक बाबा बैठता है, जिस ने अपने सामने एक देवी की प्रतिमा बना रखी है. महिलाएं अपनीअपनी भेंट (नारियल) लाती हैं, जिसे वह हाथ में ले कर आठ दस बार सिर पर घुमाता है और फिर जोर से नारियल को नीचे जमीन पर दे मारता है और उस का एक टुकड़ा भक्त को प्रसाद के रूप में दे कर 11 रुपए या एक किलो सरसों का तेल ले लेता है. फिर वह अपनी दृष्टि भक्त (जो अधिकतर स्त्रियां होती हैं) के चेहरे पर गड़ा कर पूछता है,

*फल अपने काम से मिलता है, मात्र पूजन से नहीं.*

"बहुत दुखी दिखाई देती हो? परेशानी है तुम्हें कोई? जिस मंजिल तक पहुंचना चाहती हो पहुंची नहीं? बहुत मेहनत करती हो परंतु सफलता नहीं मिलती? खैर, कोई बात नहीं. यह प्रसाद घर जा कर खा लेना."

आप ही बताइए कि इस प्रकार के प्रश्न यदि आप भी किसी से पूछेंगे तो वह आप को चमत्कारी मान लेगा, क्योंकि हरेक को कुछ न कुछ परेशानी या इच्छा तो रहती ही है.

इस बाबा के पास प्रतिदिन ऐसे बहुत लोग आते हैं. इन में महिलाओं की संख्या सर्वाधिक होती है, जिन्हें इस प्रकार के बाबा लोग खूब बेवकूफ बनाते हैं. कुछ महिलाएं तो इन तथाकथित साधुओं पर इस कदर निर्भर रहती हैं कि क्या खाएं व क्या न खाएं, टीवी आदि कोई वस्तु खरीदें या नहीं, घर में जन्मदिन, त्योहार आदि मनाएं या नहीं या कब मनाएं, जैसी छोटीछोटी बातें उन को पूछ कर ही करती हैं.

पत्थर पहनना, तावीज बांधना व काला धागा धारण करना भी कोरे अंधविश्वास के अतिरिक्त और कुछ नहीं है. यदि पत्थरजड़ी अंगूठी पहनने से व्यवसाय में सफलता प्राप्त होती हो तो फिर 'परिश्रम' शब्द ही शब्दकोष से निकाल देना होगा. काला धागा पहनने से यदि रोग दूर भागते हों तो हस्पतालों की क्या जरूरत है. फिर तो काला धागा गले में पहन कर स्वास्थ्य के प्रति निश्चित हो जाइए—न संतुलित भोजन, न परहेज, न स्वास्थ्य के नियम और फिर चिकित्सक वर्ग की भी छुट्टी. तावीज पहनने से यदि लड़का उत्पन्न हो जाए तो क्या अब तक जीव विज्ञान के संबंध में किए गए सभी अंवेषण मूल्यहीन हैं?

जादूटोना भी कोई चिकित्सा या उपाय नहीं, बल्कि ढकोसला मात्र है. टोनेटोटके से किसी का 'अहित' किया जा सकता है तो अपना 'हित' क्यों नहीं? लाल धागे में पांच गांठें लगा कर या काले धागे में दो लाल मिर्चें या छुहारे पिरो कर किसी के घर की दहलीज पर रख देना अथवा चौराहे पर पूड़ियां, उबले चावल व लड्डू रख देना आदि बातें विवेकशून्य मस्तिष्क की देन हैं.

अंधविश्वासी लोग मानते हैं कि इन्हें लांघ जाने से शारीरिक विकृति आ सकती है, जबकि शरीर के किसी भी अंग के विकृत होने का कारण पोलियो, पक्षाघात या बुखार में हवा लगना आदि ही होता है.

कुछ लोगों ने किसी देवी या देवता के नाम पर धंधा शुरू कर रखा है. शनि देवता इन में प्रमुख हैं. प्रत्येक शनिवार को शहर की घनी बस्तियों या मुख्य बाजारों की सड़कों के किनारे बने फुटपाथ पर एकएक फर्लांग की दूरी पर शनि देवता विराजमान होते हैं. इतने अधिक शनि देवता आए कहां से? पुराने कनस्तर या कोलतार के ड्रम के टुकड़े से शनि देवता बनाया जाता है और आसपास चार ईंटों का घेरा बना कर 'देवता'के गले में फूलों के एकदो हार डाल दिए जाते हैं व स्वयं देवता का 'रचयिता' (महिलाएं भी) उस स्थान से कुछ ही दूरी पर खड़ा रहता है. राह गुजरते श्रद्धालु प्रणाम के साथसाथ देवता के समक्ष पैसे भी डालते जाते हैं. सायंकाल तक 15-20 रुपए इकट्ठे हो जाते हैं, तब 'पुजारी' पैसे गिन कर जेब में रख कर अपने शनि देव को उठा कर घर चला जाता है.

इसी प्रकार ये ढोंगी शनि देवता के नाम पर घरघर से सरसों का तेल, आटा व पैसे ऐंठते हैं, भोलीभाली स्त्रियां इन्हें क्षमतानुसार दान देती है. जबकि सरसों का तेल 14-16 रुपए प्रति किलो व आटा 3.50 रुपए प्रति किलो के हिसाब से दुकान पर हाथोंहाथ बिक जाता है.

कितने खोखले विश्वासों पर जीवित है हमारा मानव समुदाय कि यह दानदक्षिणा ईश्वर तक पहुंच जाएगी, यह मान कर वह साधुसंतों को भेंट दे देता है. यह भी तर्क दिया जाता है कि यदि देवता रुष्ट हो गए तो बहुत बुरा होगा. मंगलमय जीवन अशांतिपूर्ण हो जाएगा. 'शाप' लगेगा. यदि देवता किसी का सर्वनाश करता है तो फिर वह देवता ही क्या?

देवताओं के नाम पर दानदक्षिणा मांगने वाले व धार्मिक संस्थाओं के लिए चंदा इकट्ठा करने वाले भी जनता को बेवकूफ



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar



ULKA-11402 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत का सबसे अधिक बिकनेवाला कैमरा

# Snapper

स्नैपर आपके पैसे की बेहतर कीमत चुकाता है. मॉडलों की विस्तृत श्रेणी. और ऐसी अनोखी विशेषताएं जो इसे एक लाजवाब कैमरा बनाती हैं. इसीलिए, किसी भी और कैमरे के मुकाबले, स्नैपर ज्यादा लोगों की मुस्कान की पहचान है.

**Snapper कैमरे** मुस्कान की पहचान!

एग्फा-गेवर्ट इंडिया लिमिटेड द्वारा मार्किट किया गया

ULKA-11402 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बना कर सिवा पैसे ऐंठने के और कुछ नहीं करते.

मृतात्माओं की शांति हेतु प्रत्येक वर्ष श्राद्ध करना व पंडित को खाना खिलाना भी ढकोसला मात्र है. ब्राह्मणों व ग्रंथियों ने अपनी रोजीरोटी के लिए यह पाखंड बना रखा है. यह विचारणीय प्रश्न है कि यदि इस प्रकार पूर्वजों को भोजन मिलता है तो क्या उन को वर्ष में एक बार ही भोजन मिलना चाहिए? फिर क्या यह भोजन उन को पहुंच जाता है? महिलाएं देसी घी में बनी सब्जियां, खीरपूड़ी व फलमेवा इन पंडितों को खिलाती हैं, चाहे यों रोज घर में वनस्पति घी भी न मिलता हो. चाहे सासससुर के जीवित रहते उन्हें दालरोटी भी न दी हो व एक जोड़ी कपड़ों में गुजारा करने को कहा हो, जबकि अब ब्राह्मणों को बढ़िया धोतीकुरता व धन देती हैं. उन ब्राह्मणों को भोजन खिलाने से क्या लाभ जिन के पेट पहले से ही भरे हुए हैं. यदि पुण्य ही कमाना है तो किसी गरीब, वृद्ध या विकलांग व्यक्ति को खिलाएं जो भूख से तड़पती आंतों को शांति मिलने पर दुआएं ही देगा.

कुछ लोग पितरों की मुक्ति के लिए पितृपक्ष में गया तीर्थ पर जाते हैं, जहां श्राद्ध 15 दिन तक कई दौरों में चलता है. श्राद्ध की शुरुआत मुंडन से होती है. भला पितरों की मुक्ति का मुंडन से क्या संबंध है? मुंडन व स्नान के पश्चात पिंडदान की लंबी चौड़ी क्रिया चलती है. पितरों की सद्गति के लिए प्रार्थना की जाती है. बरतनों में रखी चीजों का आधा भाग बरतन में ही रहने दिया जाता है, जो वहां के पंडों के हिस्से में आता है. बाकी आधा भाग नदी में प्रवाहित कर दिया जाता है. इस विश्वास के साथ कि पितरों की भटकती आत्माओं की तृप्ति हो गई. गंगा में सामग्री का बहाना न केवल धन को व्यर्थ गंवाना है बल्कि यह सामग्री सड़गल कर गंगाजल को दूषित ही करती है.

यह अंधविश्वास है कि सभी मृतात्माएं गया में आ कर निवास करने लगती हैं, इस आशा से कि उन के वंशज उन के तर्पण के लिए आएंगे. पूछिए उन ब्राह्मणों तथा पंडों से कि यह बात कहां तक तार्किक है कि यदि आत्माएं हैं तो वे सभी गया में आ कर ही इकट्ठी क्यों होती हैं, अन्य स्थानों पर क्यों नहीं? जबकि वैज्ञानिक भी अभी तक यह नहीं जान पाए कि क्या आत्मा जैसी कोई चीज है.

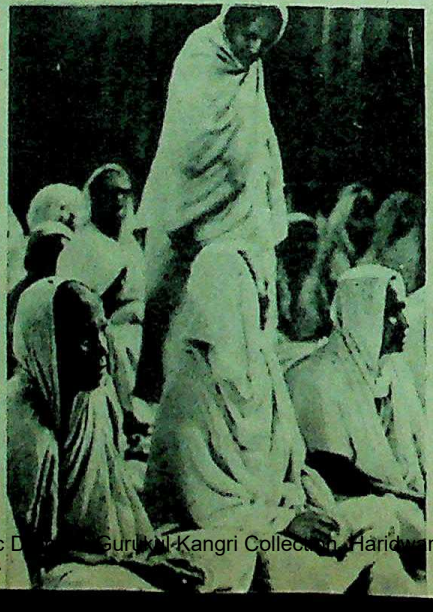
एक निरर्थक विश्वास सिख परिवार की महिलाओं में भी है. वे गुरुद्वारे में दर्शन के लिए आए लोगों द्वारा उतारे गए जूतों को साफ करती हैं व उन की धूल अपने माथे पर लगाती हैं. वे इसे सेवा का नाम देती हैं. इस कार्य में भला क्या सेवा हुई? लोग जूते पहन कर बाहर निकलेंगे, धूल पुनः जूतों पर लग जाएगी. जूतों की धूल माथे पर लगाने के पीछे वे यह तर्क देती हैं कि यह साधुसंगत की धूल है. इसे माथे पर लगाने से कल्याण होता है. यदि व्यक्ति अपने कर्म सही न करे तो यह धूल क्या करेगी. फिर इन जूतों में कई जोड़ी जूते चोर, तस्कर, बेईमान, आतंकवादी, अन्यायी व दुष्ट व्यक्तियों के होंगे तो क्या उन के जूतों की धूल माथे पर लगाना उचित है?

इस के अतिरिक्त गुरुद्वारे में बनाए एक सरोवर से लोग जल ग्रहण करते हैं. सरोवर में स्नान करना तो उचित है परंतु उसे पीना वैज्ञानिक दृष्टि से सही नहीं है. असंख्य लोगों के स्नान करने से पानी दूषित हो जाता है, जिसे पीना स्वास्थ्य के लिए अहितकर है.

आप मानें या न मानें, विवाह का मुहूर्त निकलवाना भी अंधविश्वास ही है और स्त्रियां ही इस बात पर अधिक जोर देती हैं कि विवाह की शुभ तिथि निकलवाई जाए. यह केवल पंडितों के पैसा ऐंठने का एक हथकंडा है. यदि विवाह आदि में मुहूर्त का महत्त्व होता तो उन में दुर्घटनाएं न होतीं. कई बार देखा गया है कि लड़के के घोड़ी चढ़ते ही मां की मृत्यु हो गई या बाप को दिल का दौरा पड़ गया. फेरे होते हुए लड़की के बहनोई का एक्सीडेंट हो गया या डोली लाते हुए कार उलट गई. तो इसे आप क्या कहेंगे? क्या उस पंडित ने मुहूर्त शुभ नहीं निकाला ? सत्य तो यह है कि भविष्य का किसी को पता नहीं.

हिंदुओं में इसी से संबंधित एक और प्रथा प्रचलित है कि वे वर्ष में कुछ माह इसलिए विवाह नहीं करते कि 'तारा डूबा' हुआ है या देव सोए हुए हैं. यह भी एक मुसीबत है. प्रश्न यह है कि जो लोग इस बात को नहीं मानते क्या उन के विवाह सफल नहीं होते? वास्तविकता तो यह है कि

*अस्वाभाविक जीवन : इसे क्यों न सहज ढंग से जीया जाए.*



महापुरुषों ने ऐसा कोई विश्वास मानने के लिए नहीं कहा बल्कि तार्किक दृष्टि से उचित मत को जानने का उपदेश दिया है. यह तो केवल ब्राह्मणों की बनाई गई रूढ़ियां हैं, जिन के लिए उन्होंने झूठेसच्चे तर्क भी ढूंढ लिए हैं.

यहां तक कि महिलाओं का व्रत रखना भी एक खोखला विश्वास ही है. यह भी पंडितों ने व्रत की कथा सुन कर पैसे ऐंठने का एक सरल साधन बनाया है. वस्तुतः उपवास रखना तब सार्थक हो सकता है जब सारा दिन कुछ खायापीया न जाए, जबकि इस के विपरीत स्त्रियां व्रत में यदि अन्न का त्याग करती हैं तो फलदूध से पेट भर लेती हैं. यदि नमकीन खाना छोड़ दिया तो विभिन्न मीठे पदार्थ खा लिए. आलू, सिंघाड़े का आटा, दूध, पेड़े, बरफी आदि ग्रहण कर लिए तो व्रत का क्या लाभ?

ग्रामीण क्षेत्रों व अशिक्षित वर्ग की स्त्रियों में एक भयंकर अंधविश्वास प्रचलित है—बलि देना. संतान न होने पर, धन व प्रसिद्धि प्राप्ति के लिए लुकछिप कर नरबलि तक दे दी जाती है. पता चला है कि उड़ीसा व रायपुर के आदिवासियों में यह विश्वास बहुतायत में है. केवल उड़ीसा में ही 1978-82 के मध्य 600 से भी अधिक लड़केलड़कियां लापता हुए हैं. कई आदिवासी कबीलों में कोई भी विपदा आ पड़ने पर किसी स्त्री को डायन करार दे कर मार डाला जाता है.

अंधविश्वासों का मूल आधार है तर्कक्षमता की कमी. यह तर्क क्षमता की कमी स्त्रियों में सब से अधिक पाई जाती है, क्योंकि सामाजिक परिस्थितियां स्त्रियों के प्रतिकूल रही हैं. असुरक्षा की भावना ने उस की तर्क शक्ति को मोथरा बना दिया है. सुनीसुनाई बातों पर विश्वास कर के स्त्रियां अपना विवेक खो देती हैं और इस प्रकार एक अदृश्य शक्ति का निर्माण कर लेती हैं.

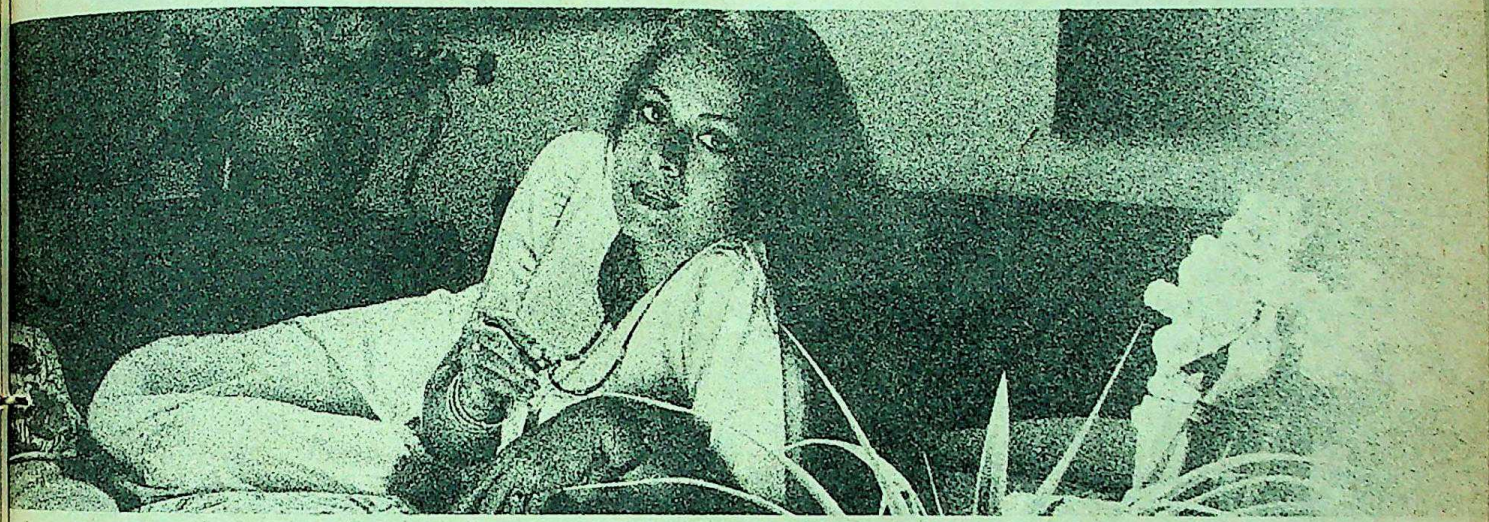
यह ध्यान रहे कि अभिभावक बच्चों के सामने ऐसी बेतुकी व अंधविश्वासपूर्ण बातें न करें, क्योंकि व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला परिवार ही है. जैसेजैसे बच्चा बड़ा होता है घर में मां, दादी व अन्य बड़ेबूढ़ों की बातें सुनता है. अतः किसी भी दशा में बच्चों पर अंधविश्वासों की छाया न पड़ने दें. यदि बच्चे ऐसा कुछ बाहर से भी सुन लें तो मातापिता उन्हें तर्क दे कर समझाएं व उन का सही मार्गदर्शन करें.

अंत में, यदि महिलाएं ही ऐसे संकीर्ण विचारों व अंधविश्वासों के समक्ष स्वयं को समर्पित न करें तो धार्मिक कट्टरता व असहिष्णुता से बचा जा सकता है. समय की मांग भी यही है कि प्रत्येक ढोंग व पाखंड का मुकाबला किया जाए. हम में से प्रत्येक उस बात का विरोध करे जो व्यक्ति की चेतना को गलत दिशा प्रदान करती है.

CC-0. In Public D... Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शारीरिक तौर पर नारी का कमज़ोर होना... हर चार महीने से होना... गर्भ धारण करना... मैं हमेशा यही सोचती हूं कि हर पीड़ा नारी को ही क्यों झेलनी पड़ती है? क्यों कुछ भी पुरुष के हिस्से में नहीं! मेरी बात पर हंसिए नहीं. मैं नारी-मुक्ति पर कोई भाषण नहीं दे रही हूं. मैं बात कर रही हूं हर उस नारी की जो अपने नारीत्व पर गर्व करती है, अपने नारीत्व की मर्यादा, प्रतिष्ठा बनाए रखना चाहती है.



# बस और थोड़ा सा आत्म-सम्मान तलाश करते-करते मेरे हाथ लगा एक सबसे निजी और परिपूर्ण गर्भ-निरोधक...

अब परिवार नियोजन की ही बात लीजिए. गर्भ निरोधक कौन सा हो, इसका फ़ैसला भी पति महोदय ही करेंगे.

डॉक्टर के पास जाने में जो शर्म, झिझक महसूस हो, वह भी आप ही सहें. वाह... बिचारी नारी!

आप लूप नहीं लगवाएंगी क्योंकि आप नहीं चाहतीं कोई बाहरी चीज़ आपके शरीर में लगाई जाए... ये जहमत भी आप उठाइए क्योंकि आप नारी हैं.

पूछेंगे, भला गर्भ-निरोधक गोली खाने में क्या तकलीफ़ है... क्या कहा इसका बुरा असर होता है...? अब छोड़ो भी ये नखरे!

आपको नहीं लगता ये कहानी आपकी अपनी है. मैंने भी सहा है ये सबकुछ. लेकिन एक दिन मैंने पाया **टुडे**. एक ऐसा टैब्यूल जिसे जब भी सुरक्षा चाहिए शरीर में सरका दीजिए. ऐसी अचूक सुरक्षा जिसे आप अकेले में आसानी से अपना सकती हैं.

यानी अब बात पूरी तरह है मेरे हाथ में. न तो अनचाहे गर्भ का डर, न किसी तरह के बुरे प्रभाव की फ़िक्र, और मेरे नारीत्व की मान-मर्यादा भी रहे बरक़रार.

मेरी कहानी सुनने के बाद आप भी **टुडे** अपना सकती हैं. बस प्यार से मुस्कराइए और कहिए अपने इनसे... कि अब वे हर चीज़ आप पर छोड़कर, हो जाएं बेफ़िक्र!

**टुडे**

**नारी का अपना निजी गर्भनिरोधक**

अगर कोई सवाल हो तो इस पते पर लिखिये:
ब्लिस केमिकल्स एंड फ़ार्मास्यूटिकल्स इंडिया लिमिटेड
[illegible]
अंधेरी (पूर्व) मुंबई-४०० ०५९.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रमा के पति को व्यापार में खूब सफलता मिली. एक दिन बैंक के बाहर कार खड़ी कर के जब वह बाहर निकली तो उस के बचपन के दिनों की सहेली निशा मिल गई.

निशा : अरे, तुम मजे में हो? तुम्हारे बेटे का क्या हाल है. कितना बड़ा हो गया?

रमा : दस महीने का.

निशा : अब तो अपने पैरों पर चलने लगा होगा.

रमा : क्यों, क्या हमारे पास कार नहीं है?

•

महिला कल्याण समिति की नेता ने पास बैठी सचिव से भाषण प्रारंभ करने से पूर्व पूछा, "मुझे कितनी देर बोलना है?"

"जितनी देर चाहे बोलिए लेकिन एक घंटे बाद महिलाएं स्वयं ही खाने की मेज तक पहुंच जाएंगी."

•

हीरोइन ने अपने पति को डांटने के लहजे में कहा, "तुम ने स्टुडियो में यह क्यों कह दिया कि मैं तुम्हारी पत्नी हूं. अब सब को पता चल गया तो मेरे भविष्य का क्या होगा?"

पति, "क्या इस बात का तुम्हारे कामकाज पर भी असर पड़ेगा?"

हीरोइन, "पड़ेगा नहीं, पड़ गया है. हीरो ने आज लव सीन में एक भी गलती नहीं की."

•

डाक्टर : कल मैं ने जो दवा दी थी, उस से कुछ फर्क पड़ा?

महिला : हां, डाक्टर साहब, कल टांग में दर्द था, आज पूरे बदन में दर्द हो रहा है.

•

"एक जैसी हजारों भैंसों में से तुम ने अपनी भैंस को कैसे पहचान लिया?" अदालत में एक महिला से जिरह करते हुए वकील ने पूछा.

महिला बोली, "यह कौन सी बड़ी बात है. इस कचहरी में कालेकाले कोट पहने हजारों वकील हैं फिर भी मैं अपने वकील को पहचान रही हूं."

•

एक नई विधवा ने बीमा कंपनी में जा कर मैनेजर से अपने पति के बीमे की रकम मांगी. मैनेजर ने शिष्टाचार के नाते उसे बैठाया और कहा, "आप पर आई इस अचानक विपत्ति का हमें बहुत दुख है, बहनजी."

विधवा बिगड़ कर बोली, "सारे पुरुष एक जैसे होते हैं. जहां स्त्री को चार पैसे मिलने का मौका आता है, उन्हें बहुत दुख होने लगता है."

•

अखबार में 'विदेशी कार बिकाऊ है' का विज्ञापन देख कर एक साहब पहुंच गए.

विज्ञापन देने वाली महिला ने कार दिखाई बहुत शानदार कार देख कर ग्राहक ने सोचा दोढाई लाख से कम न होगी, फिर भी महिला से कार की कीमत पूछी.

महिला बोली, "ढाई हजार रुपए."

"सिर्फ ढाई हजार रुपए. लेकिन यह कार तो ढाई लाख में बिक सकती है." ग्राहक जल्दबाजी में बोला.

महिला ने बिना रुके कहा, "हां, मैं जानती हूं. दरअसल बात यह है कि जब से मेरी शादी हुई है, मेरी सास ने मेरी नाक में दम कर रखा है. पति का कुछ महीने पहले देहांत हो गया. वह वसीयत में लिख गए हैं कि यह कार बेच कर सारी रकम उन की मां को दे दी जाए."

•

एक युवक की दोपहर को एक युवती से मुलाकात हुई. बातें हुईं और युवक उसे एक रेस्तरां में ले गया. खाना खाने के बाद दोनों सिनेमा देखने चले गए. सिनेमा देख कर एक रेस्तरां में बैठे और चाय पीने लगे. इसी दौरान युवक ने पूछा, "क्या तुम मुझ से शादी करोगी?"

युवती ने कहा, "हां." और थोड़ी देर बाद बोली, "तुम ने मुझे अच्छी तरह जाने बिना शादी का प्रस्ताव कैसे कर दिया."

युवक बोला, "मैं तुम्हारे पिताजी को जानता हूं. मैं उस बैंक में काम करता हूं. जहां उन का खाता है."

•

राजू : पिताजी, मैं इतना बड़ा कब होऊंगा, जब बाहर जाने के लिए मुझे मां से पूछने की जरूरत नहीं रह जाएगी?

पिताजी : बेटे, इतना बड़ा तो अभी मैं भी नहीं हुआ हूं.

•

सड़क के किनारे अपनी कार के हवा निकले टायर को महिला बड़ी बेचैनी से देखती हुई खुद को असहाय महसूस कर रही थी. एक राहगीर मदद करने के उद्देश्य से रुका और टायर बदलने लगा.

जब टायर बदल लिया गया तो महिला बोली, "जरा, जैक आराम से उतारना. पिछली सीट पर मेरे पति सो रहे हैं

•

चिकी रीना को कह रही थी, "हम पतिपत्नी के बीच घर के कामकाज को ले कर कभी झगड़ा नहीं होता."

तभी रीना ने अचंभित होते हुए पूछा, "वह कैसे?"

चिकी बोली, "क्योंकि हम सुबह 'टास' कर लेते हैं."

•

पंडितजी ने जन्मपत्री देखने के बाद कहा, "तो आप अपने दिलफेंक पति का भविष्य जानना चाहती हैं?"

श्रीमतीजी झट बोलीं, "नहीं, भविष्य नहीं, सिर्फ अतीत. उन का भविष्य तो मेरे हाथ में है."

•

एक शराबी पिता अपने लड़के को लड़की दिखा कर लौटा. लड़के को लड़की पसंद नहीं आई. पिता ने लड़की के गुणों का बखान करते हुए कहा, "लड़की तो बहुत सुशील है, पता नहीं तुम्हें पसंद क्यों नहीं आई? तुम ने देखा उस ने आते ही मेरे पैर छुए थे और झुकने से पहले अपने मुंह से सिगरेट निकाल कर ऐश ट्रे में रख दी थी."

•

जज (अपराधी से) : हमें पता चला है कि तुम ने वर्षों से अपनी बीबी को डराधमका कर एक प्रकार से गुलाम बना रखा है?

अपराधी (हकलाते हुए) : हुजूर बात यह है कि...

जज : बसबस सफाई देने की जरूरत नहीं. तुम सिर्फ इतना बताओ कि तुम ने यह चमत्कार किया कैसे?

•

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**भारतीय स्टेट बैंक की बड़ी ख़रीद योजना आपके सपने साकार करेगी. देखिए, आप क्या-क्या ख़रीद सकते हैं!**

बड़ी ख़रीद योजना, किसी बैंक द्वारा पेश की गई संभवतः सबसे उदार "आज ख़रीदो, बाद में चुकाओ" योजना है. टी वी, फ्रिज, धुलाई मशीन, सिलाई मशीन, कुकिंग रेंज, एअर कंडीशनर, स्कूटर और यहां तक कि कार भी! ये सारी चीज़ें आप ख़रीद सकते हैं - बड़ी ख़रीद योजना की मदद से.

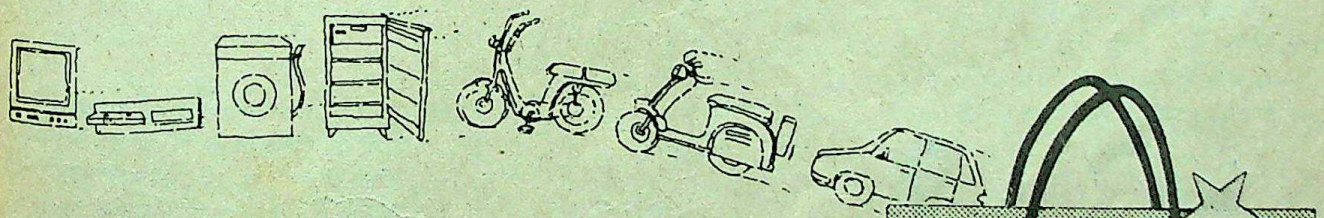
# ख़र्च कम ईएमआई भी

**बड़ी ख़रीद योजना आपके लिए और भी बेहतर**

अब बड़ी ख़रीद योजना के अंतर्गत आपको और भी अधिक सुविधाएं दी गई हैं. पात्रता के लिए न्यूनतम वेतन की राशि घटाकर 1,500 रु. कर दी गई है. और आप अपने मासिक वेतन के 12 गुना तक ऋण ले सकते हैं. (अधिकतम राशि रु. 1 लाख).

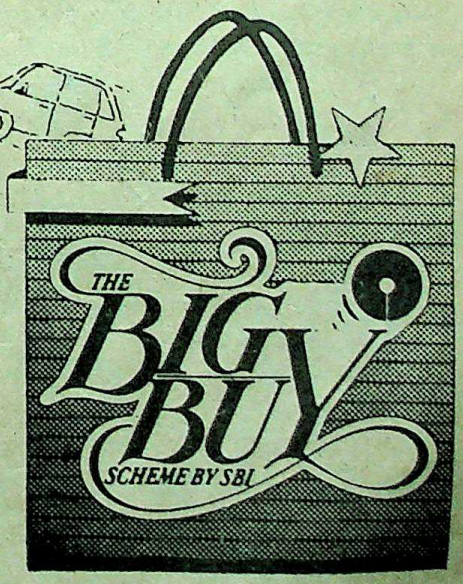
ब्याज की दर रु.10,000 तक के ऋण के लिए 16.5% और रु.10,000 से अधिक के ऋण के लिए 15%.यदि आप अपने ऋण की अदायगी जल्दी करना चाहते हैं तो - धन्यवाद! आपसे कोई सेवा शुल्क नहीं लिया जाएगा. याद रखिए, बड़ी ख़रीद योजना की सुविधा अब जिला मुख्यालयों की शाखाओं तक में शुरू की गई है.

# ज़्यादा दिवाली का आनन्द



**पात्रता बिल्कुल आसान**

यदि आप सरकारी, सार्वजनिक या निजी क्षेत्र में किसी संगठन के स्थायी कर्मचारी हैं एवं आपकी सेवा अवधि कम से कम पाँच वर्ष की हो चुकी है तो आप बड़ी ख़रीद योजना का लाभ उठा सकते हैं. यदि आप व्यवसायी अथवा स्वनियोजित व्यक्ति हैं और आप उस व्यवसाय में कम से कम पाँच वर्ष से जुड़े हुए हैं तो यह योजना आपके लिए भी खुली है.




CHAITRA-B SBI-1712 HIN

**भारतीय स्टेट बैंक**
बड़ी ख़रीद योजना :
त्योहार का आनन्द दुगुना हो जाए

*अधिक जानकारी के लिए हमारे स्थानीय प्रधान कार्यालय के विकास प्रबंधक (वैयक्तिक और सेवा बैंकिंग) से अथवा स्टेट बैंक की निकटतम शाखा से सम्पर्क करें.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कुछ अनूठे व्यंजन

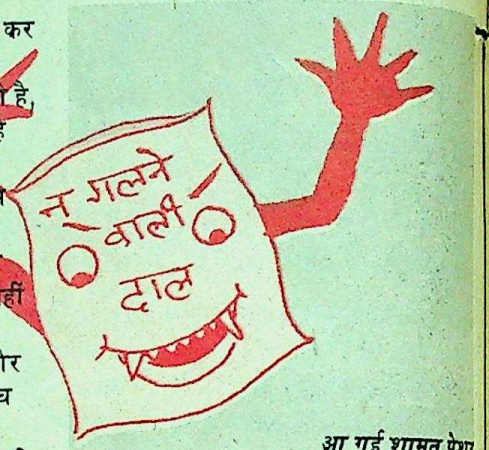
व्यंग्य • डा. अरुणा शास्त्री

जिन अनूठे व्यंजनों की विधियां मैं आप को बतलाने जा रही हूं, उन को खिलाने का सपना मैं हमेशा से संजोए हुए हूं. परंतु इन व्यंजनों को खिलाने में मुझे कभी कामयाबी हासिल नहीं हो पाई है बल्कि हमेशा मैं खुद ही मुंह की खा कर हार गई हूं. खैर, एक बार और कोशिश करती हूं, शायद कामयाबी हासिल हो जाए. आइए, 'सब्र के घूंट' से शुरू करते हैं.

सब्र के घूंट : पाश्चात्य शैली का अनुकरण करते हुए प्रायः सभी समारोहों में भोजन के प्रारंभ में सूप या शीतल पेय पेश करने का प्रचलन है. जब तक खाना मेज पर लगता है, सभी आमंत्रित इसे घूंटघूंट कर पीते रहते हैं. आप भी अपनी दावतों में 'सब्र के घूंट' पेश कर सकते हैं, जिन्हें आप के आमंत्रित तब तक घूंटघूंट कर के पीते रहेंगे, जब तक कि उन के 'सब्र का प्याला' छलकने न लग जाए. वैसे भी हमें 'सब्र के घूंट' पीते रहने का अच्छा अभ्यास है और वही पी कर अब तक की जिंदगी तो गुजार ही दी है.

लोहे के चने : 'लोहे के चने' बनाने की विधि उतनी आसान नहीं है, जितनी कि आप समझ रहे हैं. मैं खुद ही अपनी शादी के दिन से ले कर आज तक प्रयत्नशील हूं कि किसी तरह अपने पति को 'लोहे के चने' चबवा दूं पर उलटे वह ही मुझे नाकों चने चबवाने में कोई कसर नहीं छोड़ रहे हैं. पर आप इतनी जल्दी हार न मानिएगा. आप तो लोहे के चने चबवाने पर उतारू हो ही जाइए, फिर चाहे चबाने वाले के 'दांत खट्टे' क्यों न हो जाएं या बत्तीसी ही बाहर क्यों न आ जाए. कम से कम आप गर्व से यह तो कह सकेंगे कि आप ने फलां को 'लोहे के चने' चबवा दिए और सुनने वाले आप का 'लोहा माने' बगैर नहीं रहेंगे.

न गलने वाली दाल : यह समझ लीजिए कि इस दाल को गलाने में किसी भी कंपनी का कोई भी प्रेशर कुकर हमारी सहायता नहीं कर सकता है, जब तक कि हमारे पास कोई 'ऊपरी प्रेशर' न हो. मुसीबत तो तब आती है, जब यदि किसी तरह यह दाल गल जाती है तो लोग झट 'दाल में काला' ढूंढने में आकाशपाताल एक कर देते हैं. और तमाम कोशिशों के बावजूद भी अगर दाल नहीं गलती है तो लोग 'यह मुंह और मसूर की दाल' कह कर खिल्ली उड़ाने से भी बाज नहीं आते. मतलब यह है कि अगर किसी तरह अपनी 'दाल गल जाए' तो भी मुशकिल और न गले तो भी मुशकिल. बस यही सोचसोच कर अपनी तो 'दाल पतली' होती जाती है.




आ गई शामत प्रेशर कुकर की.

बेले हुए पापड़ : पापड़ बेलने का दर्द वही जानता है (या जानती है) जिस ने कभी पापड़ बेले हों. जिस के पैर न फटी बिवाई, वह क्या जाने पीर पराई? हर बेले हुए पापड़ के पीछे किसी कोमलांगी के फफोले पड़ गए हाथों का दर्द भरा इतिहास छिपा रहता है. बहुत 'पापड़ बेलने' पड़ते हैं, तब कहीं जा कर पापड़ बनते हैं. अब चाहे इन्हें तल कर पेश करें चाहे भून कर, यह आप की मर्जी है.

थाली का बैंगन : थाली का बैंगन बनाना इतना आसान नहीं है, जितना आप समझ रहे हैं. इसे बनाने से पहले काटने में ही आप को नानीदादी याद न आ जाए तो कहना. आखिर थाली का बैंगन जो ठहरा. यह थाली में एक किनारे से दूसरे किनारे उसी तरह लुढ़कता है, जिस तरह कोई दलबदलू नेता एक दल से दूसरे दल में (जिधर भी पलड़ा भारी दिखता है) लुढ़कता है. ऐसे थाली के बैंगन का भुरता बनाने में खुद का ही भुरता बन जाए तो भी आश्चर्य नहीं.

**घर भर के लिए पेश हैं कुछ नए अजीबोगरीब व्यंजन, जिन को कई बार खा लेने के बाद भी स्वाद कभी नया, कभी अजीब लगता है.**

लोहे के चने बनाना भी चबाने से कम टेढ़ी खीर नहीं.

नीम चढ़ा करेला : आजकल ऐसे नीम चढ़े करेलों की मंडी में बहुत बहार है. यह तो सभी जानते हैं कि करेला मधुमेह के रोगियों के लिए कितना लाभकारी है और जब नीम चढ़े करेले से पाला पड़ जाए तो समझ लीजिए कि उस में करेले और नीम दोनों के गुणों के मिल जाने से उस की शक्ति दोगनी हो गई है, जो आप के मन की सारी मिठास को नष्ट कर के रख देगी.

खयाली पुलाव : यह सच है कि 'खयाली पुलाव' पकाने का ठेका तो सिर्फ शेखचिल्ली को ही मिला था, जो अपने जमाने के जानेमाने 'खानपान के ठेकेदार' थे. उन्हें खयाली पुलाव



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "कैसे तू इतनी बदली, कैसे हो गई इतनी गोरी ?"

## "मैं बताऊं...

"गोरेपन की क्रीम इमामी नैचुरली फेयर लगाती हूँ न! तू भी लगाएगी तो कहेगी, गोरेपन की ऐसी क्रीम और नहीं"।

***"भला इसमें ऐसी क्या बात है।?"***

"गोरेपन की यही एक क्रीम है, जो दो तरह से असर करती है। धूप में सांवली होने से बचाती है, साथ ही उन कारणों का सामना करती है जो सांवलापन बढ़ाते हैं। जैसे, त्वचा का डी-हाइड्रेशन और पौष्टिक तत्वों की कमी, खुश्की और झुर्रिया, रोजमर्रा की भागदौड़ और थकान के कारण त्वचा की लोच और चमक दमक का ह्रास। साथ ही मुँहासे, फुंसिया और खुरदरापन इनसे त्वचा की रक्षा करती है।"

***"अरी, पहले ये तो बता कि ये क्रीम धूप से कैसे बचाती है ?***

"कुदरती सन स्क्रीन के जरिए, जो केवल इमामी नैचुरली फेयर मे है। तेज धूप में सूरज की अल्ट्रा-वॉयलेट किरणों से ये त्वचा की रक्षा करती है, साथ ही उसे सांवली होने से बचाती है"

***"और ये सांवलेपन के अन्य कारणों का सामना कैसे करती है ?"***

'क्योंकि सिर्फ नैचुरली फेयर क्रीम में ही है प्राकृतिक तत्वों का मिश्रण जो भीतर से त्वचा की कुदरती रौनक उभारती है, सारी खामियाँ दूर करतीं है और सचमुच गोरा बनाती है।

***"अच्छा! ये कुदरती चीजें हैं क्या ?***

"दूध–जो त्वचा को गोरा और मखमली बनाए।साथ ही उसका पोषण करे।"

"नारियलपानी–जो सांवलापन कम करे, त्वचा को कोमल और बेदाग बनाये।"

"खीरा–जो झुर्रियों और खुश्की को रोके।"

"खास चमत्कारी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां–जो त्वचा की आम खामियाँ जैसे, कील-मुहाँसे, फुंसिया तथा अन्य त्वचा व्याधियों को ठीक कर रंग निखारे-गोरा बनाये।

***"मतलब हर काम कुदरती ढंग से, कुदरती चीजों से, फिर तो हर तरह से सुरक्षित होगी ?"***

"बिल्कुल, कुदरती जो है। गोरेपन की अन्य कई क्रीमों की तरह इमामी नैचुरली फेयर त्वचा को ब्लीच नहीं करती एवं बिना किसी प्रकार का नुकसान पहुँचाये कुछ ही हफ्तों में त्वचा को गोरा बनाती है। देख लेना, कुछ ही हफ्तों में तेरी त्वचा भी हो जाएगी मखमली कोमल।

गोरी–गोरी रेशमी ताजगी भरी तेरी त्वचा जिसे देख किसे न हसरत आ जाये।

***"यानी मैं भी हो जाऊंगी तेरे जैसी गोरी-गोरी ?***

भला रोक सकता है कोई ?"

# emami*

# नैचुरली फेयर

## गोरेपन की क्रीम

**आपको सचमुच और कुदरती ढंग से गोरा बनाये।**

इसमें क्या क्या है : सन-फिल्टर ☐ नारियल पानी : १% ☐ खीरा सत्व : ३% ☐ दुध : ३% ☐ सौसुरिया लप्पा सत्व : ०.५% ☐ चिरौंजी सत्व : ०.२%

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पकाने में महारत हासिल थी. उन के बनाए खयाली पुलावों का स्वाद तो आज तक लोगों की जुबान पर है और उन्हीं के 'खानपान विश्वविद्यालय' में दीक्षा ले कर लोग आज तक खयाली पुलाव पकाते आ रहे हैं. खयाली पुलाव पकाने के लिए सामग्री अपने अंदाज से ही चाहे 100 ग्राम लीजिए चाहे एक क्विंटल भर या सामग्री न हो तो भी कोई फर्क नहीं पड़ेगा. फिर उसे खयालों की धीमीधीमी आंच पर दम दीजिए. वाह, ऐसे खयाली पुलाव पकेंगे कि लोग चटखारे लेते रह जाएंगे.

सलाद : 'किस खेत की मूली' और 'प्याज के छिलकों का' : जब आप उपरोक्त अनूठे व्यंजन अपने मेहमानों के सामने पेश करेंगे तो वे यह तो समझ ही जाएंगे कि आप 'किस खेत की मूली' हैं. वैसे हर मूली अपने सामने दूसरे खेत की मूली को बड़ी हिकारत की दृष्टि से देखती है कि आखिर वह है किस खेत की मूली? मूली चाहे किसी भी खेत की हो, हमें तो उस का सलाद बनाने से मतलब है और इस मूली के सलाद में प्याज भी डालना है. पर एक बात ध्यान रहे कि सलाद बनाते समय 'प्याज के छिलके' एक के बाद एक कर के इतने न उतारते चले जाएं कि एकदूसरे की बरसों पुरानी बखिया ही उधड़ कर सामने आ जाए.

*खयालों की धीमी धीमी आंच पर ऐसा पुलाव पकेगा कि लोग चटखारे लेते रह जाएंगे. पर केवल खयालों में ही.*

इस सलाद पर 'अदरक के पंजे' भी कहूकस कर के छिड़क सकते हैं. (बंदर अगर अदरक का स्वाद नहीं जानता है तो क्या हुआ, इनसान तो जानता है) इस सलाद को यदि किसी खूबसूरत आकार में सजाना चाहें तो कुरसी के आकार में सजा कर पेश करें, क्योंकि आजकल जितनी जोड़तोड़ चल रही है. सब कुरसी के लिए ही तो है. इस के बाद 'जले पर छिड़कने वाले नमक' को नमकदानी में भर कर मेज पर सजा दें.

यह लीजिए, नमकीन व्यंजन तो बहुत सारे बन गए, अब 'मधुरेण समापयेत' का पालन करते हुए अंत में कुछ मिष्ठान्न होना भी बहुत जरूरी है. गुलगुले बनाने की तो सोचिए ही मत, क्योंकि कई लोग ऐसे हैं, जो गुड़ तो खाते हैं किंतु 'गुलगुले से परहेज' करते हैं. मन ही मन फूटने वाले 'मन के लड्डू' तो सभी खाते रहते हैं. 'तबीयत कलाकंद' होते भी कइयों की देखी है, पर 'टेढ़ी खीर' का स्वाद आज तक कोई नहीं बतला पाया है. इसलिए अंत में 'टेढ़ी खीर' ही परोसी जाए तो क्या हर्ज है?

टेढ़ी खीर : 'टेढ़ी खीर' बनाना सचमुच टेढ़ी खीर है. परंतु जिस प्रकार प्रेम के टेढ़ेमेढ़े रास्तों से गुजर कर ही प्रेम की सार्थकता मालूम पड़ती है, उसी तरह टेढ़ी खीर जितनी टेढ़ी होती है, उतनी ही स्वादिष्ट लगती है. इस टेढ़ी खीर को इतनी गरमगरम परोसिए कि इस दूध का जला अगली बार छाछ भी फूंकफूंक कर पिए.

देश-विदेश के फ़िल्मी सितारों का सौंदर्य साबुन




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्न: मैं 19 वर्षीया हूं. मेरी बाहें काले, घने बालों से भरी हुई हैं, जो देखने में बहुत भद्दी लगती हैं. मैं कोई बालसफा लोशन इस्तेमाल नहीं करना चाहती, क्योंकि उस से बाल बारबार साफ करने पड़ते हैं. कृपया कोई आसान विधि बताएं. क्या मैं इलेक्ट्रोलिसिस करवा लूं? मैं मध्यम वर्गीय परिवार से हूं.

**उत्तर: बांहों पर बालों की समस्या बहुत आम है. अधिकतर आधुनिकाएं इस के लिए वेक्सिंग की विधि अपना रही हैं. जो बेहतर व सरल है. इस विधि से 10-20 दिन आराम से निकल जाएंगे. इलेक्ट्रोलिसिस बहुत महंगी विधि है जो आप के चेहरे आदि के कुछेक बालों के लिए ही उत्तम है, बांहों के लिए नहीं.** ●

प्रश्न: क्या मेहंदी से बाल रंगने के बाद आंवला, रीठा, शिकाकाई से बाल धो सकते हैं? कहीं ऐसा तो नहीं कि इस से मेहंदी अपना रंग छोड़ने लगे?

**उत्तर: मेहंदी के बाद तो क्या, आप आंवला, शिकाकाई का सत मेहंदी में ही मिला कर इस्तेमाल करें, कोई हानि नहीं होगी. जैसे मेहंदी का रंग त्वचा से कुछ समय बाद मिट जाता हैं, उसी प्रकार वह बालों पर भी स्थायी नहीं होता. हां, वह हाथों की अपेक्षा देर से मिटता है. और आंवले से तो रंग अधिक गहरा आता है.** ●

प्रश्न : मेरी उम्र 14 वर्ष है. जब मैं चावल खाती हूं तो मेरी आंखें सूज जाती हैं, कहीं आनेजाने में शर्म महसूस होती है. मेरी समस्या का कोई समाधान बताएं.

**उत्तर : चावल खाने के बाद आंखों, चेहरे या किसी अन्य अंग पर सूजन आ जाना आम समस्या है. इस से बचने के लिए चावल खाने के तुरंत बाद पानी न पिएं और सो न जाएं. आंखों पर सूजन आ ही गई है तो बर्फ के ठंडे पानी में भीगे रुई के फाहे आंखों पर लगाएं, कुछ ही देर में सूजन अपनेआप मिट जाएगी.** ●

प्रश्न: मेरी उम्र विवाह योग्य है. पर मेरे सामने के चार दांत बहुत ऊंचे हैं. बचपन में दूध के दांत गिरने के बाद जो दांत आए वे बहुत उठेउठे हैं. शायद इसी कारण मुझे देखने आए किसी व्यक्ति ने पसंद नहीं किया, मैं क्या करूं?

**उत्तर: दांतों की समस्या के लिए आप दांतों के डाक्टर से राय लें. यदि वह ठीक समझें तो दांतों पर तार लगवा लें, जो धीरेधीरे असर करेगा पर लाभ अवश्य होगा. प्रतिदिन हाथ की साफ उंगली से दांतों को अंदर की तरफ हलकाहलका दबाएं.** ●

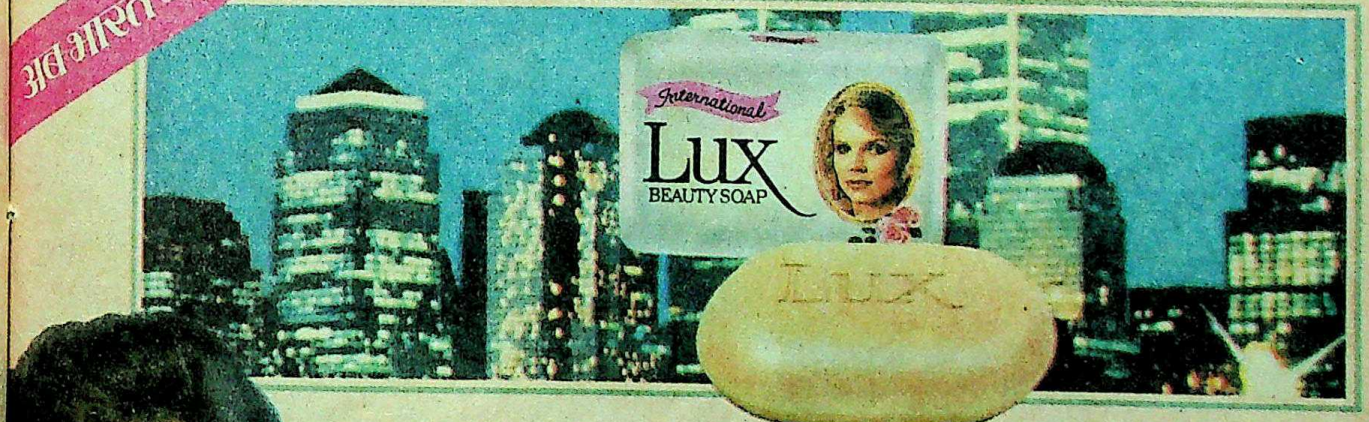
प्रश्न: बाल लंबे कैसे होते हैं? मैं ने बहुत से तेल व शैंपू इस्तेमाल किए, पर कुछ असर नहीं हुआ. कृपया बाल बढ़ाने वाले तेल व शैंपू का नाम बता दें.

**उत्तर: बालों की वृद्धि बहुत सी बातों पर निर्भर होती है. जैसे, एकडेढ़ महीने बाद बालों को एकाध इंच (ट्रिमिंग) काट लें. बालों के प्रकार के अनुसार ही कोई भी साधारण तेल हलका सा गरम इस्तेमाल कर, किसी भी अच्छे किस्म के शैंपू का इस्तेमाल करें जो आप के बालों के अनुरूप हो और माफिक आए. सिर में अंडे की जर्दी सिर धोने के एक घंटा पूर्व लगाएं. बालों की मालिश नियमित रूप से करें. आप की खानेपीने की अच्छी आदतों और वंशानुगत कारणों की भी बड़ी भूमिका है बालों के विकास में. दूध, हरी पत्तेदार सब्जियां, मछली, अंडा, सोयाबीन, ताजे फल, कच्ची सब्जियों का सलाद, सूप आदि आप की समस्या का समाधान कर सकते हैं. बालों को बारिश व तेज धूप से भी बचाएं.**

**—सौंदर्य विशेषज्ञा** ●

प्रस्तुत स्तंभ में सौंदर्य संबंधी समस्याओं का समाधान सौंदर्य विशेषज्ञाओं द्वारा किया जाता है. समस्याएं भेजने का पता है : सौंदर्य समस्याएं, गृहशोभा, ई–3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

अब भारत में



"रंगरूप की देखभाल के लिए 70 देशों का मनपसंद साबुन मेरा भी मनपसंद है!" - मीनाक्षी

70 देशों में सबसे खूबसूरत फ़िल्मी सितारे रंगरूप की देखभाल के लिए केवल एक ही साबुन चुनते हैं - इंटरनेशनल लक्स. क्योंकि सिर्फ़ इंटरनेशनल लक्स में हैं क्रीम-सा झाग और ऐसी खुशबू जिन पर है दुनिया दीवानी.
यही दुनिया का मनपसंद साबुन अब पेश है आपके लिए. भारत में.

International Lux

HTA 1532 B

देश-विदेश के फ़िल्मी सितारों का सौंदर्य साबुन

हिन्दुस्तान लीवर लिमिटेड का एक उत्कृष्ट उत्पादन.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यीस्ट

• सरला अग्रवाल

**'यीस्ट' यानी खमीर उठाने की क्षमता से न सिर्फ भोज्य पदार्थों का स्वाद बढ़ जाता है वरन पोषक तत्त्वों में भी वृद्धि होती है. प्रस्तुत है 'यीस्ट' के इतिहास और निर्माण पर रोचक उपयोगी जानकारी.**

अभी कुछ दिनों से पत्रपत्रिकाओं में 'यीस्ट' से बने खाद्य पदार्थों की काफी चर्चा है. इस से पूर्व 'यीस्ट' का कभी नाम भी नहीं सुना गया था. किंतु सर्वेक्षण करने पर विदित होता है कि 'यीस्ट' सभ्यता के आरंभ से ही किसी न किसी रूप में विद्यमान था. भारत में संस्कृति के प्राचीनतम ग्रंथों एवं वेदों में 'दही' व उस के लाभों का उल्लेख मिलता है.

प्रागैतिहासिक काल तक जाएं तो उस समय भी खमीर से अनेक प्रकार के खाद्य पदार्थ बनाए जाते थे. विश्व में डबलरोटी सब से पहले मिस्र में बननी आरंभ हुई क्योंकि वहां डबलरोटी बनाने के लिए वांछित तीनों वस्तुएं उपलब्ध थीं- गेहूं, तंदूर (ओवन) और खमीर. बाद में इसे इतना अधिक सराहा गया कि समस्त विश्व इस का चहेता बन गया और सभी जगह डबलरोटी बनाई जाने लगी.

'यीस्ट' क्या है? विश्व की अनेक भाषाओं में इस शब्द का अर्थ 'खमीर उठाने की क्षमता' बताया गया है. अंगरेजी के शब्द 'यीस्ट' एवं डच शब्द 'जिस्ट' दोनों ही ग्रीक शब्द 'जैस्टोस' से निकाले गए हैं, जिन का अर्थ 'उबाल' यानी कार्बन डाइआक्साइड के क्रमिक आविर्भाव के कारण जो बुलबुले वाले झाग उठते हैं, वह है. उबाल. जरमन शब्द 'हेफे' तथा फ्रेंच शब्द 'बिव्यूर' दोनों का अर्थ हैं 'उठाना', जो 'खमीर' उठाने से संबंधित हैं. साधारणतया 'यीस्ट' को 'फंजाई' कह कर परिभाषित किया जाता है, जो बहुत तेजी से बढ़ते हैं.

'बेकर्स यीस्ट' का बनाना पिछली शताब्दी से आरंभ हुआ. पहले इसे अनाज के दलिए से बनाया जाता था, किंतु इस विधि से यीस्ट कम और 'एथनोल' बहुत ज्यादा निकल आता था. हालैंड, जरमनी और आस्ट्रेलिया ने यीस्ट बनाने के क्षेत्र में पर्याप्त उन्नति की है तथा इसे बनाने के नएनए तरीके खोज निकाले हैं.

अब बेकर्स यीस्ट मुख्यतया गन्ने तथा चुकंदर की राब से बनाया जाता है, जिस से पर्याप्त कार्बन व शक्ति प्राप्त होती है. अमोनिया, अमोनियम साल्ट तथा यूरिया से नाइट्रोजन निकाली जाती है तथा फासफोरिक एसिड से फासफोरस. खमीर में खनिज तथा विटामिन मिलाए जाते हैं. मालेसिस शीरे को खूब बढ़ाते हुए अंत में बड़ी तेज गति से खमीर बनाया जाता है. खमीर को एसिडिक पी. एच. में 30 डिगरी सेंटिग्रेड तापमान पर उठाया जाता है. इस के लिए स्टील की बहुत बड़ी गोल टंकियों की जरूरत पड़ती है, जिन में ऊपर ढक्कन लगा होता है तथा नीचे राब निकालने के लिए स्थान. खमीर उठाने के पश्चात यीस्ट कणों को इकट्ठा कर के घनीभूत किया जाता है.

यीस्ट क्रीम को ठंडा कर के फिल्टर प्रेस से दबाया जाता है, जिस से वह खूब बड़ेबड़े ठोस टुकड़ों में परिवर्तित हो जाता है. इन टुकड़ों को मशीनों से काटकाट कर 500 ग्राम वाले मक्खन की टिकिया जैसे आकार में मोमी कागज में लपेट दिया जाता है. रूपरंग में भी वह बिलकुल मक्खन की टिकिया जैसा ही लगता है.

बचीखुची कतरनों को मशीनों की सहायता से बारीकबारीक पीस कर नियंत्रित स्थिति व तापमान में रख कर 'ड्राइएक्टिव यीस्ट' तैयार किया जाता है. इसे छोटेबड़े टीन के डब्बों में पैक किया जाता है.

डबलरोटी व बिस्कुट की फैक्टरियां अधिकतर यीस्ट की टिकिया लेना पसंद करती हैं. क्योंकि वह अपेक्षाकृत सस्ता होता है. पर उसे बराबर ठंडे गोदाम या फ्रिज में रखना होता है. यीस्ट फैक्टरी में भी इन्हें रखने के लिए विशाल शीतागार की व्यवस्था होती है. सक्रिय सूखे यीस्ट को इस से अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है.

आजकल ओवन में पकाए गए खाने अत्यंत लोकप्रिय हो रहे हैं और महिलाएं इस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


"मेरी बीवी की हर बात निराली. जैसे किचन टाइल्स से मैचिंग रेफ़्रिजरेटर की फ़रमाइश ! पहले मैं हंसा, पर बाद में कहना ही पड़ा कि बीवी हो तो ऐसी !"

वजह अपनी-अपनी, पसंद मगर एक — गोदरेज.

SPECTRUM

तरह-तरह के **ख़ास** लुभावने रंगों की अभूतपूर्व श्रेणी. डेज़र्ट सैंड. इस्की ब्लू. इलेक्ट्रिक रेड. स्प्रिंग ग्रीन. कूल ब्लू. क्लासिक व्हाइट. इम्पीरियल आइवरी. मिस्टी ग्रे. सब के सब **एपॉक्सी पाउडर कोटेड** फ़िनिश में जो ख़ूबसूरत भी लगें, और ज़्यादा टिकें भी.

अन्य ख़ूबियाँ:

**मेगाफ़ोर्स**– बिजली बचानेवाला मज़बूत कम्प्रेसर.

**कूलगार्ड**– 100% पॉलीयूरीथेन इन्सुलेशन, अंतर्राष्ट्रीय मानदंडों वाला.

**अल्ट्रास्पेस**– ख़ास डिज़ाइन की बदौलत अंदर सामान रखने के लिए ज़्यादा जगह.

देश के कोने-कोने में फैले विक्रेताओं द्वारा तुरंत और भरोसेमंद सेवा.

गोदरेज. सालोंसाल से लोगों का भरोसेमंद नाम. जहां हर दिन हम नयी से नयी तकनीक अपनाने में लगे हैं. आज हमारे अत्याधुनिक स्वचालित कारखाने में सचमुच अंतर्राष्ट्रीय दर्जे के रेफ़्रिजरेटर बनाये जाते हैं. क्योंकि हम चाहते हैं कि आपको बस, बेहतरीन ही मिले.

भरोसा. पूरा भरोसा. Godrej

HTA 1666


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पियर्स का प्यार
## स्वच्छ...कोमल...निर्मल

पियर्स का प्यार... महसूस कीजिए.
त्वचा स्वच्छ... कोमल... निर्मल...
बिल्कुल पियर्स की तरह. क्योंकि
पियर्स में कोई ऐसा तत्व नहीं, जो
आपकी त्वचा को हानि पहुंचाए. स्वच्छ,
अम्बर पियर्स में प्यार

की कोमलता झलकती है
सुंदर नारियों ने ५० से
अधिक वर्षों से केवल
पर भरोसा किया है. क्या
त्वचा भी पियर्स की कोमलता
की हक़दार नहीं?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

**पियर्स त्वचा को बनाए कोमल, मासूम.**

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

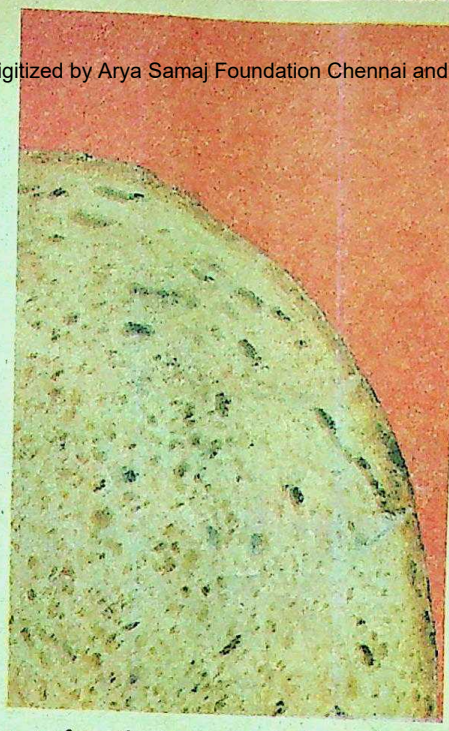
से तरहतरह के व्यंजन घर में ही तैयार कर लेती हैं. घरेलू उपयोग के लिए यीस्ट के सौसौ ग्राम के पैकेट भी तैयार किए जाते हैं.

ओवन में बेक किए गए केक या ब्रेड आदि खाद्य पदार्थों में स्पंज़ की भांति मुलायम होने पर जो छेद बन जाते हैं. वे कार्बन डाईआक्साइड (सी ओ 2) गैस के प्रभाव के कारण होते हैं. ये या तो खमीर उठने से बनते हैं या फिर निर्जीव रासायनिक रीति से उत्पन्न किए जा सकते हैं.

यीस्ट द्वारा खमीर उठाए गए खाद्य पदार्थों को अब लोग अधिक पसंद करते हैं, क्योंकि खाने में ये अधिक स्वादिष्ट होते हैं. दही डाल कर खमीर उठाने से जो बास वाला खट्टापन हो जाता है वह इस से नहीं होता.

विश्व के अन्य देशों में 'यीस्ट' का प्रयोग हमारे देश की तुलना में कहीं अधिक किया जाता है, क्योंकि यीस्ट का प्रयोग अधिकतर डबलरोटी, बन, नान, पीजा या इसी प्रकार की खाने की वस्तुओं में किया जाता है. अब भारत में इस का प्रयोग भटूरे, इडली, डोसा, ढोकले व जलेबी में भी किया जाने लगा है. यीस्ट का प्रयोग बीयर व शराब बनाने में भी किया जाता है. शराब की भट्टियों में यीस्ट द्वारा अलकोहल तैयार किया जाता है, जो पीने योग्य होता है तथा औद्योगिक पैमाने पर बनाया जाता है.

पोषक तत्त्वों की दृष्टि से देखा जाए तो सूखा यीस्ट मनुष्य व जानवर दोनों के लिए



*आज की बढ़ती मांग : बन, नान, पीजा आदि... और बिना 'यीस्ट' के क्या इन्हें बनाना संभव है?*

ही उपयोगी सिद्ध हुआ है. यीस्ट में प्रोटीन तथा विटामिन 'बी' कांप्लेक्स बहुतायत से पाए जाते हैं. यीस्ट की गोलियों तथा यीस्ट से बने पदार्थों में विटामिन 'बी-1', 'बी–2' तथा नायसिन भी काफी पाया जाता है. यीस्ट में न्यूक्लिक एसिड होने के कारण सूखा यीस्ट प्रति व्यक्ति प्रतिदिन 30 ग्राम तक ही लेना उचित है, इस से अधिक नहीं.

सूखे यीस्ट का विश्लेषण इस प्रकार है :

| रासायनिक तत्त्व | प्रतिशत |
|---|---|
| नाइट्रोजन | 7.5-8 |
| न्यूक्लिक एसिड | 6-12 |
| एनx6.25 प्रोटीन | 47 |
| ऐश | 5-9.5 |
| लिपिड | 2-6 |
| सूखे यीस्ट में विटामिन तत्व | प्रतिग्राम मिलिग्राम में |
| थाइमीन | 9-40 |
| राइबोफ्लेविन | 39-75 |
| नायसिन | 200-700 |
| पिरीडोक्सिन | 16-65 |
| फोलिक एसिड | 15-80 |
| पैंटोथीन | 180-330 |

यीस्ट की उपयोगिता एवं लाभों के विषय में विस्तृत जानकारी मिल जाने के कारण इस को अब बड़े पैमाने पर बड़ीबड़ी फैक्टरियों में बनाया जा रहा है. भारत में सर्वप्रथम 'शौवालेस' नाम की कलकत्ता की एक कंपनी ने 1965-66 में यीस्ट का उत्पादन आरंभ किया था. किंतु अब यहां और कई कंपनियां इस का उत्पादन कर रही हैं जैसे, इंडियन यीस्ट कंपनी, कलकत्ता; इंडियन यीस्ट कंपनी, बंबई; कस्तूरी फूड्स एवं केमिकल्स लि. मैसूर; फर्मेंटेशन कल्याणी. •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फेनोल बॉन्डेड – 100% बॉयलिंग वाटरप्रूफ

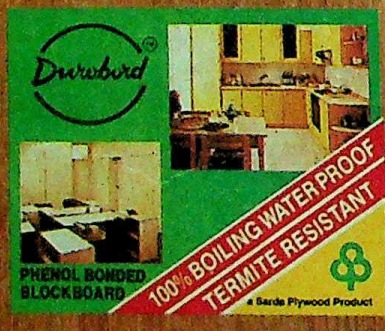
पिछली छुट्टियों में श्री तेन्दुलकर सपरिवार श्री अय्यर के यहां मेहमान बनकर पधारे। अय्यर परिवार बड़ा ही दिलचस्प था। उनके नये गेस्टरुम का तो कहना ही क्या। लेकिन उनका फर्नीचर! यह क्या? इतनी जल्दी फर्नीचर की ऐसी खस्ता हालत! जगह-२ दीमक लगी हुई और परतें भी उखड़नी शुरु हो गई। इतने आलीशान गेस्टरुम में सब गोलमाल हो गया।

बेचारे श्री अय्यर ने बाद में झेंपते हुए बताया कि उन्होने ही कोई साधारण व सस्ता ब्लॉकबोर्ड खरीदने को कहा था। उन्होने माना कि यह भूल आखिर में बहुत महंगी पड़ी।

श्री तेन्दुलकर ने उन्हे जांचे-परखे ड्यूरोबोर्ड के बारे में बताया जिस पर दीमक का कोई असर नहीं होता और न ही फूलने व टेढ़ा होने का डर।

ड्यूरोबोर्ड अब बेहद मजबूत फेनोल फोरमलडिहाइड (पी.एफ.) रेज़िन बॉन्डिंग में भी मिलता है, जो कि खौलते पानी से भी बेअसर है।

अपने फर्नीचर की जीवन पर्यन्त सुरक्षा के लिए ड्यूरोबोर्ड पी.एफ. ही लें और हमेशा के लिए निश्चिंत हो जायें। यह है आपके लिए एक लीडर की भरोसेमंद गारंटी।




ड्यूरो-
ब्लॉकबोर्ड का हीरो

Durobord™

असली नं-१

सारदा प्लाइवुड
इन्डस्ट्रीज लिमिटेड

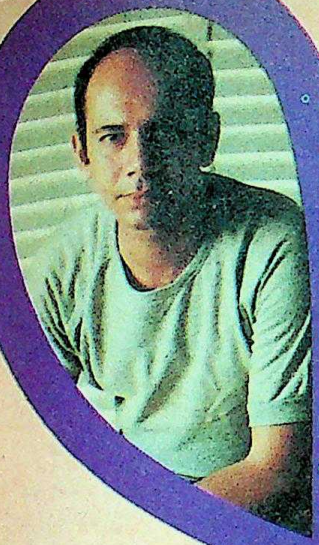
वर्क्स : जेपुर (आसाम)
जनरल सेल्स ऑफिस :

ड्यूरोबोर्ड पी. एफ. ही लें, जो है १००% बॉयलिंग वाटरप्रूफ ब्लॉकबोर्ड।

नकल से दुहरी सुरक्षा

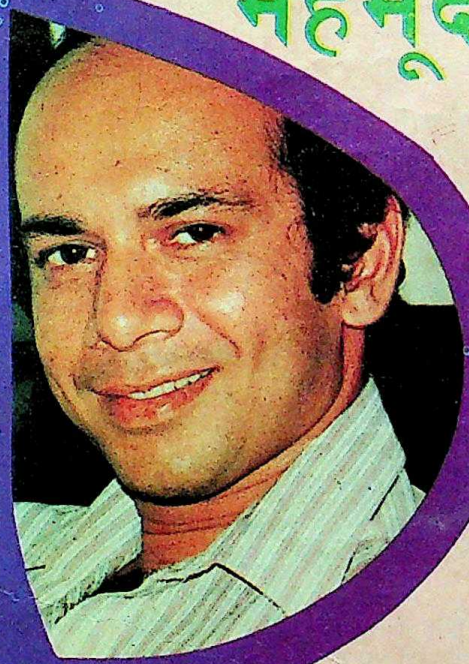
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# गजल में मिठास की वापसी

# खालिद महमूद



मखमली आवाज के मालिक तलत महमूद के बेटे खालिद ने संगीत के आकाशपटल पर अपना नाम पहुंचा तो दिया है. देखना यह है कि वह सितारा बन कर टिमटिमाता है या यों ही गुमनामियों में खो जाता है?

● प्रदीप गुप्ता

तलत महमूद पिछले काफी अरसे से फिल्मों के लिए नहीं गा रहे हैं, फिर भी उन की सीधे दिल में उतर जाने वाली आवाज को संगीत प्रेमी अभी तक नहीं भूले हैं. वे उन के गाए पुराने गीतगजलों के रेकार्ड खोजखोज कर सुनते हैं.

तलत महमूद का बेटा खालिद महमूद संगीत के क्षेत्र में अब अपरिचित नाम नहीं रहा है. वह भी शैली में अपने पिता के नक्शेकदम पर है. 1988 से अब तक उस के गाए गजलों के दो एकल एलबम 'दिस इज खालिद महमूद' तथा 'जस्ट फार यू' जारी हुई हैं. यह सच है कि खालिद के इन एलबमों ने गजल गायकी के क्षेत्र में कोई धमाका नहीं किया है, फिर भी अपनी कोमल आवाज के कारण उस ने एक बेहद संजीदा और प्रतिभाशाली गायक के रूप में पहचान बना ली है.

खालिद से बातचीत का सिलसिला शुरू करते हुए मैं ने पूछा, एक प्रतिष्ठित गायक का बेटा होने के कारण आप को क्या लाभ हुआ?

"तलत साहब का बेटा होने का सीधा लाभ यह मिला कि किसी भी रेकार्ड कंपनी के लोगों से मिल कर अपने बारे में अधिक कुछ बताने की जरूरत नहीं पड़ी. लेकिन असली परेशानी उस के बाद शुरू हुई. प्रत्येक कंपनी को मुझ से दूसरे कलाकारों की तुलना में कहीं बेहतर स्तर की उम्मीद रही. अधिकांश सितारों के बेटों का रेकार्ड प्रभावशाली नहीं रहा है, इसलिए महज पिता का नाम सफलता का पासपोर्ट नहीं कहा जा सकता."

जब तलत साहब ने अपना कैरियर शुरू किया था, तब और अब के संगीत में क्या अंतर महसूस होता है?

"जब मेरे पिता ने गाने की शुरुआत की थी, तब मैं पैदा भी नहीं हुआ था, लेकिन उस समय के बारे में उन से अकसर बातचीत होती है, उस से अंदाजा होता है कि तब के हालात कहीं बेहतर थे. उन दिनों प्रतिभा की कद्र होती थी. आज सफलता के लिए अच्छे गायक होने से भी कहीं जरूरी अच्छा विक्रेता होना है, क्योंकि कई बार हम देखते हैं कि एलबम वास्तविक रिलीज से काफी पहले ही हिट हो जाती है."

आप के पिता को संगीत में रुचि रखने वाले श्रोताओं की सराहना तो मिली, लेकिन उन्हें अपने समकालीन अन्य गायकों जैसे, मुहम्मद रफी, मुकेश जैसी लोकप्रियता नहीं मिली. इस की क्या वजह रही? क्या आप भी उन की तरह सीमित वर्ग के लिए ही गाना पसंद करेंगे?

"तलत साहब और उन के समकालीन गायकों में से प्रत्येक का अपना एक अलग अंदाज था. लोग गाना सुन कर ही पहचान जाते थे कि अमुक गीत मुहम्मद रफी, मुकेश, महेंद्र कपूर, तलत महमूद में से किस की आवाज में है. तलत साहब ने सस्ती लोकप्रियता के लिए अपना स्तर गिराना कभी पसंद नहीं किया.

"रही मेरी बात तो मुझे केवल लोकप्रियता की चाह नहीं है. मैं चाहता हूं कि लोग मुझे एक अच्छे गायक के रूप में जानें."

क्या आप बचपन से ही गायक बनना चाहते थे? यदि हां, तो उस के लिए क्या तैयारी की?

"बड़े हो कर क्या बनूंगा, यह कुछ तय नहीं था. मैं पढ़ने में भी तेज नहीं था. बस, यह रहा कि ठीकठाक तरीके से पास होता चला गया. पिता तो अपने क्षेत्र में बहुत नाम कमा चुके थे, इसलिए मन में आता था कि ऐसा कुछ किया जाए कि मुझे भी खूब शोहरत मिले. कालिज में पढ़ते समय गिटार बजाने का शौक था, पाश्चात्य गायकों विशेषकर एल्विस प्रिसले का प्रशंसक था. कभीकभी उस के गाए गीतों को गुनगुना लेता था, लेकिन यह कभी भी नहीं सोचा था कि गायन को कैरियर बनाऊंगा.

"1981 में कालिज की पढ़ाई खत्म हुई, लेकिन शोहरत पाने का रास्ता नजर नहीं आया. तलत साहब को देशविदेश से कार्यक्रम के लिए निमंत्रण आते रहते थे. मैं ने उन के साथ कार्यक्रमों में जाना शुरू कर दिया. मैं ने

—शेष पृष्ठ 136 पर



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*अमिताभ : अपनी गिरती लोकप्रियता बचाए रखने के लिए चोटी की नायिका श्रीदेवी का सहारा.*

पिछले दो महीनों से अमिताभ बच्चन की दो फिल्में 'तूफान' और 'जादूगर' प्रदर्शित हुईं और बुरी तरह असफल हो गईं. बकौल एक वितरक के एक 'ड्रम' तो दूसरी 'डब्बा' रही.

सितंबर माह में ही श्रीदेवी की दो फिल्में, 'निगाहें' (नगीना भाग–2) तथा 'चांदनी' प्रदर्शित हुई हैं. पहली फिल्म तो फिलहाल तीनचार सप्ताह चल गई, क्योंकि श्रीदेवी की नागिन वाली अदा लोगों को भा गई. पर कुछ स्थानों पर चांदनी ने अपेक्षित सफलता नहीं हासिल की.

अब अमिताभ बच्चन और श्रीदेवी की जोड़ी 'खुदा गवाह' में काम कर रही है. दोनों अपनेअपने क्षेत्र में नंबर एक होने का दावा करते हैं और उस भ्रम को बनाए रखने के लिए किसी भी हद तक जा सकते हैं. श्रीदेवी का सचिव पत्रकारों को बुलाबुला कर उस का इंटरव्यू करवा रहा है. और अमिताभ की फिल्मों के प्रचारक अखबार वालों को उस की शूटिंग में 'पांच सितारा' के आनंद करवा रहे हैं कि शायद बात बन जाए.

दोनों के बाजार मूल्य में भी काफी कमी आई है. पर फिल्म 'खुदा गवाह' के निर्माता मनोज देसाई पर इस का कोई प्रभाव नहीं है. वह कहता है, "यह फिल्म हिट होगी. अगर नहीं भी हुई तो क्या होगा? मैं 'अमिताभ फैन क्लब' का अध्यक्ष हूं. आखिर सम्मान की कुछ तो कीमत देनी ही पड़ती है."

•

फिल्म 'देवात्मा' का निर्देशक समीर मलखान है, जिस की बेहतर पहचान मिस्टर विजेयता पंडित है. समीर मलंखान ने काफी पहले 'कार थीफ' बनाई थी. फिल्म तो नहीं प्रदर्शित हुई पर उस की हीरोइन विजेयता ने उस से शादी कर ली. काफी समय बाद उसे यह फिल्म मिली तो खुश था.

मैं ने पूछा, नाम से तो कहानी 'प्रेतात्माओं' की नजर आती है. वस्तुस्थिति क्या है?

"इस का विषय तो 'पारलौकिक' है. वैसे भूतप्रेत तथा पुनर्जन्म की बातें भी हैं."

क्या इस जमाने में लोग इस तरह की फिल्म पसंद करते हैं?

प्रत्युत्तर में बोले मलखान, "क्यों नहीं?" पुनर्जन्म और भूतप्रेत तो सदा से ही लोगों की दिलचस्पी के विषय रहे हैं. अतः यह फिल्म लोगों को जरूर पसंद आएगी."

यहीं मिली शिल्पा शिरोडकर. वह इस की हीरोइन है. उस से पूछा, बिना एक भी फिल्म प्रदर्शित हुए इतना हंगामा. क्या यह प्रचार का कोई हथकंडा है?

"प्रदर्शन से पहले ही तो प्रचार जरूरी है. आज मेरे पास एक दर्जन से ज्यादा फिल्में हैं." शिल्पा ने उत्तर दिया.

आप की पढ़ाई का क्या हुआ?

"एस.एस.सी. में फेल हो गई हूं और पढ़ना छोड़ दिया है. अब फिल्मों में पूरे मन से काम करूंगी."

•

मेनका...जी, विश्वामित्र की नहीं, फिल्मों की. यह उस अभिनेत्री का नाम है, जिस की तीन फिल्में प्रदर्शन की राह में हैं और इतनी ही निर्माणाधीन हैं. फिल्म 'बदनाम' में उस के बेबाक प्रदर्शन की काफी चर्चा है.

अभी एक शूटिंग पर मिली तो पूछा, आज की हर नई अभिनेत्री कपड़े उतार कर ऊपर जाना चाहती है. आप की क्या स्थिति है?

"मैं ऐसी नहीं हूं. मेरी पहली फिल्म 'सूरमा भोपाली' थी, जिस में मैं जावेद जाफरी के साथ थी. असल में मैं नर्तकी हूं और चार साल की उम्र से गोपी कृष्ण से नृत्य सीखा है."

आप ताहिर हुसैन की 'तुम मेरे हो' में आमिर खान के साथ रोमांटिक भूमिका में हैं. कैसा लगता है, उस के साथ?

"बहुत अच्छा. उन से तो मैं ने प्रेम करने के गुर सीखे हैं. वैसे मैं उन के साथ सहज हूं."

फिल्म 'बदनाम' में अंग प्रदर्शन आदि से कुछ अटपटा नहीं लगा आप को?

"लगा तो था, पर बाद में सहज हो गई. मेरी मां ने मार्ग दर्शन किया कि परदे और असली जिंदगी में काफी फर्क है."

आम धारणा है कि हीरोइन बनने के लिए कुछ न कुछ खोना पड़ता है. क्या आप इस के लिए तैयार हैं?

उस ने एक मिनट सोचा और फिर बोली, "यह तो वक्त ही बताएगा. बाकी मैं व्यवसायी की लड़की हूं तथा लेनदेन का गणित खूब समझती हूं."

*मेनका : फिल्मी गणित से बखूबी वाकिफ.*

*'देवात्मा' की त्रिमूर्ति समीर, यतींद्र और जितेंद्र.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# THE NEW INDIAN CLASSIC

INTRODUCING
THE ONLY SOAP
WITH SANDAL AND
GLYCERINE.

A classic blend of natural sandal oil
and pure glycerine.
Let the sandal soften, smoothen
and perfume your skin.
Let the glycerine gently moisturize your skin.
All the year through and specially during winter.
And let your skin be simply divine.

FROM THE HOUSE OF MYSORE SANDAL SOAP

# CLASSIC

Hmm... So exclusive. So exciting!

अब सभी प्रमुख शहरों में उपलब्ध

Mudra:Blr:MSC:237:89

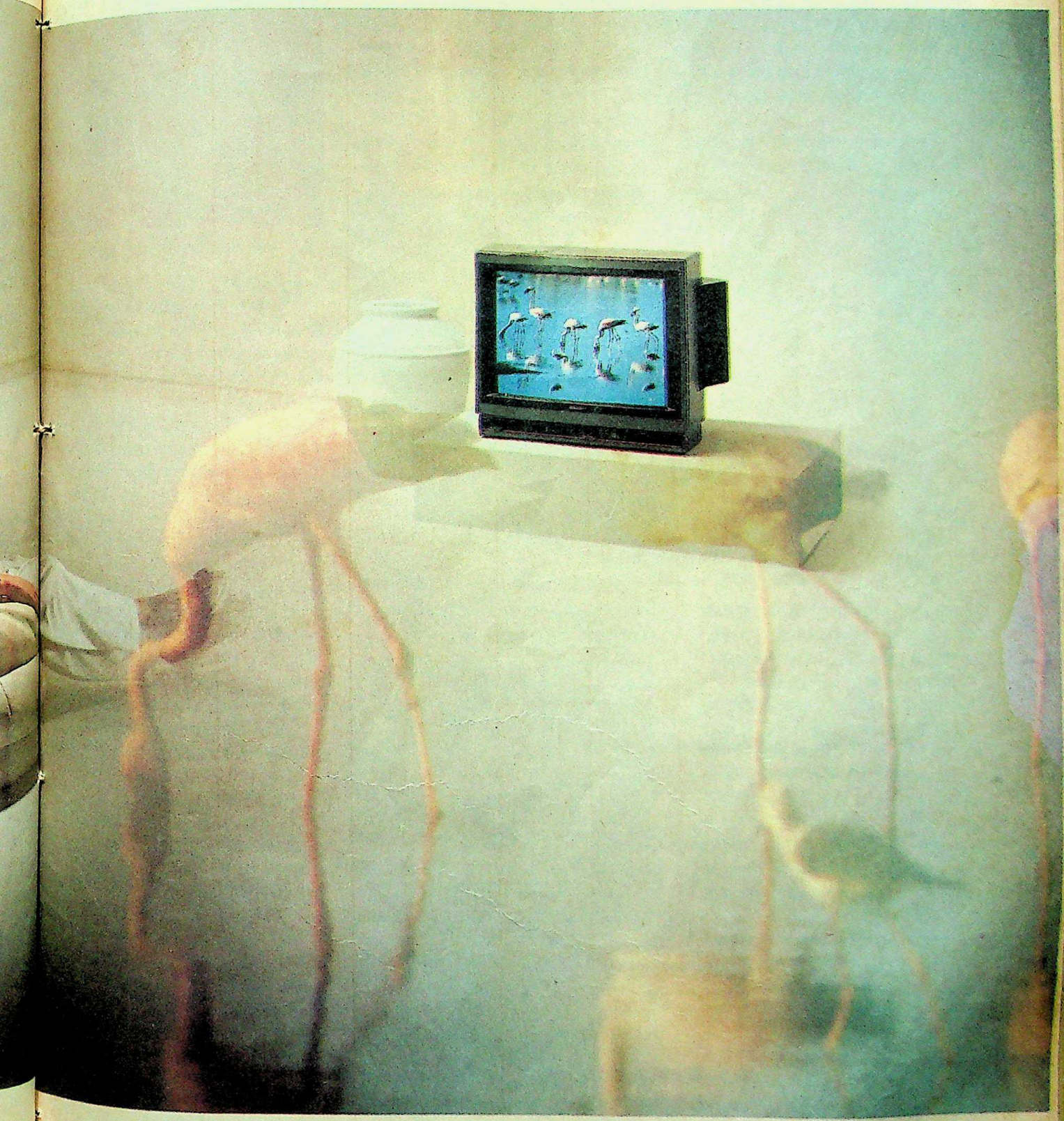
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुहाना जादुई आभास.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



BUSH TV एक जीवंत एहसास.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'वागले की दुनिया' के वागले, अंजन श्रीवास्तव. ▲
गोगा कपूर : हौसले बुलंद हैं. ▼

सुलक्षणा खत्री : फिल्मों में पदार्पण.

'वागले की दुनिया' के वागले को तो आप जानते ही हैं. जी हां, अंजन श्रीवास्तव. अब उन की तरक्की हो गई है. वह मीरा नायर, 'सलाम बांबे' की निर्देशिका की अगली अंगरेजी फिल्म 'मिसीसिपी मसाला' में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका कर रहे हैं. यों उन का 'वागले की दुनिया' भी शीघ्र ही पुनः दूरदर्शन पर आ रहा है. एक भेंट में उन से पूछा आप छोटे परदे से बड़े परदे पर आए हैं. फिर छोटे परदे पर आना और नाटक करना कैसा लगता है?

"बहुत तनाव रहता है. दोनों में सामंजस्य नहीं हो पाता, पर कोई कभी अपनी मिट्टी को भी भूलता है. अब मैं ने नाटक और दूरदर्शन धारावाहिक बहुत कम कर दिए हैं. फिल्में ही बहुत हैं. अब अपने पसंद के निर्देशकों के साथ काम करूंगा. आखिर कुछ तो विशेषता होनी चाहिए," अंजन ने कहा.

यदि आप को दोनों में से एक को चुनना पड़े तब?

अंजन हंसते हुए बोले, "वक्त आने दीजिए, पता लग जाएगा. वैसे मैं दोनों ही करना चाहूंगा."

आप अमिताभ बच्चन के साथ 'बंधुआ' में काम कर रहे हैं. कैसा अनुभव है, आप का?

"अच्छा है, पर इस में खास बात क्या है?"

'वागले की दुनिया' के बारे में कुछ कहेंगे?

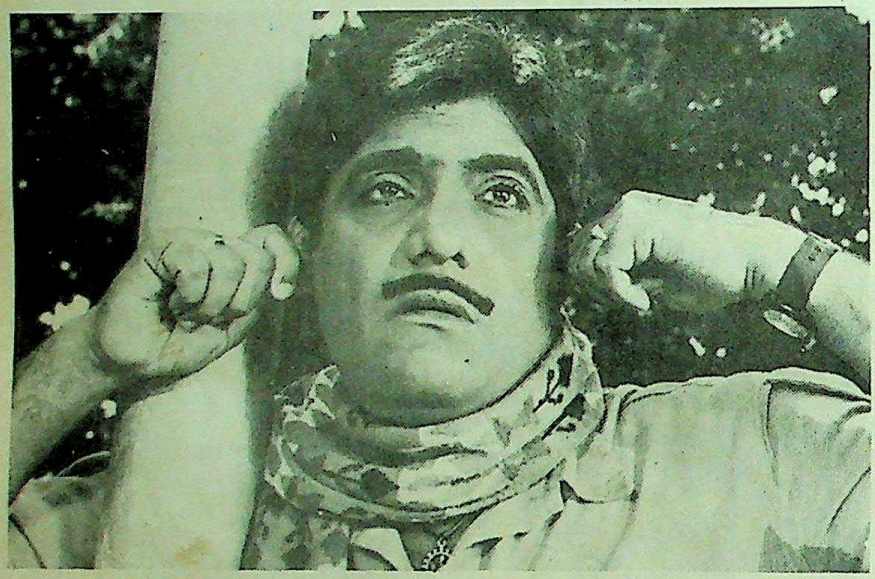
"आर.के. लक्ष्मण पूर्णतावादी हैं. अकसर सेट पर भी आ जाते हैं. इस की पांच कड़ियां तैयार हैं. बाकी पर काम हो रहा है इस की धार पैनी और तीखी होगी."

•

गोगा कपूर? नहीं याद आया आप को? अरे वही महाभारत का कंस. गोगा पिछले 25 साल से फिल्मों में है, पर अब फिल्म 'तूफान' के प्रदर्शन के बाद मुख्य खलनायक के रूप में जो उस की पहचान बनी है, उस से वह बहुत उत्साहित है.

एक भेंट में उस ने बताया, "अब तक मैं 200 से ज्यादा फिल्मों में विभिन्न भूमिकाएं कर चुका हूं, जिस में दो हालीवुड की फिल्में भी शामिल हैं. इस के साथ ही अपने नाटकों के 6,000 से अधिक शो भी कर चुका हूं, पर अब नाटक आदि बंद हैं."

एक दिलचस्प घटना सुनाई गोगा ने. वह बोला, "अमिताभ बच्चन और मैं ने साथसाथ नाटक और फिल्मों में काम शुरू किया. 1960 में दिल्ली में हरिवंशराय बच्चन द्वारा अनुदित 'ओथेलो' में मैं ने ओथेलो की भूमिका की थी. अमिताभ उस में 'कैसियो' बने थे और उन की मां तेजी बच्चन 'इमैलिया.' इस नाटक की वेशभूषा की परिकल्पना इंदिरा गांधी की थी. तथा वर्तमान प्रधान मंत्री राजीव गांधी और उन के भाई संजय गांधी निकर पहने इस नाटक की विवरणिका बांटते थे. आज भी अगर विवरणिका मिल जाए तो कहीं कोने में इन दोनों का नाम लिखा होगा."



•

धारावाहिक 'महाभारत' के बारे में कुछ तथ्य. यदि महाभारत की पूरी 91 कड़ियां जोड़ी जाएं तो उस की लंबाई 25 फीचर फिल्मों के बराबर होगी और निर्माण अवधि सिर्फ ढाई साल. इस से दूरदर्शन को कमाई होगी 55 करोड़ रुपए से भी अधिक. अभी प्रति कड़ी दूरदर्शन इस से 60 लाख रुपए विज्ञापनों के रूप में कमा रहा है.

धारावाहिक रामायण में भरत की पत्नी की छोटी सी भूमिका में सुलक्षणा खत्री को दर्शकों में अपनी पहचान बनाने में भले ही सफलता न मिली हो, पर इस भूमिका से वह फिल्म उद्योग में अपनी जड़ें जमाने में जरूर कामयाब रही.

कुछ दिनों पहले जब दिल्ली में मुलाकात हुई तो उत्साहित सुलक्षणा खत्री ने बताया, "अब कई धारावाहिकों व फिल्मों में आ रही हूं. चार हिंदी व एक गुजराती फिल्म बन कर तैयार हो चुकी है. आने वाली फिल्मों में 'जख्मी औरत', 'अबू कालिया', 'नाग नागिन' व 'मीरा दातान' (गुजराती) प्रमुख हैं. 'जख्मी औरत' व 'मीरा दातान' में मैं ने मुख्य नायिका की भूमिका निभाई है. यों सुलक्षणा खत्री में पहली बार प्रदर्शित होने वाली गुजराती फिल्म 'मीरा दातान' से काफी आशांवित है. मीरा दातान की सफलता से गुजराती फिल्मों में अधिक से अधिक काम करने का मौका जो मिलेगा.

अपनी अब तक की कामयाबी के बारे में उस का कहना है, "कड़ी मेहनत व काम के प्रति निष्ठा तो किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए जरूरी है ही. मैं थोड़े फायदे में इसलिए भी रही कि जब मैं दिल्ली से बंबई आई तो रामानंद सागर का अनुबंध मेरे पास था. मुझे घूमघूम कर अपना परिचय देने व मौका मांगने की आवश्यकता नहीं पड़ी.

नाटकों व माडलिंग के जरिए फिल्म से जुड़ी सुलक्षणा फिल्मों में काम मिलने के बावजूद छोटे परदे व माडलिंग को छोड़ना नहीं चाहती. "फिल्मों में मेहनत का प्रतिफल मिलने में काफी प्रतीक्षा करनी पड़ती है. महीनों, कभीकभी सालों तक. जब कि धारावाहिक व माडलिंग में आप के काम पर प्रतिक्रिया अधिक से अधिक एक महीने के बाद सामने आनी शुरू हो जाती है."

आने वाला कोई महत्त्वपूर्ण धारावाहिक?

"बी.आर. चोपड़ा ने महाभारत में काम करने का 'आफर' दिया है. महाभारत में कृष्ण की पत्नी सत्यभामा की भूमिका कर रही हूं."

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब विम लगभग आधी क़ीमत में...

## ...फ़ायदेमंद कैरीबैग में

आपका मनपसंद विम अब लगभग आधी क़ीमत में- यानी बचतवाले कैरीबैग में!

आप ख़ुद ही देख लीजिए

| पैक | क़ीमत प्रति १०० ग्राम |
|---|---|
| ५०० ग्राम कनस्तर | १३५ पैसे |
| २.५ किलो कैरीबैग | ७५ पैसे |

अब आपके लिए विम और भी किफ़ायती होगा, क्योंकि थोड़े से विम से झाग का समन्दर बन जाता है. जो चिकनाई को धो डालता है, ज़्यादा बर्तनों में लाता है चमचमाती सफ़ाई. तो देर किस बात की? जाइए और ले आइए विम कैरीबैग अपनी सुविधा के साइज़ों में. (आप की पसंद के लिए ५०० ग्रा., १ किलो, २.५ किलो के पैक में)

## थोड़ा सा विम आए... ज़्यादा बर्तन चमचमाए

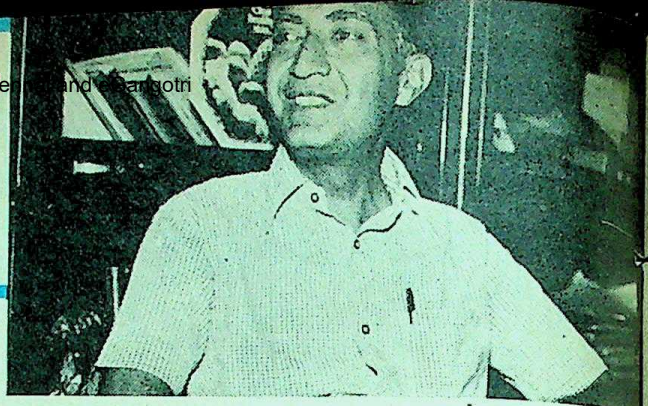
LINTAS VG 482 2418 HI

हिन्दुस्तान लीवर का एक उत्कृष्ट उत्पादन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कंचन काया पर पड़े न रोग की छाया



त्वचा रोग विशेषज्ञ डा. जे.एस. पसरीचा.

**त्वचा की खराबियां यानी मुंहासे, तिल, सीकरी, मस्से, सफेद बाल, झाइयां, आंखों के आसपास काले घेरे, होंठ फटना व पांवों की बवाइयां फटना आदि कुछ आप की ऐसी समस्याएं हैं जिन का हल त्वचा रोग विशेषज्ञ से जान कर सिर्फ आप के लिए बटोर लाए हैं.**

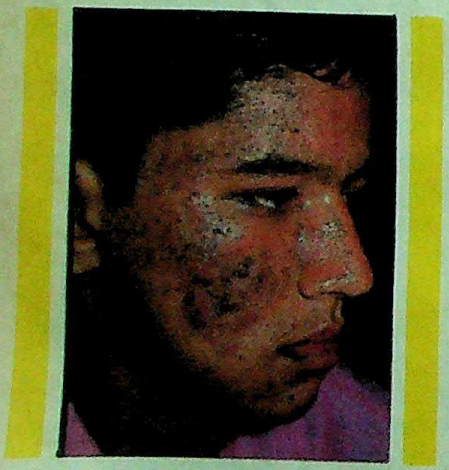
●सुनीता तिवारी

हमारे लंबेचौड़े शरीर को सिर से पांव तक ढके रखने वाली त्वचा हमारे शरीर के लिए कितनी आवश्यक है, क्या आप जानते हैं? त्वचा शरीर का सब से अधिक संवेदनशील हिस्सा है. जरा आप ने इस के प्रति बेरुखी बरती नहीं कि यह झट आप से नाराज और त्वचा की नाराजगी यानी आप की परेशानी. अधिकतर त्वचा रोग छूत वाले होते हैं इसलिए छूत लगी त्वचा से जरा बेपरवाह होने पर झट तिल का ताड़ बन जाता है.

उम्र के किस दौर में किस रोग की लपेट में आ जाएं, कोई नहीं जानता, परंतु रोग लग जाने पर क्या उपाय करें या कैसे रखें त्वचा को साफ व स्निग्ध कि रोग त्वचा से कोसों दूर रहें, यह सब जानकारी प्राप्त की गई है दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के त्वचा रोग विशेषज्ञ डा. जे.एस. पसरीचा से, जो 1961 से इसी हस्पताल में कार्यरत हैं. यह उपयोगी जानकारी प्रश्नोत्तर के रूप में प्रस्तुत है :

प्रश्नः मुंहासे किस उम्र से किस उम्र तक और क्यों निकलते हैं? क्या इन्हें युवा होने की निशानी मानना उचित है?

*एक्ने यानी मुंहासों की बिगड़ी स्थिति : इलाज संभव है.*



उत्तरः मुंहासे अधिकतर एक खास उम्र में ही निकलते हैं, जब कोई भी बालक जवानी में कदम रखता है तो मुंहासे निकलने आरंभ हो जाते हैं और तकरीबन उम्र के 25 साल तक निकलने बंद हो जाते हैं. इसी लिए इसे उम्र का फेर भी कहा जाता है. इस दौरान शरीर में आने वाले बदलावों के कारण ही मुंहासे निकलते हैं और जब ये बदलाव रुक जाते हैं या संतुलित हो जाते हैं तो मुंहासे निकलने बंद हो जाते हैं.

प्रश्नः क्या मुंहासे निकलने से पहले ही कोई उपचार ले कर उन्हें निकलने से रोका जा सकता है?

उत्तरः हां, इस उम्र में मुंहासों के दौरान बरती जाने वाली सावधानियां तो बरतनी ही चाहिए, साथ ही कुछ ऐसा आसान सा उपचार भी लें कि मुंहासे न निकलें या कम से कम निकलें. त्वचा के अनुसार डाक्टर से एहतियात के तौर पर दवाई ले सकते हैं किंतु तेलयुक्त कास्मेटिक व अन्य उलटीसीधी चीजें त्वचा पर न लगाएं.

प्रश्नः यदि किसी 35 वर्षीया महिला के चेहरे पर दाने निकलते हैं तो क्या ये मुंहासे हैं? क्या चेहरे पर निकलने वाले दाने मुंहासे ही होते हैं?

उत्तरः मुंहासे ज्यादा से ज्यादा 30 से 35 वर्ष की उम्र तक ही निकलते हैं क्योंकि हो सकता है, किसी महिला के हारमोन 25 वर्ष तक पूर्ण रूप से संतुलित न हुए हों. यह जरूरी नहीं कि चेहरे पर निकलने वाले सभी दाने मुंहासे ही हों. सौंदर्य प्रसाधनों का अत्यधिक प्रयोग या बहुत ज्यादा मेकअप करने से अथवा किसी बीमारी के इलाज के लिए विशेष किस्म की तेज दवा के सेवन से और कई बार दवाइयों के नियमित प्रयोग से भी दाने निकल सकते हैं. ऐसी स्थिति में डाक्टर को दिखा कर उस की राय के अनुसार ही दवाइयों का सेवन करना चाहिए.

प्रश्नः 25 वर्षीया युवती की साफ मुलायम त्वचा पर एकाध दाना निकल आने पर क्या करना चाहिए, क्या यह मुंहासा ही होगा?

उत्तरः इस उम्र में निकले दाने अधिकतर मुंहासे होते हैं पर त्वचा पर निकला हर दाना मुंहासा नहीं होता. दाने कई किस्म के होते हैं, इसलिए इस स्थिति में डाक्टर से राय लेना ही उचित है.

प्रश्नः युवावस्था में कुछ लोगों को मुंहासे न के बराबर निकलते हैं पर कुछ लोगों को दर्दयुक्त बहुत ज्यादा निकलते हैं तो क्या ऐसे में मुंहासों से पीड़ित युवती को इसे अपना ही दोष समझना चाहिए?

उत्तरः ऐसा कभी नहीं सोचना चाहिए क्योंकि हर शरीर की अपनी विशेषता होती है. जब हारमोन में बदलाव आता है तो अकसर सभी को मुंहासे निकलते हैं. यह अलग बात है कि शरीर की प्रकृति के अनुसार किसी को अधिक व किसी को कम निकलते हैं.

प्रश्नः बाजार में बिकने वाली क्रीमें मुंहासों के इलाज में कहां तक कारगर हैं, क्या इन से जुड़ी शिकायत कभी आप के पास आई?

उत्तरः कुछ दवाइयों में बहुत तेज रासायनिक तत्त्व मिले होते हैं जिन्हें हम कभी प्रयोग में नहीं लाते. अगर किसी तेज रसायन का प्रयोग किसी विशेष अवस्था में करना भी पड़ता है तो हम बड़ी सावधानी से प्रयोग करते हैं मरीजों को भी बहुत सावधानी बरतने को कहते हैं. इन दवाइयों के प्रयोग से परेशान कई लोग हमारे पास आते हैं.

प्रश्नः कील और मुंहासे में क्या कुछ फर्क होता है?

उत्तरः कील भी मुंहासों का ही एक रूप है.

प्रश्नः मुंहासे चेहरे के अलावा किनकिन अंगों पर निकलते हैं? अलगअलग अंगों के लिए क्या भिन्नभिन्न दवाइयां हैं?

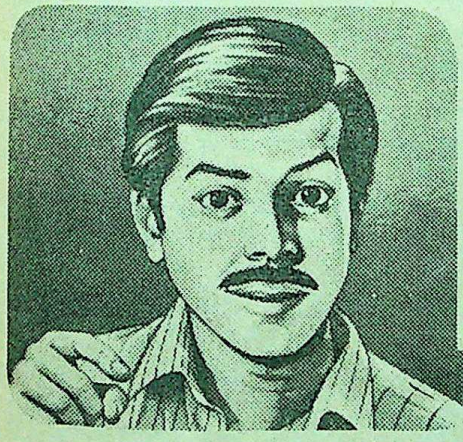
उत्तरः मुंहासे चेहरे, पीठ, कंधों, छाती व नितंबों पर भी निकलते हैं. मुंहासे देख कर ही दवाई बताई जाती है. आम तौर पर हर अंग के लिए एक ही दवाई होती है.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


"आग! चोरी!! या कोई नुकसान!!!
ऐसी बातें मुँह से न निकालो भाई!"



"मगर आपने कुछ तो सोचा होगा!
आपकी हर छोटी बड़ी बहुमूल्य वस्तुओं को
नुकसान होने पर हम नकद मुआवज़ा देते हैं
क्योंकि हम हैं - साधारण बीमा."

दुर्भाग्य कब, किसका, कितना नुकसान कर बैठे कौन जाने! यदि आपके पास साधारण बीमा की पॉलिसी हो तो उनसे नकद सहायता पाकर आप नुकसान से राहत पा सकते हैं.

**भारतीय साधारण बीमा निगम. (जी.आई.सी.)**

ग्रामीण क्षेत्र के लिए इनकी बीस से अधिक पॉलिसियाँ हैं जिनका लाभ आप मामूली सा प्रीमियम चुकाकर पा सकते है. अपनी छोटी-बड़ी हर बहुमूल्य वस्तु को पूरे नुकसान से बचा सकते हैं फिर वो आपका जीवन-यापन का साधन, पशु हो, दुकान या मुर्गी-खाना हों या फिर आपकी सम्पत्ति, घर, पम्पसेट या साइकल, अगर आप पर संकट आए तो नुकसान के लिए आर्थिक सहायता पाइए जो नए सिरे से जीवन की शुरुआत करने में सहायक होगी. साधारण बीमा को अपना शुभचिन्तक बनाइए.

पूरी जानकारी तथा बीमा पॉलिसी लेने के लिए हमारी चार सहायक कंपनियों में से किसी की भी स्थानीय शाखा से संपर्क कीजिए और आर्थिक सुरक्षा पाइए... भविष्य सुरक्षित बनाइए.

भारतीय साधारण बीमा निगम

**साधारण बीमा**

*जब बात बिगड़ जाती है तब हमारी बात समझ में आती है.*

नेशनल इन्श्योरेंस कंपनी लिमिटेड | दि न्यू इंडिया एश्योरेंस कंपनी लिमिटेड | दि ओरिएण्टल इन्श्योरेंस कंपनी लिमिटेड | यूनाइटेड इंडिया इन्श्योरेंस कंपनी लिमिटेड


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जोड़ों का दर्द ख़ूब ?

# आराम दिलाए 'मूव'

## घुटने के जोड़ का दर्द?
## पीठ के जोड़ों का दर्द?

उम्र की वृद्धि से या अधिक कठिन परिश्रम करने से आपके शरीर के विभिन्न जोड़, विशिष्ट रूप से आपके घुटने और आपकी पीठ, दर्द के क्षेत्र बन जाते हैं. यह दर्द, जोड़ों के बीच में चिकने तरल की कमी से होता है. जोड़ों में रगड़ होने से आपको पीड़ा और बेचैनी होने लगती है.

## जड़ तक पहुँचने वाला

'मूव' में है बहुत गाढे प्राकृतिक परिवर्तनशील तेल, जो आपकी त्वचा से होकर जोड़ों में दर्द की जड तक पहुँच जाते है.

## जल्द असर करने वाला

'मूव' अपने प्राकृतिक तेलों से – जो शक्तिदायक लाभकर रस है, तुरन्त ही रक्त का प्रवाह बढ़ाते है, चिकना तरल वापस आ जाता है. आपको मिलता है जल्द आराम.

## अधिक समय तक आराम दिलाए

'मूव' के मलते ही, उसका बेजोड़ फार्मूला वाला बेस' प्राकृतिक तेलों का स्थिर प्रवाह करता है, जो प्रभावित क्षेत्र को अधिक समय के लिए गर्म रखता है, बिना त्वचा को जलन पहुँचाते हुए
दर्द बिना की गतिशीलता लौट आती है और आप फिर आराम से चल-फिर सकते है.



उत्तम निवारक, बेहद असरकारक

# 'मूव'

जोड़ों का दर्द निवारक

PARAS PHARMACEUTICALS PVT. LTD.
Jitendra Chambers, Ashram Road AHMEDABAD 380 014

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रश्नः बड़ी से बड़ी बीमारी का इलाज निकल आने के बाद भी मुंहासे जैसी आम समस्या का शायद कोई स्थायी हल नहीं है?

उत्तरः मुंहासों का इलाज है. यदि डाक्टर की राय ले कर एक दवाई लगातार नियमानुसार लगाई जाए तो मुंहासे ठीक हो जाएंगे. दवाई नियमित रूप से लगाने पर जब देखें कि मुंहासे अब कम हो गए हैं या बिलकुल नहीं निकल रहे हैं तो दवाई बंद कर देनी चाहिए.

वैसे देखा जाए तो पूरा इलाज किसी भी समस्या का नहीं है. कुछ लोगों को तो रोग की अचूक दवाएं भी पूरा असर नहीं करतीं.

प्रश्नः किसी को मवाद भरे मोटेमोटे दर्दयुक्त दाने निकलते हैं और किसी को छोटेछोटे दानों से परेशानी झेलनी पड़ती है? ऐसे में आप क्या करते हैं?

उत्तरः यह बात बिलकुल ठीक है कि किसी को लाल व किसी को काले मुंह वाले दाने और किसी को मवाद वाले मुंहासे होते हैं, जो दवाइयों से खत्म नहीं होते हैं. जो मुंहासे दवाई लगाने के बाद भी नहीं मिटते उन्हें 'मीलिया' कहते हैं. इन्हें हम इलेक्ट्रोलिसिस विधि (बिजली द्वारा सूई से) से जला कर खत्म कर देते हैं.

प्रश्नः दाने को जला कर खत्म करने पर क्या निशान नहीं पड़ता और एक दाने को जलाने में करीब कितना समय लगता है?

उत्तरः जो दाने दवाई से नहीं जाते हैं उन्हें जलाना ही ठीक रहता है और यदि इन्हें ठीक से जलाया जाए तो निशान नहीं पड़ते हैं. उपचार के बाद भी कोई खास सावधानी नहीं बरतनी पड़ती. चेहरा साबुन से धोया जा सकता है. निशान करीब हफ्ते या दस दिन तक दिखते हैं. सिर्फ इतना ही पता चलता है कि कुछ किया गया है. एक दाने को जलाने में करीब एक सेकंड लगता है. दर्द भी बहुत हलका ही होता है.

प्रश्नः मुंहासों से पीड़ित युवती को किनकिन बातों का ध्यान रखना चाहिए. क्याक्या खाने से परहेज करना चाहिए. क्याक्या उपचार लेने चाहिए?

उत्तरः मुंहासों से पीड़ित युवती को कोई न कोई आसान सा इलाज करते रहना चाहिए. यानी डाक्टर की राय ले कर नियम से दवाई लगाते रहना चाहिए, जैसे हम हर रोज मुंह धोते हैं, नाश्ता करते हैं, दांत साफ करते हैं. इन सब नित्यकर्मों के साथ चेहरे पर दवाई भी लगानी ही है, ऐसा नियम बनाना चाहिए.

यदि मुंहासों की स्थिति ज्यादा खराब होती है तो खाने की दवाई देते हैं. पर यह नहीं कि पांचछः साल लगातार खाने की दवाई दी जाए क्योंकि ये दवाइयां नशीली हो सकती हैं. इसलिए लगाने वाली दवाई ही मुख्य इलाज होना चाहिए.

किसी सादे साबुन से दिन में एकदो बार त्वचा भली प्रकार साफ करनी चाहिए. दवाईयुक्त साबुन न लगाएं. ये त्वचा को खराब करते हैं.

तेलयुक्त कोई चीज या क्रीम चेहरे पर नहीं लगानी चाहिए. तेल बालों में भी होगा, तो चेहरे पर व माथे पर खास तौर से ज्यादा मुंहासे हो जाएंगे.

बालों को किसी भी साधारण किस्म के शैंपू से प्रतिदिन भली प्रकार मालिश कर के साफ करना चाहिए.

मुंहासे बारिश के मौसम में कुछ ज्यादा निकलते हैं. उस समय विशेष उपचार दिया जाता है. दोतीन महीनों के लिए तो खाने की दवाइयां भी देनी पड़ती हैं. मुंहासे ठीक करने के लिए चेहरे पर अनाज, दूध व सब्जियां लगाई जाती हैं. वह तो खानेपीने की चीजों की बरबादी ही है. लोगों को केवल दवाइयों से ही इलाज करना चाहिए.

प्रश्नः मुंहासे ठीक हो जाने पर भी त्वचा पर काले गहरे निशान रह जाते हैं जो मुंहासों से भी कई गुना बुरे लगते हैं और कई वर्षों तक ठीक नहीं होते, क्या ये त्वचा की भीतरी परत तक पहुंच जाते हैं जो ठीक होने में इतना समय लेते हैं?

उत्तरः पहले तो ध्यान रखना चाहिए कि मुंहासे हों ही नहीं क्योंकि कुछ किस्म के मुंहासों के निशान अधिक पड़ते हैं जिन्हें ठीक करने में काफी समय लग जाता है. मुंहासों के निशान दो किस्म के होते हैं. एक, लाल या काले रंग के होते हैं जो पूरी तरह ठीक हो जाते हैं और दूसरी तरह के निशान इन का नाम नहीं बता सकते क्योंकि लोग इस का इस्तेमाल गलत जगह भी कर सकते हैं. इसी तरह कुछ क्रीमों से किसी को नुकसान हो सकता है और किसी के लिए वे ही ठीक हैं. किसी भी क्रीम के लिए यह नहीं कहा जा सकता कि यह अच्छी है या गलत है. इसलिए डाक्टर की राय अनुसार ही उपचार लेना चाहिए.

यदि गड्ढे गहरे हैं तो कास्मेटिक सर्जरी या कुछ छोटेछोटे उपचार दे कर इन्हें ठीक किया जाता है. जैसे यहां कैमिकल पीलिंग से यह उपचार मुफ्त में दिए जाते हैं. स्वयं उपचार करने की कोशिश करने या गलत उपचार लेने से पूरी त्वचा लाल और काली हो जाती है और इस के विपरीत सही उपचार लेने से दोतीन महीनों बाद ही निशान काफी हलके हो जाते हैं.

प्रश्नः मस्से क्या हैं? क्या ये वंशानुगत कारणों से होते हैं?

उत्तरः एक किस्म के वायरस यानी विषाणु त्वचा में प्रवेश कर जाते हैं. जहां भी ये वायरस घुसेंगे, वहीं मस्सा बन जाएगा. मस्से वंशानुगत कारणों से नहीं होते, यह छूत का रोग है.

प्रश्नः क्या एक मस्सा होने के बाद ये फैल जाते हैं? इन का इलाज क्या है?

उत्तरः एक बार मस्सा हो जाने पर ये फैलते हैं इसलिए इन्हें छोटा होने पर ही खत्म करवा लेना चाहिए. इन का कोई खास इलाज नहीं है, इसलिए इन्हें जला कर ही खत्म किया जाता है. जलाने का तरीका बड़ा आसान है. यदि मस्सा बड़ा है तो पहले

*शरीर के किसी भी भाग के मस्से : बिजली द्वारा जला कर खत्म किए जाते हैं.*

इंजेक्शन लगा कर उसे काट देते हैं. कई बार मस्से खुद भी गिर जाते हैं. हम यही सलाह देते हैं कि मस्से को जल्दी से जल्दी खत्म करवा लें क्योंकि एक तो यह तब छोटा होगा तो इसे खत्म करने में आसानी रहेगी और इस के फैल कर आकार व संख्या बढ़ने का खतरा भी नहीं रहेगा.

प्रश्नः इन्हें हटाने का कोई घरेलू इलाज बताएं?

उत्तरः कोई खास घरेलू इलाज नहीं है. गड्ढों के रूप में होते हैं, जो पूरी तरह ठीक नहीं हो सकते. यदि गड्ढे का रंग काला हो और काला रंग दवाइयों से हलका पड़ जाए तो निशान कम दिखेंगे. पर उम्र के जिस दौर में चेहरा बहुत अच्छा होना चाहिए तब निशान तो दिखते ही हैं.

प्रश्नः निशान कैसे हटाए जा सकते हैं?

उत्तरः निशान ठीक करने के लिए कुछ दवाइयां हैं जो मुंहासों के काले निशानों को हलका करने के लिए इस्तेमाल की जाती हैं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर सूई भली प्रकार गरम कर के मस्सा जलाया जा सकता है, लेकिन इस से दर्द भी अधिक होता है, निशान भी पड़ सकता है. इसलिए बेहतर यही है कि डाक्टर से ही बिजली द्वारा या कैमिकल लगवा कर जलवा लें.

प्रश्नः एक बार इलाज करवाने के बाद क्या उसी जगह दोबारा मस्सा पैदा हो जाता है? क्या संस्थान में इस के इलाज की भी सुविधा मुफ्त उपलब्ध है?

उत्तरः यदि मस्सा निपुण हाथों द्वारा पूरी तरह जलाया जाए तो उसी स्थान पर दोबारा मस्सा नहीं होता. पर कुछ हिस्सा बिना जला अंदर ही रह गया तो मस्सा दोबारा हो सकता है. यहां इस के इलाज की भी मुफ्त सुविधा उपलब्ध है.

प्रश्नः त्वचा पर तिल किस कारण से होते हैं और ये अधिकतर अपनेआप बढ़ते क्यों जाते हैं?

उत्तरः तिल जन्म चिह्न की तरह होते हैं और आम तौर पर 13-15 वर्ष की उम्र में ज्यादा निकलते हैं. एक बार तिल बनने पर स्थायी हो जाता है.

प्रश्नः क्या तिल को बनने से रोका जा सकता है? त्वचा पर पड़े तिल को हटाया कैसे जा सकता है?

उत्तरः तिल बनने से रोका तो नहीं जा सकता पर त्वचा पर पड़े तिल को छोटे से आपरेशन से खत्म किया जा सकता है.

*शरीर पर सफेद दाग : कोई विशेष बीमारी नहीं.*

प्रश्नः एक प्रकार के मोटे से तिल पर काले मोटे बाल आ जाते हैं? क्या इसे भी हटाया जा सकता है?

उत्तरः काले, मोटे बालों वाला भी एक किस्म का तिल ही है. इसे सिर्फ 10-15 मिनट के सरल आपरेशन से हटाया जा सकता है. यदि तिल न निकलवाना चाहें तो तिल पर से बाल चिमटी आदि से निकाले जा सकते हैं.

प्रश्नः बड़े तिल को निकालने पर क्या निशान नहीं रह जाता?

उत्तरः हां, थोड़ा निशान अवश्य रह सकता है, जो निकाले गए तिल से तो कम ही होगा.

प्रश्नः लाललाल से तिल किस कारण से निकलते हैं?

उत्तरः लाल तिल छोटेछोटे बहुत से होते हैं जो कि खून की नाड़ी फैल कर मोटी होने पर हो जाते हैं. इन का इलाज करवाने की कोई जरूरत नहीं क्योंकि ये नुकसानदेह नहीं होते. कई बार त्वचा रगड़ कर साफ करने पर ये अपनेआप फट कर खत्म हो जाते हैं. ये खास उम्र पर ही निकलते हैं और अधिकतर पीठ, पेट और छाती पर ही होते हैं.

प्रश्नः यदि सौंदर्य बढ़ाने हेतु महिलाएं चेहरे पर नकली तिल उगवाना चाहें तो क्या यह संभव है?

उत्तरः नहीं, ऐसी कोई सुविधा उपलब्ध नहीं है.

प्रश्नः क्या तिल को हलका करने के लिए मैलालाइट क्रीम लगा सकते हैं?

उत्तरः नहीं, मैलालाइट क्रीम तिल पर असर नहीं करती.

प्रश्नः आंखों के आसपास काले घेरे और चेहरे की झाइयों को हटाने के लिए कोई सरल उपचार बताएं?

उत्तरः इस के इलाज के लिए मैलालाइट जैसी दवाइयां लगा सकते हैं. परंतु यदि किसी बीमारी के कारण ऐसा हुआ है तो हाइड्रोक्यूनोन युक्त रंग हलका करने की दवाई भी इस्तेमाल की जा सकती


# क़ब्ज़ ये रोगों का घर है

## जहांसे बनठनके हर एक रोग बाहर निकलता है

बैद रसिकभाई शेठ की फार्मूला के आधार पर बनाया गया

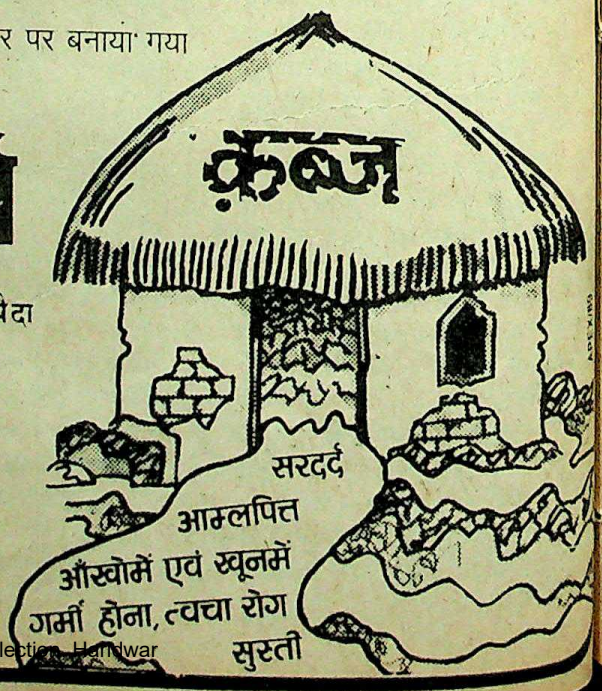
शेठ ब्रधर्स भावनगर का आयुर्वेदिक

# कायम चूर्ण

सालों पुरानी कब्ज़ दूर करके उससे पैदा हुए रोगोंसे आपको बचाके सारा दिन स्फुर्ती, ताज़गी और ठंडकका अनुभव देता है।

कायम चूर्ण हर रात लो
और सुबह से फुर्ती में रहो।

दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सोवियत नारी

सचित्र पारिवारिक मासिक

यही सही मायने में पूरे परिवार की पत्रिका है। इसमें बच्चों के पालन-पोषण, घर- गृहस्थी, परिवार के स्वास्थ्य, नवीनतम फैशन, बुनाई, सिलाई, कढ़ाई, कसीदाकारी, पाक-विद्या और सारे संसार की नारियों की दिलचस्पी के अनेकानेक विषयों पर रोचक सामग्री व लेख छापे जाते हैं।

'सोवियत नारी' पत्रिका अंग्रेजी, हिंदी, बंगला समेत आठ भाषाओं में प्रकाशित होती है।

सोवियत पत्रिकाएं त्यौहार के मौके पर विशेष छूट

जहां महिलाएं अद्भुत कुशलता प्राप्त करती हैं

12 अंक मुफ्त 33% बचत कीजिए

"सोवियत नारी" के लिए डी डी/एम ओ प्रेषित है
तीन वर्ष का चन्दा 60 रुपये
एक वर्ष का चन्दा 30 रुपये
(अवांछनीय काट दीजिये)

नाम _____

पता _____

_____

विशेष छूट का लाभ उठाइये
**तीन वर्ष के लिए चंदा भेजिए**
**और 33% की बचत कीजिए**
12 अंक मुफ्त

रियायत साल के आखिर तक उपलब्ध

यह विज्ञापन और भुगतान निम्न पते पर भेजिये

**नवचेतन बुक्स (प्रा.) लि.**
५-ई रानी झांसी रोड
नई दिल्ली-११००५५

**मैगजीन सेन्टर**
एम.सी.डी. बिल्डिंग
न. २, दूसरी मंजिल
देशबन्धु गुप्ता रोड, पहाड़गंज
नई दिल्ली-११००५५

**राजस्थान पीपल्स पब्लिशिंग हाऊस (प्रा.) लि.**
चमेलीवाला मार्किट,
एम आई रोड, जयपुर-३०२००१

**विजय एसोसिएटस**
काम्मीसरीयट बिल्डिंग, १ मंजिल
२३१, द. न. रोड
बम्बई-४००००१



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है. पर हाइड्रोक्यूनोन का ही एक यौगिक है जिसे लगाने से त्वचा सदा के लिए सफेद ही हो जाती है, यानी उस का प्राकृतिक रंग वापस नहीं आता. इसलिए बेहतर हो डाक्टर को दिखा कर ही दवाई का इस्तेमाल करें.

प्रश्नः होंठ क्यों काले हो जाते हैं? अधिकतर होंठों के आसपास की त्वचा काली हो जाती है?

उत्तरः जो महिलाएं लिपस्टिक लगाती हैं उन में से बहुतों के होंठ काले हो जाते हैं क्योंकि लिपस्टिक में मिले कई रंग त्वचा को धीरेधीरे काला कर देते हैं. इसलिए ऐसी लिपस्टिकों से परहेज करना चाहिए लेकिन जब होंठ काले हो जाएं तो उन्हें हलके रंग में लाने के लिए हाइड्रोक्यूनोन युक्त दवा इस्तेमाल करें.

होंठों के आसपास की त्वचा का काला होना एक बीमारी भी हो सकती है. किसी दवाई का प्रभाव भी हो सकता है जो कि होंठों के साथसाथ कहीं और भी हो सकता है.

प्रश्नः बदलते मौसम में होंठ फटने पर क्या करें?

उत्तरः होंठ फटने पर कोई दवाई न इस्तेमाल कर कोई क्रीम लगा कर नमी प्रदान करें.

प्रश्नः काले या सफेद धब्बे किन कारणों से होते हैं? क्या ये कैल्शियम की कमी से होते हैं?

*सौंदर्य में बाधक झाइयां.*

उत्तरः नहीं, कैल्शियम की कमी से नहीं होते. न ही यह कोई खास बीमारी है. सफेद धब्बे अधिकतर बचपन में होते हैं और जवान होतेहोते खत्म हो जाते हैं. जवान होने पर शरीर की त्वचा में तेल बनना शुरू होता है जिस से मुंहासे निकालते हैं और तब ये धब्बे खत्म हो जाते हैं.

काले धब्बों की वजह अलग है. ये अधिकतर कास्मेटिक क्रीम से होते हैं.

प्रश्नः चेहरे पर पड़े नाखून के निशान क्या हटाए जा सकते हैं?

उत्तरः यदि निशान काले रंग के हैं तो ठीक हो जाते हैं. यदि गड्ढे हैं तो ठीक नहीं होते. फिर तो इस के लिए कैमिकल पीलिंग या प्लास्टिक सर्जरी करनी पड़ेगी.

प्रश्नः त्वचा का रंग कैसे साफ करें?

उत्तरः यदि त्वचा का रंग पहले साफ था और अब काला हो गया है तो अंदर की बीमारी है या कास्मेटिक के कारण है. इस का कारण ढूंढ़ना पड़ेगा. वैसे, कभी भी घरेलू खानेपीने की चीजें सौंदर्य बढ़ाने के लिए बरबाद न करें, डाक्टर की राय ले कर दवाएं लें.

प्रश्नः मुंहासों के बाद या अन्य कारणों से त्वचा के खुले छिद्रों के लिए क्या किया जाता है?

उत्तरः खुले छिद्रों के लिए कोई स्थायी इलाज नहीं है. अकसर अस्थायी इलाज कर दिया जाता है, जो नहीं करवाना चाहिए.

प्रश्नः चेहरे के अनावश्यक बालों को हटाने के लिए क्या कुछ सुझाव देंगे?

उत्तरः चेहरे के बाल अधिकतर हारमोन अधिक बनने के कारण उगते हैं. इसलिए हारमोन संबंधी जांच करवानी


सबसे सुंदर,
सबसे अनूठे!

पॉलिएस्टर सूटिंग्स/शर्टिंग्स
सूटिंग्सः एमरल्ड, मॉन्सियर,
गेलॉर्ड, रैमसन्स.
शर्टिंग्सः रॉकी, दावणलाइट,
दावरिन, आलमंड,
पापलिन्सः हाइ लाइट.

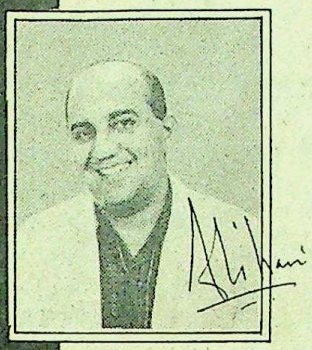
दावणगेरे
फ़ैशन फ़ैब्रिक्स
निर्माताः दि दावणगेरे कॉटन मिल्स लिमिटेड, दावणगेरे-५७७ ००२.
शोरूमः ● कावेरी भवन, बंगलोर-५६० ००९. ● दाजीबनपेट, हुबली-५०० ०२०.
● होलालकेरे रोड, चित्रदुर्गा-५७७ ५०१. ● चित्रदुर्गा रोड, दावणगेरे-५७७ ००२.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डॉ. अली ईरानी कहते हैं

# 'दर्द का कारण है कोशाओं का नष्ट हो जाना...



डॉ. अली ईरानी
हैड ऑफ़ डिपार्टमेंट –फ़िज़ियोथेरापी एंड स्पोर्ट्स मेडिसिन
नानावटी हॉस्पिटल, बम्बई

मालिश से
हानि पहुँच
सकती है.

## इसलिए रेलिस्प्रे छिड़किए जो दर्द से तुरन्त आराम दिलाए.

अब ऐसा आराम–
जो पहले नहीं था इतना आसान

## पीड़ा, मोच, मांसपेशियों के खिंचाव और जोड़ों के दर्द के लिए.

दर्द से छुटकारा पाने के लिए जब आप बाम, क्रीम और मलहम लगाते हैं तो बदन को छूना पड़ता है और मालिश की ज़रूरत पड़ती है जिससे और भी अधिक कोश नष्ट हो सकते हैं.

**रेलिस्प्रे का असर – ४ तरह से बेहतर**

१ **पूरी तरह अंदर तक जाए, दर्द से तुरन्त दर्दरहित आराम दिलाए–** जब आप रेलिस्प्रे छिड़कते हैं तो दर्द की जगह को छूना नहीं पड़ता. स्प्रे रूप में औषधि नष्ट कोश के अंदर तक जल्दी जाती है. दर्द से तुरन्त छुटकारा दिलाती है और दर्द नहीं पहुँचाती है.

२ **५ दर्द निवारक दवाओं का उपयुक्त मिश्रण–**रेलिस्प्रे में दर्द से छुटकारा दिलाने वाली ५ दवायें हैं जो दर्द से आराम दिलाने वाली दवाओं के लिए दुनियाभर में की गई खोज पर आधारित हैं.

३ **मांसपेशियों को पूर्ण आराम –** रेलिस्प्रे में है अनोखा सी एम सी मिश्रण जो नाड़ी-सिरों को शांत करता है, मांसपेशियों के तंतुओं को आराम पहुँचाता है.

४ **एक डॉक्टर द्वारा विशेष रूप से बनाया गया–**रेलिस्प्रे का फॉर्म्यूला एक डॉक्टर द्वारा तैयार किया गया है जो शारीरिक दर्द और दर्द से मुक्ति के विज्ञान को अच्छी तरह समझते हैं.

सभी केमिस्ट के पास अलग से या फ़ास्ट-एड किट में इनके साथ उपलब्ध :
**विनोडीन** : घावों के लिए शक्तिशाली एन्टीसेप्टिक स्प्रे
**कूलेक्स** : जलन के लिए स्प्रे – फफोलों को बनने से रोके
**मिस्टड्रेस** : वॉटरप्रूफ, बैक्टीरियाप्रूफ स्प्रे जो पट्टी (बैंडेज) का काम करे

...उत्पादनों के निपुण निर्माता
...डास केयर प्रा.लि.
४० चकाला रोड, अंधेरी (पूर्व), बम्बई ४०० ०९९.

Telesis MC-1/89 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Hand...

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाहिए. यदि कोई खराबी हो तो पहले उस का इलाज कराना चाहिए, बाद में चाहे तो इलैक्ट्रोलिसिस, थ्रेडिंग या वैक्सिंग करवा सकते हैं. पर इलाज के बाद, पहले नहीं.

प्रश्न: पांव की एड़ियां फटने का क्या कारण है और एड़ियां फटने पर क्या किया जाए?

उत्तर: पांव की एड़ियां फटना असल में उम्र का तकाजा है क्योंकि त्वचा का तेल उम्र बढ़ने के साथसाथ खत्म होने लगता है. उम्र से पहले एड़ियां अधिकतर नंगे पांव घूमने पर फटती हैं. इस के लिए वैसलीन या कोल्डक्रीम, यूरिया क्रीम में 10%, 20% या 40% बना कर इस्तेमाल करें. नहाने के बाद वैसलीन लगा कर जुराब पहन लें. यदि जुराब पहनने के आदी न हों तो रात को सोने से पहले ही वैसलीन लगाएं.

प्रश्न: सिर में सीकरी (डैंडरफ) क्यों होती है? इस से बचने के लिए क्या किया जाए?

उत्तर: सीकरी कोई रोग नहीं. जिस प्रकार पूरे शरीर की त्वचा की समयसमय पर परतें उतर कर नई परत आती है, उसी प्रकार सिर में भी त्वचा झड़ती है, लेकिन सिर पर बाल होते हैं इसलिए त्वचा बालों में ही रह जाती है. हम हाथ, मुंह, पैर प्रतिदिन साबुन से साफ करते हैं, पर सिर प्रतिदिन नहीं धो पाते, उसी से गंदगी (झड़ी हुई त्वचा) रह जाती है. किसी अच्छे किस्म के शैंप से बाल प्रतिदिन साफ करें.

प्रश्न: क्या गंजापन की समस्या से भी मुक्ति मिल सकती है?

उत्तर: गंजापन कई किस्म का होता है.एक किस्म का बढ़ती उम्र के साथ होता है या वंशानुगत भी होता है. जैसे यदि पिता या चाचा इस के शिकार हों तो बेटा या भतीजा भी हो जाता है. ऐसे में एक दवाई मिनओक्सीडिल नियमित रूप से लगाने से गंजापन कम किया जा सकता है. यह दवाई महंगी है. एक साल तक नियमित रूप से इस्तेमाल करने पर ही फायदा होगा.

प्रश्न: सिर में फोड़ेफुंसियां किस कारण से होती हैं?

उत्तर: सफाई की कमी से.

प्रश्न: बाल झड़ें नहीं, सुंदर रहें, इस के लिए क्या करें?

उत्तर: बालों की नियमित सफाई, उचित देखभाल करें. ऐसी केशसज्जा न करें कि जिस से बाल खिंच रहे हों. जड़ से निकलने वाले बाल तो अधिकतर रोज ही निकलते हैं और इन की जगह नए बाल आ जाते हैं. यदि बाल जड़ से न उखड़ कर बीच से टूटते हैं तो इस का कारण कोई बीमारी जैसे टाइफाइड, वायरल फीवर आदि या मानसिक तनाव अथवा कुछ तेज दवाइयों का असर हो सकता है. कई बार बाल कमजोर हो कर बीच से टूटते हैं. कई बार खींच कर कंघी करने से भी टूटते हैं. बाल टूटने की वजह क्या है, यह जान कर ही इलाज करना या कराना चाहिए.

प्रश्न: सफेद बाल समय से पूर्व आने पर क्या करें?

उत्तर: समय से पूर्व सफेद बाल अधिकतर पंजाबी व गुजराती परिवारों में पाए जाते हैं. जो कि वंशानुगत होते हैं. उम्र से पूर्व बाल सफेद होने पर कैल्शियम पैंटोथिनेट की 200 मिली ग्राम की एक गोली प्रतिदिन लें. लगातार छः महीने तक लेने के बाद जांच कराएं. इसे किसी भी उम्र का कोई भी व्यक्ति ले सकता है. इस का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है.

प्रश्न: एलर्जी के बाद किया जाने वाला उपचार बताइए.

उत्तर: एलर्जी कभी भी, किसी भी चीज से हो सकती है इसलिए कोई भी उपचार बताना ठीक नहीं. एलर्जी का कारण जान कर व त्वचा देख कर उपचार दिया जाता है. इसलिए बेहतर यही है कि किसी भी किस्म की एलर्जी होने पर तुरंत डाक्टर से परामर्श किया जाए.

त्वचा शरीर के लिए जितनी आवश्यक है उतनी ही संवेदनशील भी है. त्वचा की उचित देखभाल जहां रूपरंग को निखारती है, वहीं थोड़ी सी लापरवाही का बुरे से बुरा अंजाम हो सकता है. त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श कर के समस्या को आफत बनने से रोका जा सकता है.

स्टाकिस्ट :

* पोल सेल्स एजन्सी, रमेशनगर, स्टेट बैंक ऑफ पटीयाला के सामने, नई दिल्ली. फोन : 5415395

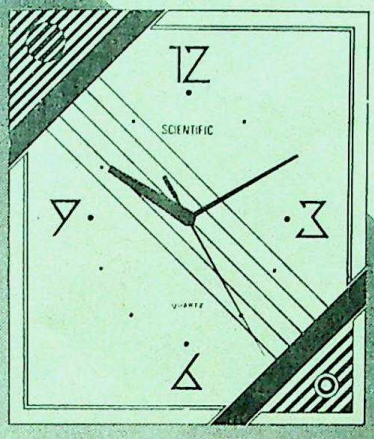
* आम प्रकाश जगदीशराय, मजीठ मंडी, अमृतसर. फोन : 41387.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

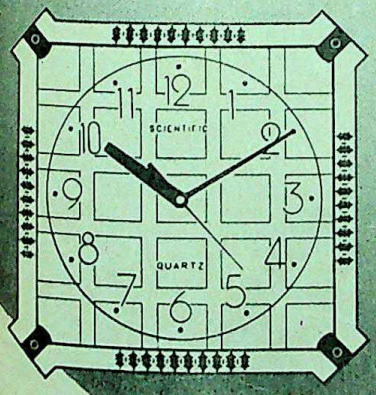
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*When Time inspires....*

WHEN YOU NEED
INSPIRATION FROM TIME,
IT SHOULD BE IN A
BETTER STYLE,
BETTER WAY -
THE **'SCIENTIFIC WAY'**




# SCIENTIFIC
## CLOCKS




PIONEER OF INDIAN
CLOCK INDUSTRY

- MUSICAL QUARTZ • QUARTZ
- QUARTZ BACK-BELL TIME PIECE
- WINDING TIME PIECE • QUARTER CHINE CLOCK • WINDING WALL CLOCK
- WINDING DAY-DATE
- QUARTZ DAY-DATE CLOCK

Sale Service - Rajkot

47 YEARS OF SERVICE

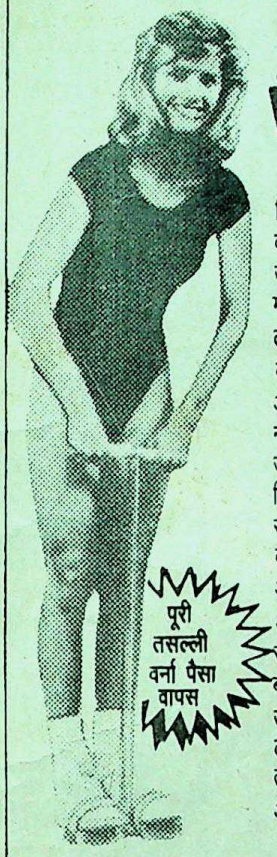
:- MANUFACTURERS & EXPORTERS :-

**SCIENTIFIC CLOCK MFG.CO.**

VAJEPAR WADI, P.O. BOX No. 12, MORBI - 363 641.
(GUJARAT). PHONES : 3724 / 2787.
TELEX : 0168-201 CLOX IN : GRAM : 'SCIENTIFIC'

सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध

# पेट का मोटापा घटाइए!




## असली टमी ट्रिमर

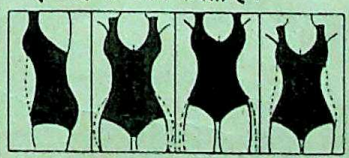
आपके बदन की खूबसूरती घर बैठे भी ऐसी हो सकती है कि लोग कहें, वाह! जरा कोशिश करेंगे तो पेट की मांसपेशियां कस जाएंगी, कमर का ढीलापन जाता रहेगा, सारा बदन निखर जायेगा. खास बात यह कि इतना करने में जरा भी थकान महसूस नहीं होगी. कमाल का यह काम मुमकिन है बुलवर्कर **टमी ट्रिमर** के नियमित उपयोग से. और इसके लिए न समय का बंधन, न जगह की बंदिश. जब चाहें, जहां चाहें उपयोग कर लें. आप रोजाना सिर्फ़ दस मिनट भी इससे कसरत करेंगे तो वही नतीजा निकलेगा जो कसरत की कीमती रोइंग मशीनों के जरिये निकलता है. इसमें उनकी तरह ढेर सी जगह भी नहीं घिरती. इसे तो आप चाहें दराज में सम्हाल लें चाहे ऑफिस में रख लें, ताकि किसी भी समय इसका फायदा उठा सकें. शरीर को संतुलित रखना और चुस्त बने रहना पहले कभी इतना आसान नहीं था जितना अब बुलवर्कर **टमी ट्रिमर** के आश्चर्यजनक 'फ्लेक्सिंग एक्शन' से है. इसके स्प्रिंग मजबूत स्टील से बने हैं जो कितना भी खिंचाव बर्दाश्त कर सकते और बढ़िया नतीजा दे सकते हैं. सुरक्षित पकड़ के साथ हैंडिल ऐसे जो फिसलते नहीं. आप आज ही आजमा कर क्यों नहीं देख लेते? बदन को तराश कर स्वस्थ बने रहने का इससे आसान तरीका न कोई था, न है।

**असली चीज़ खरीदिये, सबसे बेहतर चीज़ ही खरीदिये।**

**शरीर में समस्या हो जहां**
**बुलवर्कर का टमी ट्रिमर असर दिखाए वहां!**

- पेट की फालतू चर्बी घटाता है.
- जांघों की शक्ति बढ़ाता है.
- बदन के ऊपरी हिस्से को सही आकार देता है.
- कमर को पतली करता है.
- कूल्हों को गठीला करता है.

**देखिये, बुलवर्कर का टमी ट्रिमर आपकी कई तरह से मदद करता है :**



**आपको रोज़ाना देने होंगे सिर्फ़ १० मिनिट!**

१४ दिन आप इसकी आजमाइश कीजिए, हमारी जिम्मेदारी पर अगर आप खुद बेहतर महसूस न करें या बेहतर न दिखे या फिर आपको साफ़ साफ़ नतीज़े नज़र न आयें, आप हमारा सारा सामान तुरंत लौटा कर पैसा वापस ले सकते है (प्रेषण खर्च के अलावा) कोई सवाल नहीं पूछे जायेंगे।

**दो मॉडलों में मिलता है :–**
**रेग्युलर मॉडल, एक स्प्रिंग के साथ, दाम 215/-रुपये.**
**सुपर मॉडल, दो स्प्रिंगों के साथ, दाम 299/-रुपये.**
बुलवर्कर प्रा लि.१५ मैथ्यू रोड, बंबई ४०० ००४.

## आज ही यह कूपन भेज दीजिए.

**बुलवर्कर प्रा.लि.** मेहता महल, १५ मैथ्यू रोड, बंबई-४०० ००४ TT-605

कृपया मुझे नया टमी ट्रिमर का नीचे सही लगाया हुआ मॉडल, अपने १४ दिन के मुफ्त घर में ही आजमाइश ऑफर के अंतर्गत, फौरन भेज दीजिए. अगर मैं नतीजों से पूर्णतया संतुष्ट न हुआ, तो मैं आजमाइशी अवधि के अंदर ही सारी सामग्री फौरन भुगतान के लिए वापस लौटा दूंगा कोई सवाल-जवाब नहीं होगा। G5-65

**अपनी पसंद का मॉडल चुनिये**

☐ रेगुलर मॉडल १ स्प्रिंग के साथ कीमत रु 215/-
☐ सुपर मॉडल २ स्प्रिंगों के साथ कीमत रु 299/-

**कृपया सही खाने में निशान ☑ लगाइये.**

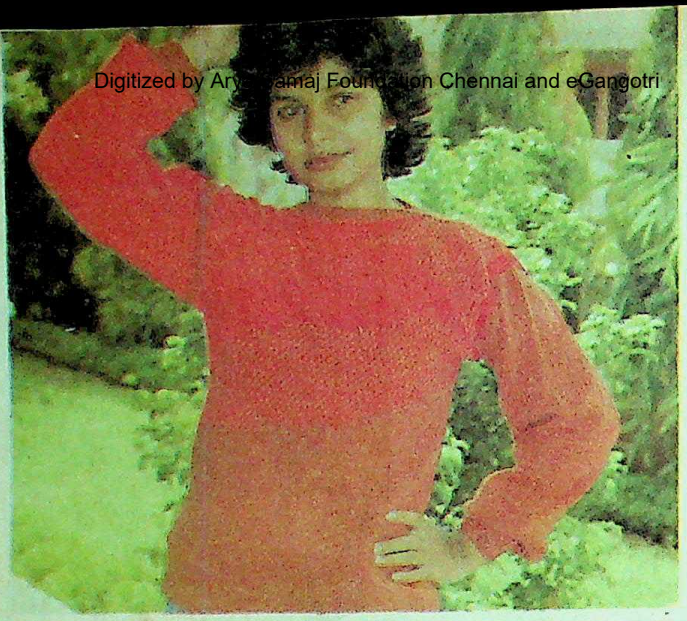
☐ रजिस्टर्ड पोस्ट पार्सल से भेजिये. मैं रु ..... ड्राफ्ट/भा.पो.ऑ./मनीऑर्डर न ..... ता ..... द्वारा भेज रहा हूं (बुलवर्कर प्रा.लि. को देय)
☐ वी.पी.पी. द्वारा भेजिए मैं डिलीवरी मिलने पर पोस्टमैन को रु ..... देने का वादा करता हूं

नाम .....
पता .....
.....
पिन ..... हस्ताक्षर .....

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधुनिक नमूने का दो रंग का पुलोवर



दो रंग के आधुनिक नमूने वाले पुलोवर का आकर्षण ही कुछ और है. इसे किशोर व किशोरियां समान रूप से पसंद करेंगे.

नाप : लंबाई-65 सें.मी., सीना–82 सें.मी. बगल तक बाजू–54 सें.मी..

सामग्री : ब्राउन व लाल रंग के साधारण ऊन के 10 व 4 गोले, 12 तथा 10 नं. की सलाइयां और मोटी सूई.

संक्षिप्त शब्दावली : फं–फंदा, सी.–सीधा. उ.–उलटा.

विधि : पिछला भाग : ब्राउन रंग के ऊन से 12 नं. की सलाई पर 108 फं. डाल कर 1 फं.सी. तथा 1 फं. उ. की बुनाई में 6 सें.मी. का बार्डर बुनें. 10 नं. की सलाइयां लगा कर सी. सलाई में सभी फं.सी. तथा उ. सलाई में सभी फं.उ. बुनना आरंभ करें. बार्डर सहित कुल लंबाई 65 सें.मी. कर के मध्य के 60 फं. पर ब्राउन रंग से 12 नं. की सलाइयों से पट्टी बनाएं. दोनों ओर के कंधों के फं. बंद कर दें.

अगला भाग : ब्राउन रंग से पिछले भाग की तरह बुनना आरंभ कर के कुल लंबाई 30 सें.मी. कर लें. अब लाल रंग लगा कर बुनाई डालना शुरू करें :

पहली सलाई : (सी.) 1 फं. लाल व 1 फं. ब्राउन के क्रम में.

दूसरी सलाई : (उ) लाल पर लाल व ब्राउन पर ब्राउन रंग से.

तीसरी सलाई : (सी.) 1 फं. ब्राउन व 1 फं. लाल के क्रम में.

चौथी : (उ.) दूसरी सलाई के समान.

बुनाई बाईं ओर के 7 फं. पर डालना शुरू करें. इस के बाद प्रत्येक तीसरी सलाई में बुनाई दाईं ओर क्रमशः 3,3,7,5,9,3,3,3,5,7,5,7,3,3,3,1,3,5,3,5, 1,9,5, फं. पर खिसकाती जाएं.

18 सलाइयां होने पर बाईं ओर बुनाई के 7 फं. पर केवल लाल रंग से बुनें. इस के बाद प्रत्येक तीसरी सलाई में लाल फं. दाईं ओर (दो रंग की बुनाई के भाग पर) 3,1,2,5,5 बार 1-1,3,1,4,1,1,5,4 बार 1-1,7,1,1,3,3,7,3,3,7,9,3 बार 1-1,3 के क्रम में खिसकाती जाएं. अब बुनाई केवल 7 फं. पर रह जाएगी. अब हर तीसरी सलाई में बुनाई वाले फं. बाईं ओर 3,7,5,5,3,3 के क्रम में खिसकाएं. इस के बाद दाईं ओर 1,1 व 2 के क्रम में बाईं ओर 20 फं. तथा दाईं ओर पुनः 3,5,5,1,7,4 बार 1-1 फं. के क्रम में खिसकाएं.

पीछे के भाग के समान लंबाई कर के गले की पट्टी बना लें व फं. बंद कर दें.

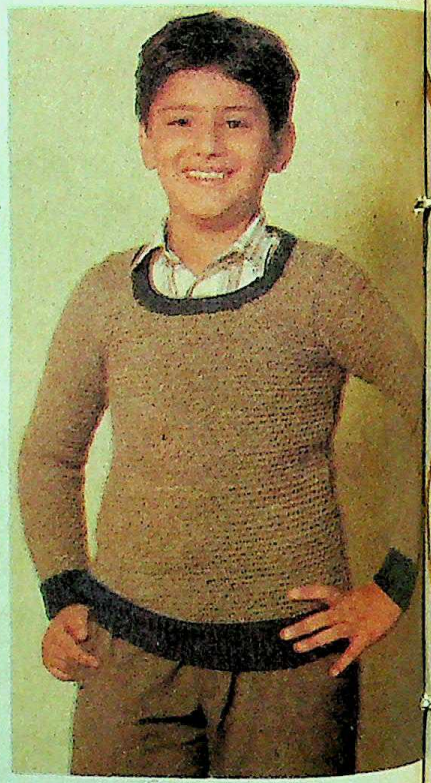
बाजू : बाईं बाजू के लिए ब्राउन रंग से 12 नं. की सलाई पर 50 फं. डाल कर 6½ सें.मी. का बार्डर बुनें. 10 नं. की सलाइयां लगा कर लाल रंग से बुनते हुए प्रत्येक छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं. लंबाई 51 सें.मी. होने पर 8 सलाइयों में ब्राउन रंग से सभी फ.सी. बुनें. लाल रंग लगा कर 1 सलाई सी. तथा 1 सलाई उ. बुन कर सभी फं. बंद कर दें.

दाईं ओर का बाजू भी इसी प्रकार बुनें. परंतु बार्डर के ऊपर लाल के स्थान पर ब्राउन रंग तथा ब्राउन रंग के स्थान पर लाल रंग लगाएं.

मेकअप : पुलोवर की सिलाई कर लें.

—ललिता अग्रवाल ●

# गोल गले का दोरंग का स्वेटर



सामग्री : 10 गोले हलके भूरे रंग की ऊन और 2 गोले नीले रंग की. 10 नं. व 12 नं. की सलाइयां.

विधि पीछे का भाग : 12 नं. की सलाई पर 90 फंदे डाल कर एक सीधा, एक उलटा का बार्डर नीले रंग की ऊन से बुनते हुए 8 सें.मी. तक बुन लें. इस के बाद सभी फंदे 10 नंबर की सलाई पर ले आएं और 95 फंदे कर लें.

बुनाई की विधि : यह 4 सलाई की बुनाई है. पहले 2 फंदे उलटे बुन लें. 1 फंदा सीधा बिना बुने उतार लें. पूरी सलाई इस तरह बुन लें. उलटी सलाई पर 2 फंदे उलटे बुनें. जो फंदा सीधी सलाई पर बिना बुने उतारा था, उस को उलटी सलाई पर भी न बुनें. ऐसे ही उतार लें. फिर सीधी सलाई पर 2 फंदे उलटे बुनें. 1 फंदा बिना बुने सीधा उतार लें. इस तरह बाकी सलाइयां भी डाल लें.

यह डिजाइन दोहराते हुए बार्डर से कंधे घटाने तक 49 सें.मी. बुन कर क्रमशः 6, 5, 3, 2, 1 क्रम से कंधे घटाएं और इसे 23 सें.मी. लंबाई तक बुनें.

आगे का भाग : 12 नं. की सलाई पर 90 फंदे डाल कर नीले रंग की ऊन से बार्डर बुनें. इस के बाद 10 नं. की सलाई पर 95 फंदे डाल कर पिछले भाग की तरह बुन लें.

आस्तीन : बार्डर के लिए नीले रंग की ऊन से 44 फंदे डालें. 6 सें.मी. लंबा बार्डर बुन लें. फिर 10 नं. की सलाइयों से नमूना डालना शुरू करें. हर पांचवीं सलाई पर 1-1 फंदा दोनों सिरों पर बढ़ाएं. 44 सें.मी. लंबाई होने पर 6, 5, 3, 2, 1 तथा उस के बाद हर पंक्ति पर 2-2 के हिसाब से दोनों ओर से फंदे घटाएं. जब कुल फंदे 14 रह जाएं तो बंद कर दें. दूसरी आस्तीन भी इसी तरह बनाएं.

गला : आगे के भाग का जब कंधा आधा बन जाए तो दोनों तरफ 14-14 फंदे रख कर बीच के फंदे बंद कर दें. उस के बाद 14-14 फंदे छोड़ दें और उन को अलगअलग सलाई से बुन लें. गला घटाने के बाद 16 सें.मी. ऊपर तक बुन लें. पिछले भाग में कुछ नहीं करना. अब आगे के 14-14 फंदों के साथ पिछला भाग जोड़ लें. जो फंदे बाकी बचेंगे, उन को एक सलाई पर डाल लें. अब कुल 180 फंदे उठा कर गला 4 सलाइयों पर नीले रंग की ऊन से बुन लें. 1 फंदा सीधा, 1 फंदा उलटा बुन लें. कुल 10 सलाइयां बुनें. फिर 1 सीधा, 1 फंदा उलटा बुनते हुए बंद कर दें.

नीलम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# स्पर्श ममता भरा

## आदीनाथ स्पर्श भारत में पहली बार वर्स्टेड सुपाक्रिल* निटिंग यार्न

विदेशों सी बुनाई अब आपके लिये आई
यानी आदीनाथ स्पर्श वर्स्टेड सुपाक्रिल* निटिंग यार्न।
गुण ऐसे अनोखे जो पहले नहीं देखे:

- ज्यादा किफायती क्योंकि १०% कम लगे
- ज्यादा नर्म और मुलायम
- हल्की फुल्की और भरी भरी
- ज्यादा टिकाऊ
- खूबसूरत और खिले खिले रंगों की बहार
- कीड़ों से पूरी सुरक्षित
- आसानी से घुले... न सुकड़े न फैले
- मंहगी ऊन सी शान और गर्माहट

THE MARK OF SUPACRYL A GREAT YARN

आदीनाथ का एक उत्कृष्ट उत्पादन
आइ पी सी एल, वडोदरा का पंजीकृत ट्रेड मार्क.

**बुने प्यार और दुलार बार बार**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Karishma/AT/9/2720 HI

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बोटनेक का लूजर

आजकल ढीलेढाले वस्त्र पहनने का चलन काफी बढ़ गया है, इसलिए मोटी ऊन से बने एक लूजर का नमूना प्रस्तुत है.

नाप: लंबाई 52 सें.मी., सीना 75 सें.मी., बगल तक बाजू 52 सें.मी.

सामग्री: मनचाहे रंग में मोटे ऊन के 50-50 ग्राम के 7 गोले, 10 तथा 8 नं. की सलाइयां और 6 इंच लंबी जिप.

विधि: अगला भाग: 10 नं. की सलाइयों पर 87 फं. डाल कर 1 फं. सी. तथा 1 फं. उ. की बुनाई में 8 सलाइयों का बार्डर बुनें. 8 नं. की सलाइयां बदल कर बुनाई आरंभ करें. प्रत्येक सी. सलाई में 3 फं. उ. तथा 3 फं. सी. और प्रत्येक उ. सलाई में सभी फं. उ. बुनें. इस तरह 12 सलाइयां बुन लें. अगली 12 सलाइयों में सी. तथा उ. फं. का क्रम बदल दें. इन्हीं 24 सलाइयों को दोहराती जाएं.

बार्डर के ऊपर की लंबाई 36 सें.मी. होने पर मुट्ठों की छांट के लिए दोनों ओर क्रमशः 8-8, 4-4, 2-2 तथा 1-1 फं. घटाएं. शेष फं. पर आगे बुनते हुए बार्डर के ऊपर की लंबाई 52 सें.मी. कर लें. दोनों ओर के 24-24 फं. बंद कर दें. मध्य के शेष फं. पर 10 नं. की सलाइयों द्वारा 1 फं. सी. तथा 1 फ. उ. की बुनाई में 8 सलाइयां बुन कर सभी फं. बंद कर दें.

पिछला भाग: बार्डर के ऊपर 38 सें.मी. की लंबाई होने तक अगले भाग की तरह बुनें. फिर मध्य का 1 फं. बंद कर के बुनाई का वही क्रम रखते हुए दोनों ओर के 43-43 फं. पर अलगअलग बुनें. लंबाई पूरी कर के अगले भाग की तरह दोनों ओर गले की पट्टियां बुन लें.

बाजू: 10 नं. की सलाई में 40 फं. डाल कर 16 सलाइयों का बार्डर बुन लें. 8 नं. की सलाइयां लगा कर प्रत्येक सी. सलाई में सभी फं. सी. तथा प्रत्येक उ. सलाई में सभी फं. उ. बुनते हुए हर छठी सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं. बार्डर के ऊपर की लंबाई 48 सें.मी. होने पर अगली 2 सलाइयों के शुरू में 8-8 फं. बंद कर दें. अगली हर सलाई में दोनों ओर 1-1 फं. घटाती जाएं. बाजू की छांट मुट्ठे की छांट के बराबर होने पर बचे हुए फं. बंद कर दें. इसी तरह दूसरा बाजू भी बुन लें.

मेकअप: दोनों बाजुओं तथा अगले पिछले भागों को साइड से सी कर आपस में जोड़ लें. पिछले भाग में मध्य की खुली किनारियों पर जिप टांक लें. अगले पिछले भागों के बार्डर को अंदर की ओर मोड़ कर सी दें.

—ललिता अग्रवाल


Alive

A SPECIAL ISSUE ON

SPORTS: THE BIG BUSINESS

NOVEMBER (FIRST) 1989

One of the 2 aspects in which man is considered to be unique, and different from other animals, is sport, the other being laughter.

Started first perhaps to let off steam, sports have in course of time become big business. Everybody, sportsmen, organisers and now sponsors, are reaping huge benefits.

Personality cult, the monopoly of the cinema till lately, has infiltrated the sports field as well.

Games are increasingly becoming competitive and performance in sports is improving every day.

Sports today present a complex system involving administration, organisation and training, apart for the participants and the spectators.

The special issue of *Alive* SPORTS: THE BIG BUSINESS aims at providing interesting fare on the history and development of various sports and their impact on modern-day youth.

INFORMATIVE, INSPIRING, INCISIVE — Alive

BUY YOUR COPY TODAY

helps you to live a better life


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# एशियन बिज़नेस- ASIAN उपहार कला और उत्कृष्टता का नया संसार.

जहां भी नज़र पड़ी, हर चीज़ पर कुशलता और सुरुचि की छाप थी. उन्होंने मुझसे सहज शालीनता से बातचीत की. और जब वे कागज़-पत्रों पर दस्तखत कर रहे थे, उनके आकर्षक पेन होल्डर ने बरबस मेरा ध्यान खींचा. साफ़ जाहिर था कि ये करिश्मे ASIAN एशियन के ही हो सकते हैं.

मेरा अंदाज़ सही निकला. चाहे पेपर डिस्पेन्सर हो, कैलेन्डर हो, पेन होल्डर हो या कोस्टर, हर चीज पर बस एक ही छाप थी ASIAN एशियन की. सच कहूं तो बेमिसाल डिज़ाइन, बेहतरीन कारीगरी और उत्कृष्ट फिनिश जैसी ख़ास खूबियां तो बस ASIAN एशियन उत्पादनों में ही मिलती हैं. और जब खाना लाया गया तो खूबसूरत थर्मोहॉट टिफिन की तरफ मैंने देखा और बस देखता ही रह गया.

केबिन की खिड़की के पास रखे थर्मोलीन जग से उंडेला गया पानी कितना ताज़ा और ठंडा था.

फिर हम उनके घर गये. आंखों को लुभानेवाली साज-सज्जा, स्वादिष्ट भोजन और जिन ASIAN थर्मोलीन बर्तनों से भोजन परोसा गया था, उन पर छपी वे सुन्दर तस्वीरें, आर्ट गैलरियों में देखे ग्रीक चित्रों की याद दिला रही थीं.

अपनी कार में घर लौटते हुए मैंने महसूस किया कि जैसे मैंने कोई नयी दुनिया खोज ली है - ASIAN एशियन की कलात्मक दुनिया.

**एशियन एडवर्टाइज़र्स**
२०, कला भवन, ३ मैथ्यू रोड, बम्बई ४०० ००४.
फोनः ८११ २४९५, ८११ ०४७१.

PH Advertising 1529H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बाग तुम्हारे फूल शरद के

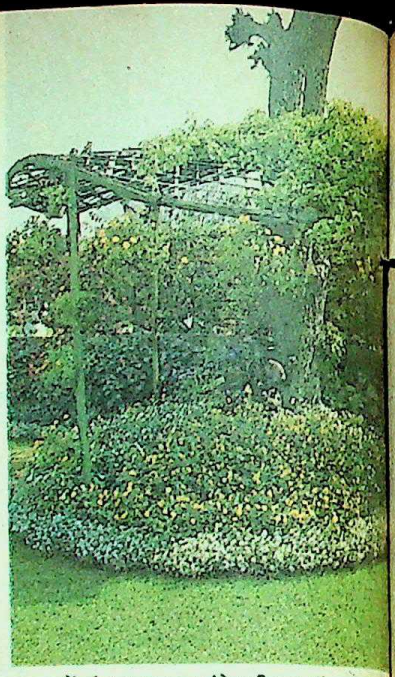
• ब्रह्मदेव गुप्त

'शरद के फूलों का बड़ा परिवार है. इसे दो भागों में बांटते हैं एक तो वे पौधे जो कई वर्षों तक जीवित रहते हैं लेकिन उन पर फूल हर वर्ष एक निश्चित मौसम तथा अवधि में ही आते हैं. वार्षिक पौधों का संपूर्ण जीवन ही छोटा होता है.इन का एक निश्चित मौसम में ही संपूर्ण विकास होता है. ये उसी अवधि में खिलते हैं और खिलने के बाद संपूर्ण पौधे का जीवन ही समाप्त हो जाता है. अगले वर्ष इन्हें फिर से नए सिरे से तैयार करना पड़ता है. इस लेख का विषय केवल दूसरे वर्ग तक ही सीमित है.

शरद काल के वार्षिक फूल ऋतु में रंग भर के ठंडे सुहावने मौसम को और भी रंगीन बना देते हैं. बाग को सजाने के लिए अपनीअपनी पसंद के आधार पर विशाल समूह में से फूलों का चुनाव किया जा सकता है. एक्रोक्लाइनम, एस्टर, एनीमोन, एंटीराइनम, एंचुसिया, ग्लार्डिया, ब्रेचीकोम, ककेलिया, कोरिओप्सिस (कैलीआप्सिस), केंडिटफ्ट, कार्नेशन, जिप्सोफिल्ला (चाकप्लांट), सिनेनेरिया, कलार्किया, कोर्नफ्लावर, डेजी (डबल), जर्बेरा, निजेलिया, डाएंथम, एस्कौलजिया, डाइमौर्फोटिका, हैलीक्रेशियम, लाइनम(फ्लैक्स),डिजीटेलिस,जिरेनियम,स्टाक, गोडिटिग्रा, पेंजी, हालीहाक, ल्यूपिन, मैरीगोल्ड (गेंदा), मिसेमब्रैंथिम, मिमुलस, नशटर्सियम, पिटोनिया, फ्लोक्स ड्रूमडी, क्वीना, बायोला, स्वीट सुल्तान, कौसमौस, कैलेंडुला, सालविया, स्वीट पी आदि इसी वर्ग के कुछ फूल हैं.

भारत जैसे विशाल देश के विभिन्न भागों में एक ही समय में मौसम तथा जलवायु में भिन्नता होने के कारण शरद काल के फूलों के रोपने तथा पुष्पित होने के समय भी भिन्नभिन्न होना स्वाभाविक है. साधारणतः उत्तर भारत के मैदानी भागों में इन के बीज

*पौधे लगाते समय फूलों के रंगों के तारतम्य को ध्यान में रखें.*



*ऋतु में रंग भर कर ठंडे शीतल मौसम को और खुशनुमा बना देते हैं शरद के फूल.*

सितंबर/अक्तूबर में बोए जाते हैं. देश के कुछ भागों, जैसे बंबई तथा पुणे आदि में इन्हें अक्तूबर के अंत अथवा नवंबर में बोया जाता है. कुछ बीजों (सास्ता डेजी, सिनेनेरिया, डिजीटेलिस, प्रमुला आदि) को जिन्हें अंकुरित होने और खिलने के लिए अधिक समय चाहिए, अगस्त से अक्तूबर तक जितना जल्दी हो सके

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# प्राकृतिक सौन्दर्य राजसी शान

कोहिनूर। कोयरफ्लैक्स की एक नई भेंट। गद्दा ऐसा जिसका स्पर्श करते ही आप प्राकृतिक आनन्द का अनुभव करेंगे। शुद्ध नारियल के रेशों तथा प्राकृतिक रबड़ के समिश्रण से बने ये अद्भुत गद्दे नए जमाने के लोगों के लिए प्रकृति का एक नूतन उपहार हैं।

अपने शयनकक्ष की सजावट के अनुसार राजसी बेलवेट, शानदार साटिन अथवा चित्ताकर्षक फूलों वाले डिज़ाइनों में से चुनिए।

कोहिनूर। विलक्षण, सुंदरता व स्टाइल में सर्वप्रथम।

इसे अपनाइए— सुहाने सपनों की सेज सजाइए

**कोयर कुशन्स प्रा. लि.**
सी-७, नोइडा फेस-II, जिला गाजियाबाद (उ. प्र.)
रजि. आफिस
२६, फेक्शनल इण्डस्ट्रीयल ऐस्टेट फॉर इलैक्ट्रोनिक्स
ओखला इण्डस्ट्रीयल एरिया फेस-II
नई दिल्ली-110 020 फोन: 633105, 6841028, 6838495.

COIRFLEX

**कोयरफ्लैक्स कोहिनूर**
सर्वोत्तम बेजोड़

सामान्य वैरायटियों में भी उपलब्ध


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बो देना चाहिए. दक्षिण के पठारी भाग तथा बंगलौर आदि में बीज अगस्त से ही बोए जा सकते हैं. देश के सुदूर दक्षिणी भागों में, जहां की जलवायु गरम है, यह फूल पूरी तरह नहीं खिलते. हां, उधर से पहाड़ी भागों की जलवायु इन के लिए उपयुक्त है.

अधिकतर फूलों की पौध पौधघर (नर्सरी) में तैयार कर के दूसरे स्थानों पर लगाई जाती है. क्यारी तैयार करते समय मिट्टी को 30 से 45 सेंटीमीटर की गहराई तक खोद कर बारीक कर लिया जाता है. इस में पत्ती की तीनचार किलो पकी खाद अथवा लगभग एक टोकरी प्रति वर्गमीटर के हिसाब से डाल कर मिट्टी में मिला दें. यदि मिट्टी अधिक चिकनी है तो उस में इसी हिसाब से नदी की रेत डालनी भी जरूरी है जिस से मिट्टी भुरभुरी हो जाए. रेतीली मिट्टी में चिकनी मिट्टी डाल कर उसे सुधारा जा सकता है. क्यारी तैयार होने के बाद उस में सिंचाई कर दें. जब मिट्टी केवल नम हो तो क्यारी को समतल कर के इस में बीज बोएं.

तेज बारिश से बीजों को होने वाली हानि से बचाव के लिए क्यारियों को भूमि की सतह से 15-20 सेंटीमीटर ऊंचा बनाना चाहिए. तेज वर्षा में बीजों को बहने से रोकने के लिए क्यारियों पर सिरकी अथवा तिरपाल की छाया भी की जा सकती है. क्यारियों की चौड़ाई भी केवल इतनी होनी चाहिए कि उस के हर भाग तक हाथ बिना उस में घुसे पहुंच जाए. इस के लिए दो क्यारियों के बीच कुछ स्थान खाली छोड़ना जरूरी है.

थोड़े बीज हों तो उन्हें गमलों में बोना अच्छा रहता है. अधिक वर्षा अथवा विपरीत मौसम में उन्हें आसानी से उठा कर सुरक्षित स्थानों में रखा जा सकता है.

बड़े आकार के बीज एकएक कर के बोए जाते हैं. मध्यम आकार के बीजों को छिटक कर बोते हैं. बहुत बारीक बीजों जैसे कि बिगोनिया, पिटोनिया, तोरीनया अथवा ग्लोकसीनिया आदि को बारीक तथा सूखी मिट्टी के साथ मिला कर छिटक कर बोया जाता है. इस प्रकार क्यारी में उन का छितराव दूरदूर तथा एक सा हो जाता है. बोने के बाद बीजों को ढकने के लिए उन पर मिट्टी की पतली परत डालनी चाहिए. बड़े तथा मध्यम आकार के बीजों पर इस की मोटाई उन की मोटाई से तीन गुना तथा दो गुना तक हो सकती है. बारीक बीजों पर मिट्टी की केवल एक बारीक परत ही डाली जाती है. बारीक छलनी से हलकेहलके छानते हुए यह काम आसानी से किया जा सकता है. बीजों पर मिट्टी की आवश्यकता से अधिक मोटी परत होने पर उन के अंकुरण का प्रतिशत घट जाता है.

बीज बोने के बाद क्यारियों में सिंचाई बारीक छेद वाले हजारे से करनी चाहिए. पाइप अथवा बालटी से पानी देने पर बीजों के बह कर नष्ट होने की संभावना रहती है.

कुछ बीजों जैसे कैंडिफ्ट्र, कलार्किया, स्कोलजिया, हालीहाक, लार्कस्पर, ल्यूपिन, पॉपी, पोर्टूलाका, स्वीट पी आदि को पौधघर में न बो कर सीधा बाग की क्यारियों में बोने से उन के पौधे अधिक सफल रहते हैं. यदि पौध को पौधघर में तैयार करने के बाद लगाना हो तो उसे बहुत छोटी अवस्था में ही दूसरे स्थानों पर लगा देना चाहिए. दूसरे अनेक फूलों की पौध आसानी से लगाई जा सकती है.

अधिकतर फूलों के बीज बोने के बाद, लगभग पंदरह दिन में अंकुरित हो जाते हैं. कुछ को अंकुरित होने में अधिक समय लगता है. एंचूसिया, एस्टर, क्लाइटोरिया, फलाक्स ड्रूमंडी, लाइनम, निमेसिया आदि अंकुरित होने में दो से चार सप्ताह तक लेते हैं. एलाइसम, जर्बेरा, लार्कस्पर, निजेलिया, वर्वीना आदि को अंकुरित होने में इस से भी अधिक समय यानी तीन से चार सप्ताह तक लगता है. अंकुरित होने में सब से अधिक समय एक महीने से तीन महीने तक फ्रीसिया, फुचसिया, एनीमोन क्लिमेटिस आदि के बीज लेते हैं. विभिन्न स्थानों की जलवायु तथा मिट्टी आदि में भिन्नता होने के कारण अंकुरित होने के समय में भी भिन्नता हो जाती है.

नर्सरी से पौध उठाने के लिए खुरपी को निश्चित गहराई तक मिट्टी में गाड़ कर एक ओर को दबाते हुए ऊपर उठाते हैं. इस प्रकार मिट्टी के साथ पौधों का एक झुंड भी बाहर निकल आता है. हर पौधे को अलगअलग कर के जहां बोना होता है वहां तैयार क्यारी में निश्चित दूरी पर छेद बना कर पौधे लगा दिए जाते हैं. रोपने के बाद उन की जड़ों में मिट्टी डाल कर दबा दी जाती है और सिंचाई कर दी जाती है.

पौधों की आपस की दूरी उन के फैलाव पर निर्भर करती है. साधारणतः यह दूरी 30 सें.मी. रखते हैं. लाइन से लाइन की दूरी भी 30 सें.मी. ही रखी जाती है. हालीहाक जैसे अधिक फैलने वाले पौधों के लिए यह दूरी 30 सें.मी.×90 सें.मी. रखते हैं. छोटे अथवा कम फैलने वाले पौधों जैसे जिप्सोफिला, लवलाइज ब्लीडिंग, मिराबिलिस, लाईनेरिया तथा निमोफिला जैसे पौधों की दूरी 15 सें.मी.×15 सें.मी. होती है.

रोपने के बाद पहली सिंचाई की जाती है. बाद की सिंचाइयां मौसम तथा मिट्टी की दशा को ध्यान में रखते हुए थोड़ेथोड़े दिनों के अंतर से करनी चाहिए. शुरू में सिंचाई जल्दीजल्दी करनी पड़ती है लेकिन जैसेजैसे पौधे बड़े होते जाते हैं यह अंतर भी बढ़ता जाता है. नियम के तौर पर जब भी मिट्टी की ऊपरी सतह सूखने लगे तभी सिंचाई कर देनी चाहिए. ध्यान रहे मिट्टी पूर्ण रूप से कभी न सूखने पाए. सिंचाई के लिए सब से उपयुक्त समय सुबह धूप निकलने से पूर्व का है. सांयकाल सिंचाई करने से पौधों को नमी की बीमारी से हानि होने का डर रहता है.

दोमट मिट्टी वार्षिक पौधों के लिए ठीक रहती है. अधिक चिकनी मिट्टी की दशा नदी की रेत डाल कर सुधारी जा सकती है. इसी प्रकार रेतीली मिट्टी में चिकनी मिट्टी अथवा गोबर या स्लज की खाद मिला कर उस की दशा को सुधारा जा सकता है. दोमट मिट्टी होने की दशा में भी खाद डालना जरूरी है. प्रति हेक्टेयर में 8-10 ट्रक के हिसाब से गोबर की खाद अथवा स्लज डाला जाता है. भूमि के छोटे टुकड़ों के लिए तीन चार किलो अथवा चौथाई टोकरी प्रति वर्ग मीटर के हिसाब से खाद डाली जाती है. खाद डालने के बाद उसे मिट्टी में मिला कर भूमि को समतल कर देते हैं और सिंचाई कर के छोड़ देते हैं. यदि मिट्टी में अभी भी नमी हो तो उस में पौध रोपनी चाहिए.

सप्ताह में कम से कम एक बार क्यारियों में निराईगुड़ाई भी करनी चाहिए. इस प्रकार खरपतवार तो नष्ट हो ही जाते हैं, साथ ही मिट्टी के ऊपर बनी कड़ी परत भी टूट जाती है. इस से उस में ताजा हवा का संचार बढ़ जाता है और उस में मौजूद पानी के भाप बन कर उड़

*जलवायु की भिन्नता के कारण इन फूलों का रोपने व खिलने का समय भिन्नभिन्न होता है.*

CC-0. In Public Do

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आज की नारी

## सके नये विचारों का प्रभाव उसके रसोईघर के चयन में भी नजर आता है.

ज की नारी. उसका हर कार्य उसके नये विचारों का प्रतिबिंब है. ामें रसोईघर का संचयन भी समाविष्ट है. इसलिए स्वाभाविक है उसकी पसंद येरा कांच के मर्तबान ही है. कि सिर्फ येरा ही उसकी ऊंची पसंद के योग्य है.

**शुद्ध**
क्षरणकारक पदार्थों से बिलकुल बेअसर – जैसे कि खाद्य पदार्थों में सिरके का मिश्रण. इसलिए अचार से लेकर सूखे मेवे तक, इनमें रखा कोई भी पदार्थ अपनी शुद्धता कायम रखता है.

**साफ-सुथरे**
न खरोंच पडने का डर, न दाग-धब्बे. इसलिए ये आसानी से हमेशा ही पूर्णतः साफ व चमकीले रखे जा सकते हैं.

यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आज की नारी रसोईघर के संचयन के लिए येरा कांच के मर्तबान पर ही उम्मीद रखती है.

रसोईघर के संचयन के लिए सबसे अधिक स्वास्थ्यकर.

ी नमी से बेअसर होने के साथ-साथ, इनके खास तौर पर इन किये गये ढक्कनों द्वारा इनमें रखे खाद्य पदार्थों का धिक स्वाद व ताजगी बने रहते हैं.

keted by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाने की प्रक्रिया में भी कमी हो जाती है. पौधों की बढ़वार के लिए यह आवश्यक है.

पौधे अनेक बीमारियों तथा कीड़ेमकोड़ों से भी प्रभावित होते हैं. बिल्ट, लीफ स्पाट, क्राउन, रोट, पाउडरी मिल्ड्यू, थ्रिप आदि में से कुछ हैं. बिल्ट के प्रकोप से पत्तियां मुरझाने लगती हैं. पौधे के निचले भाग से शुरू हो कर यह बीमारी उस के ऊपरी भाग में पहुंचती है. पौधों में तने भी काले पड़ने लगते हैं. बीजों के द्वारा बीमारी मिट्टी में ही पहुंच जाती है, 'लीफकर्ल' के कारण पौधों के प्रभावित भागों से हरा रंग लुप्त हो कर वे पीले अथवा भूरे होने लगते हैं. धीरेधीरे वे मुरझाने लगते हैं और पौधों का जीवन खतरे में पड़ जाता है. क्राउन रोट का प्रभाव तने के निचले भागों पर पड़ता है और वह जड़ों के पास से सड़ना शुरू हो जाता है. शुरू होने के बाद यह बीमारी दूसरे पौधों में भी तेजी से फैलती है. ऐसी अवस्था में प्रभावित पौधों को जितना जल्दी हो सके उखाड़ कर नष्ट कर देना जरूरी है. प्रभावित पौधों के आसपास की मिट्टी भी हटा दें. और उस की जगह नई मिट्टी डालें.

लीफस्पाट का प्रभाव पत्तियों पर अधिक होता है. पौधों के सभी हरे भाग तथा पत्तियों पर पहले हरे सफेद अथवा पीले सफेद चित्ते बनने शुरू हो जाते हैं. जो धीरेधीरे गहरे भूरे अथवा काले रंग में परिवर्तित हो जाते हैं. प्रभावित भाग कुछ समय में पूर्णतः नष्ट हो जाते हैं. गरम तथा नम मौसम में यह बीमारी अधिक फैलती है. बचाव के लिए पौधों को बहुत घना न लगाएं और उन की जड़ों में पानी न रूकने दें. पाउडरी मिल्ड्यू के कारण पौधे के सभी ऊपरी भाग, विशेषतः पत्तियां, प्रभावित होते हैं. प्रभावित भागों पर सफेद रंग के पाउडर के समान पदार्थ की मोटी तह जमने लगती है. गंधक का पाउडर छिड़क कर इस के प्रभाव को रोका जा सकता है.

थ्रिप के कीड़े लगभग 16 मि.मी. लंबे होते हैं. रंग में काले अथवा भूरे काले होते हैं और पंखों की जड़ों में पीले सफेद रंग की पट्टी बनी होती है. ये पौधों के तने आदि में छेद कर के अंडे देते हैं. प्रभावित पौधों की पत्तियों का रंग सफेद होने लगता है जो धीरेधीरे काला पड़ जाता है और पत्तियां मर जाती हैं. कलियां भूरी पड़ कर झड़ने लगती हैं तथा फूल ठीक प्रकार खिल नहीं पाते. 3-5 प्रतिशत डी.डी.टी. के पाउडर का छिड़काव कर के इस के प्रभाव से बचा जा सकता है. यह छिड़काव 10-12 दिन के अंतर से दोतीन बार करना चाहिए. डी.डी.टी. का प्रयोग घोल के रूप में भी किया जा सकता है. इस बात का ध्यान रहे कि डी.डी.टी. में किसी भी प्रकार का तेल अथवा तेल का घोल न मिला हो.

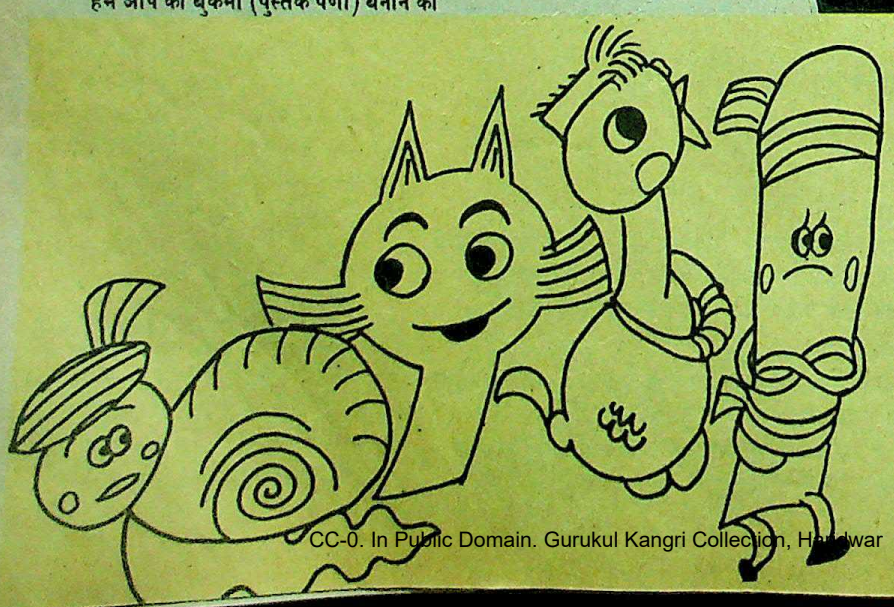
*पौधे अनेक बीमारियों और कीड़ेमकोड़ों से भी प्रभावित होते हैं.*

# आकर्षक बुकमार्क

किताबें पढ़ना तो पढ़ेलिखे व्यक्ति का स्वाभाविक गुण है, लेकिन जब भी आप किताबें पढ़ती होंगी, आप को एक बुकमार्क की आवश्यकता अवश्य पड़ती होगी. बुकमार्क न होने पर आप को किताब का पन्ना मोड़ना पड़ता है, जिस से किताब खराब होती है और पन्ने जल्दी फटते हैं. यदि आप को सुंदर सा बुकमार्क मिल जाए तो पढ़ने का मजा दोगुना हो जाता है.

हम आप को बुकर्मा (पुस्तक पर्णी) बनाने का एक आसान तरीका बता रहे हैं. यहां बुकमार्क के कुछ नमूने दिए जा रहे हैं. उन के आधार पर आप अपनी पसंद के दूसरे डिजाइन भी बना सकती हैं. साथ ही दिए गए नमूनों या डिजाइनों को आप एक ड्राइंग पेपर पर पहले पेंसिल से बना लीजिए, फिर उन में सुंदरसुंदर रंग भर लीजिए. अब उन्हें सूखने पर किनारों से काट लीजिए. पतला रिबन ले कर फेवीकोल की सहायता से ऊपर चिपका दीजिए. आप चाहें तो कागज के बजाय कपड़े पर भी फेब्रिक रंगों की सहायता से बना सकती हैं. कपड़े पर पीछे गत्ता चिपका दीजिए, ताकि मुड़ने न पाए.

—मंजुला जैन



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

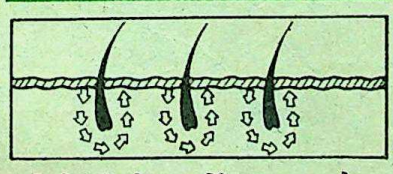
# कुदरत की हिफ़ाज़त में पाई
# जुल्फ़ों की घटा लहराई

## सनी आर्निका शैम्पू का करिश्मा

यह कोई आम शैम्पू नहीं है. आर्निका, कैन्थेरिस और चाइना जैसे प्राकृतिक तत्त्वों के सार से युक्त सनी बालों को सदा साफ़-सुथरे, स्वस्थ और सुंदर बनाए रखता है.

सनी आर्निका शैम्पू वाकई शुद्ध और सौम्य है. आर्निका एक जड़ी है जो सिर की त्वचा के घावों पर एंटिसेप्टिक का काम करती है. कैन्थेरिस के साथ मिल कर आर्निका सिर की त्वचा और बालों में जान डाल देती है. तथा बालों को स्वस्थ, पुष्ट और आकर्षक बनाती है. चाइना रूसी पर नियंत्रण करती है और बालों को झड़ना रोकती है.

मनमोहक फ्रेंच खुशबू से सुगंधित सनी आर्निका शैम्पू बालों में ऐसी ताज़गी भर देता है जिसका एहसास बहुत देर तक बना रहता है.



**सनी शैम्पू में मौजूद आर्निका, चाइना और कैन्थेरिस त्वचा के छिद्रों से बालों की जड़ों में पहुँच कर हर जड़ को भीतर से साफ़ कर देते हैं. इस प्रकार वे सिर की त्वचा और बालों को साफ़-सुथरा बनाए रखते हैं तथा बालों को उलझने नहीं देते.**

SUNNY*

**बैक्सन होमियो फार्मेसी प्रा. लि.**

*व्यापार संबंधी जानकारी के लिए*
*इस पते पर लिखें*
121, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया फ़ेज़- I
नई दिल्ली- 110 020.

R.K. SWAMY/BHP/5682 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कुरसी पर बैठेबैठे व्यायाम

हमारे जीवन की रफ्तार में इतनी तेजी आ गई है कि अब प्रत्येक व्यक्ति एकएक मिनट इस्तेमाल करना चाहता है. खास कर कामकाजी महिलाएं तो एक पल भी गंवाना नहीं चाहतीं. उन्हें घर और बाहर का दोहरा काम करना पड़ता है. ऐसे में उन के लिए अपने शरीर की देखरेख के लिए समय निकाल पाना अत्यंत कठिन है.

इन महिलाओं को अकसर यह शिकायत रहती है कि उन्हें घर व कार्यालय के कामकाज से ही रत्ती भर फुरसत नहीं मिलती. इसलिए व्यायाम करने की तो वे सोच भी नहीं सकतीं और कभी करने के लिए सोचें भी तो फुरसत नहीं मिलती.

लेकिन अब इन महिलाओं को परेशान होने की जरूरत नहीं है. अब वे टीवी पर कार्यक्रम देखती हुई, कपड़े सुखाती हुई या फिर कार्यालय में कुरसी पर बैठी हुई भी व्यायाम कर अपने शरीर को हलकाफुलका व छरहरा बनाए रख सकती हैं. इन व्यायामों से दिमागी तनाव भी दूर होता है.

ऐसे समय जब आप सामान्यतः कोई काम नहीं कर रही होतीं और एक तरह से निठल्ली होती हैं तो कुरसी पर बैठी हुई भी कई व्यायाम कर सकती हैं. इन में हलके व्यायाम भी हो सकते हैं और कुछ जटिल भी.

नीचे बताए गए व्यायामों में प्रत्येक व्यायाम की समाप्ति पर सुझाव दिए गए हैं कि इसे प्रतिदिन कितनी बार किया जाए. यहां अधिकतम संख्या दी गई है. लेकिन यदि आप समझें कि आप की तबीयत ढीली है या फिर आप का शरीर कुछ भारी और बेडौल है तो सुझाए गए व्यायामों को हलका कीजिए और जितनी अधिकतम संख्या बताई गई है, उस से कम कीजिए.

## बांहों और छाती को सुदृढ़, सुडौल बनाने के व्यायाम

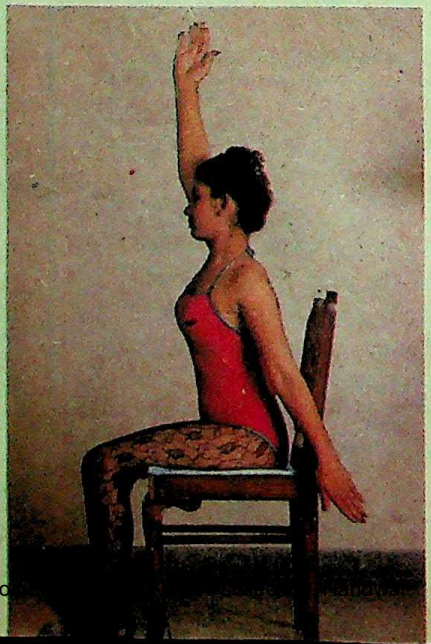
कुरसी पर सीधी बैठें और पेट अंदर की ओर सिकोड़ लें. दोनों पांव नीचे फर्श पर रख कर उन्हें आपस में मिला लें. दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में एकदूसरे के अंदर फंसा लें और हथेलियों के बीच छोटी रबर की गेंद रख लें.

बांहों और कुहनी को कमर की ऊंचाई पर रख कर दोनों हथेलियों से गेंद को पांच बार दबाएं. फिर गेंद से दबाव हटा लें. अब बांहों को छाती से ऊपर कंधों की ऊंचाई तक ला कर गेंद को हथेलियों से पुनः पांच बार दबाएं. फिर ढीला छोड़ दें. दोनों बांहों को सिर के ऊपर ले जाएं और फिर गेंद को हथेलियों से पांच बार दबाएं.

इस पूरे व्यायाम को अधिक से अधिक दस बार करें.

## पीठ का ऊपरी हिस्सा व छाती सुडौल बनाएं

कुरसी पर सीधी बैठ जाएं. अपने दोनों पांव और दोनों घुटने मिला लें. पीठ सीधी रखें.



एक भुजा ऊपर सिर से आगे की ओर रखें और दूसरी भुजा नीचे और कूल्हों से कुछ आगे की ओर. यह हुई व्यायाम आरंभ करने की स्थिति.

अब भुजाओं से पांच बार इस प्रकार काम करें जैसे हाथ नहीं तलवार हों. अब भुजाओं की स्थिति बदल कर यह व्यायाम दोहराएं.

प्रत्येक भुजा के लिए यह व्यायाम छह बार करें.

## कमर, कटिप्रदेश, पीठ व छाती का व्यायाम

दोनों पैर खोल कर बैठें. पेट की मांसपेशियां अंदर की ओर खींच लें. दोनों भुजाएं सिर से ऊपर ले जाएं. दोनों हाथों की उंगलियां आपस में एकदूसरे के अंदर फंसा लें. हथेलियां छत की ओर हों. नीचे झुकें और आपस में गुंथे हुए हाथों से दाएं पैर के पंजे को छुएं. ऊपर वापस जाएं. पुनः नीचे झुकें और इस बार हाथों से दोनों पैरों के बीच के स्थान को छुएं. अब पुनः आरंभिक स्थिति में आ कर इस बार फिर झुकें और बाएं पैर के पंजे को छुएं.

दोनों हाथों को सिर के ऊपर वापस ले जाएं. इस के साथ ही यह व्यायाम पूरा हो जाता है. अब शरीर को ढीला छोड़ दें. यह व्यायाम तीन या चार बार दोहराएं.

CC-0. In Public Do

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दांत के सुराखों के दर्द से अपनी लाड़ली की मीठी मुस्कान को आंसुओं में न ढलने दें.

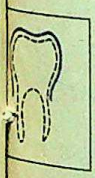
## भी से अपनी इली को लोराइड के बारे में मझाएं.

कोलगेट फ़्लोरिगार्ड. कीड़ों और सुराखों के खिलाफ़ आपके बच्चे की जोड़ सुरक्षा.

मान लीजिए यह चॉक आपका दांत है और यह नीली स्याही कोलगेट का स्पेशल फ़्लोराइड.

इस चॉक को स्याही में डुबोइए और इसके दो टुकड़े कीजिए.

जिस तरह यह नीली स्याही चॉक में समा जाती है...



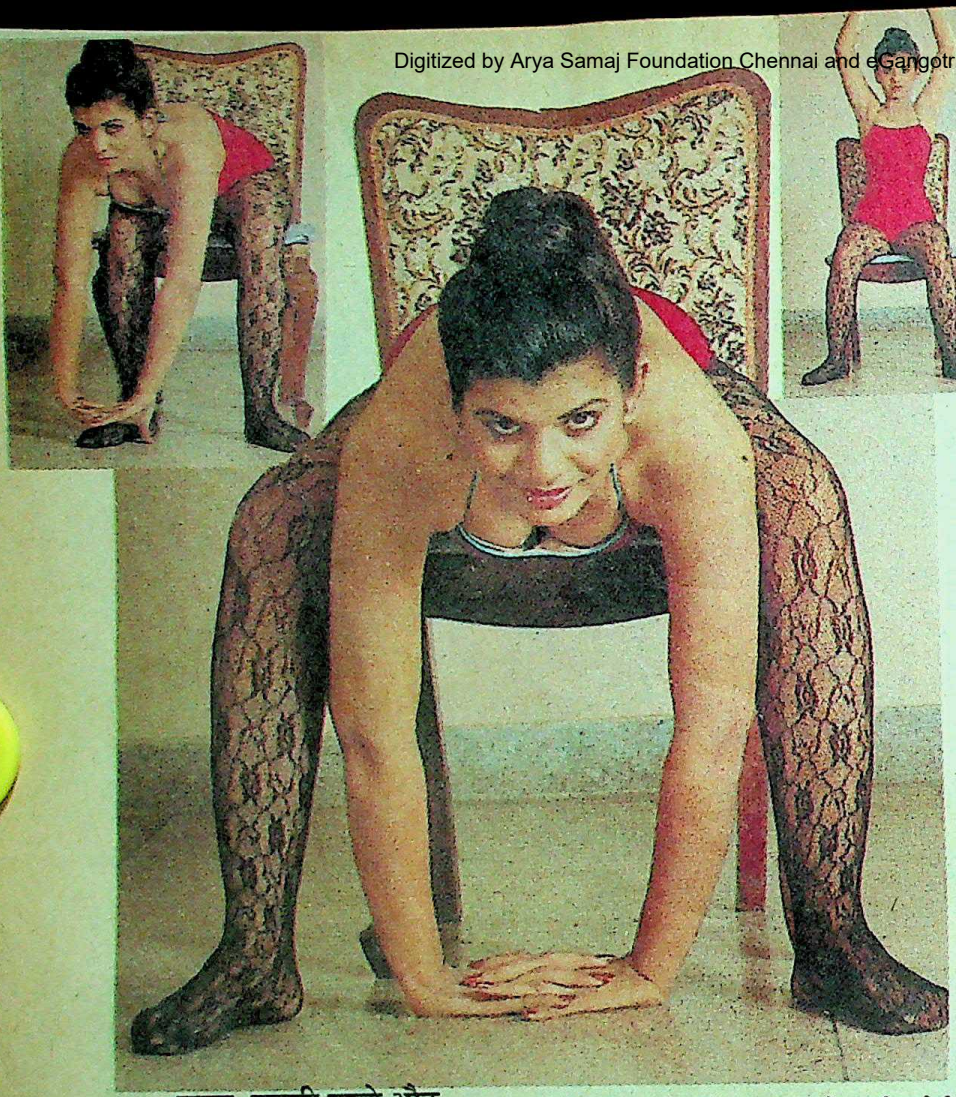
उसी तरह कोलगेट का विशेष फ़्लोराइड, दांतों के एनामल में समाकर, कीड़ों और सुराखों से बचाता है और दांतों को मज़बूत... बहुत मज़बूत बनाता है.

## बेजोड़ फ़्लोराइड सुरक्षा.

Rediffusion/CP/5747 c HN RR

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

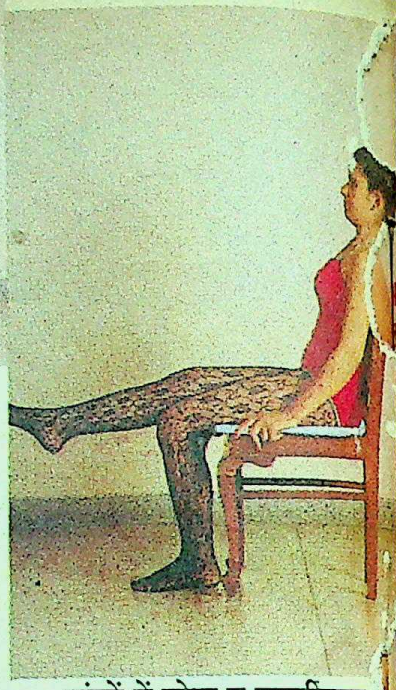


## कमर, ऊपरी कूल्हे और ऊपरी पीठ का व्यायाम

कुरसी पर सीधी बैठें और पेट की मांसपेशियां अंदर की ओर खींच लें. एक भुजा कुरसी के किनारे के भाग पर रखें. दूसरी भुजा सिर से ऊपर ले जाएं. हथेली शरीर के सामने हो. अब शरीर को एक तरफ ले जाती हुई नीचे की तरफ तीन बार झुकाएं. उठी हुई बांह को सिर के ऊपर मोड़ें.

शरीर को ढीला छोड़ दें. अब यह क्रिया दूसरी तरफ दोहराएं.

इस सारे व्यायाम को छह बार करें.



## टांगों में लोच व कमनीयता हेतु व्यायाम

कुरसी पर बैठ जाएं. पेट अंदर की ओर कर और दोनों हाथ कुरसी पर रखें. एक पांव फर्श पर रखें और दूसरी टांग को अपने सामने फर्श समानांतर बाहर की ओर निकालें. इस बा निकाली गई टांग को गोल घुमाएं. (टांग थोड़ा सा मोड़ लें, जैसा कि आप करती भी टांग को धीरे से पहले एक दिशा में गोल घु और फिर विपरीत दिशा में. इस क्रिया को बार दोहराएं.

अब यही क्रम दूसरी टांग के साथ दोहराएं

## कमर, ऊपरी कूल्हे और पेट, पीठ व मासपेशियों का व्यायाम

कुरसी पर तन कर बैठ जाएं. पेट अंदर की ओर सिकोड़ लें. दोनों टांगें और दोनों पैर मिला लें. दोनों भुजाएं सिर से ऊपर ले जाएं, हथेलियां शरीर की ओर हों. अब दाईं भुजा जहां तक संभव हो, ऊपर की ओर खींचें. शरीर ढीला छोड़ दें.

अब यह क्रम बाईं भुजा के साथ दोहरा

प्रत्येक भुजा के साथ यह क्रिया दस बा करें.

## भुजाओं के लिए व्यायाम

दोनों घुटनों और दोनों पैरों को आपस मिला कर सीधी बैठें. कमर सीधी रखें. पेट अ की ओर सिकोड़ लें और भुजाओं को कंधों बराबर ले जा कर पूरी तरह से फैला हथेलियां नीचे की ओर हों. दोनों बांहों खींचें.

इसी स्थिति में रहती हुई धीरेधीरे श के दोनों पार्श्वों की तरफ भुजाएं झुकाएं. श को ढीला छोड़ दें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"गहरी नींद का मज़ा
हररोज़ बिल्कुल तरोताजा..."

Moon moon Sen
(मुनमुन सेन)

हमारी सबसे बड़ी सम्पत्ति है—हमारा शरीर।
हमारे टहलने, उठने, बैठने और यहाँ तक कि जिसपर हम सोते हैं, उस पर निर्भर करता है हमारा स्वास्थ्य। और सही ढंग से सोने के माने है, सही मैट्रेस पर सोना।
रिलैक्सॉन के मैट्रेस स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर, वैज्ञानिक ढंग से, प्राकृतिक रबराइज़ड़ कोयर फाइबर से बनाये जाते हैं, जिससे भरपूर आराम एवं सहारा मिलता है।
रिलैक्सॉन जीवन भर आपकी हर रात को बनाये शुभरात्री... निश्चिंत और आरामदेह रात्री।

RILAXON
आपके आराम के लिए
मैट्रेस, कुशन, तकिया, अन्डरले
श्री दिग्विजय सिमेन्ट कॉ. लि. कोयर और फेल्ट डिविजन
१४ नेताजी सुभाष रोड, कलकत्ता-७०० ००१
8391 1977

SOBHAGYA (C)RIL/3/85/H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अब बांहों को पुनः कंधों के बराबर तक ले आएं और यह सारी क्रिया दोहराएं.

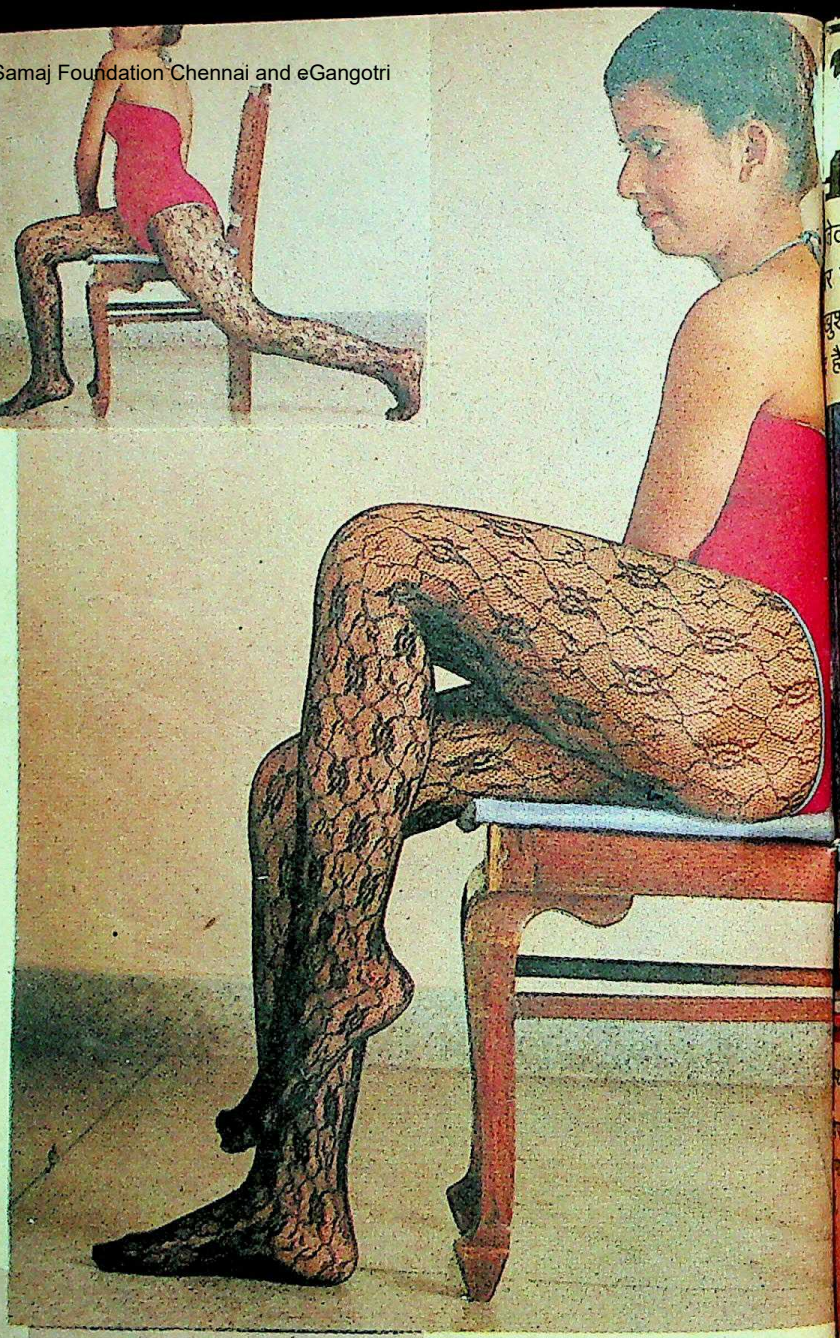
इसे दस बार करें.

## सुडौल नितंब और जांघों के लिए व्यायाम

दाहिने कूल्हे पर भार डालती हुई कुरसी के किनारे पर तिरछी हो कर बैठें. बाएं घुटने को जहां तक संभव हो ऊपर उठाएं. इस के बाद टांग को अपने पीछे की ओर फैलाएं. यह व्यायाम करते समय सहारे के लिए दोनों हाथों को शरीर के थोड़ा सामने की ओर कुरसी पर रखें.

अब मुड़ें और दूसरी टांग के साथ यह क्रिया दोहराएं.

प्रत्येक टांग के साथ यह व्यायाम दस बार करें.



## टांगों और जांघों के लिए व्यायाम

सीधी बैठ जाएं और पेट अंदर की ओर कर लें. दोनों घुटनों और दोनों पैरों को आपस में मिला लें. बाहर की ओर रखे हाथों से घुटनों को अंदर की ओर दबाती हुई अपने घुटने साथ में खोलने की कोशिश करें.

यह विपरीत ताकतों के प्रयोग का व्यायाम है. हथेलियां पूरी ताकत से घुटनों को दबा कर उन्हें खुलने का मौका नहीं देना चाहतीं जबकि घुटने खुलने के लिए विपरीत दिशा में जोर लगा रहे होते हैं.

दूसरे चरण में हथेलियां खुले घुटनों के बीच पूरी ताकत से उन्हें खुला रखना चाहती हैं जबकि घुटने साथसाथ मिलने के लिए जोर लगा रहे होते हैं.

प्रत्येक चरण का अभ्यास चारचार बार करें.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दिन भर आपको खुशबू दे

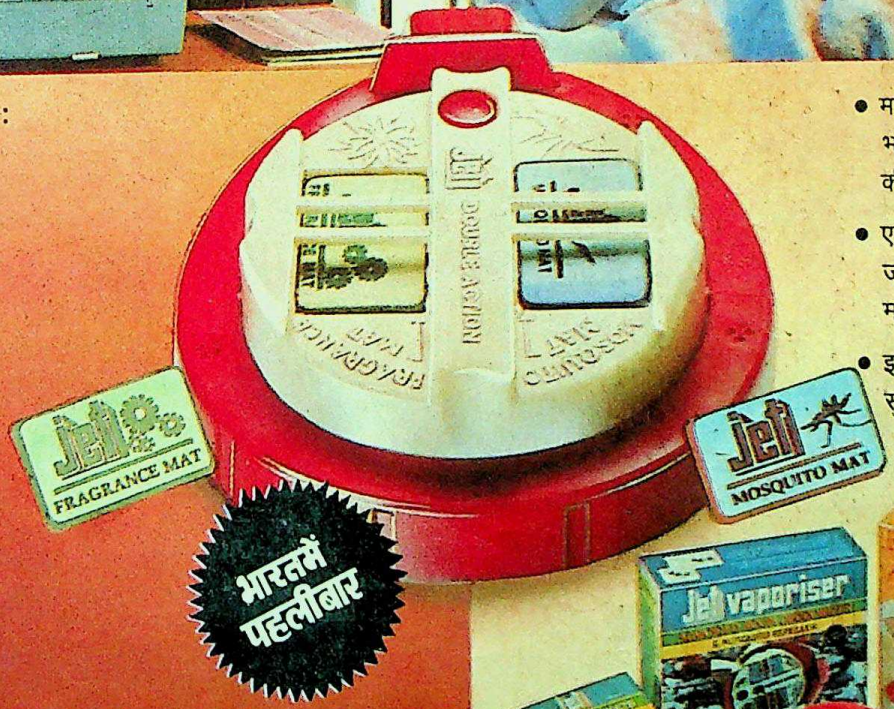
जेट फ्रेग्रेंस मैट लीजिए और बाई ओर की हीटिंग प्लेट पर रख दीजिए. स्विच ऑन कीजिए..... वाह.... सारा खुशबू से महकाता रहे पूरे दस घंटों तक. कितना सुखद है जेट-एज अगरबत्ती की सुगंध के बीच काम करना!

# रात भर मच्छरों को भगाए

जेट मोस्कीटो मैट को दाई ओर की हीटिंग प्लेट पर रख दीजिए. बटन ऑन कीजिए.... बस, मच्छरों को अलविदा... फुर्रर्रर.... पूरे दस घंटों तक चैन की नींद सोइए. कितना सुखद है मीठे सपनों में डूबे रहना!

...थानों के लिए उत्तम:

...स्तर,
...र्जर,
...अस्पताल




जांचा-परखा और मान्य
केन्द्रीय कीटनाशक बोर्ड द्वारा

भारतमें पहलीबार

- मस्किटो मैट्स कैमिकल्स मे दुनिया-भर में जानी-मानी सुमिटोमो जापान की आधुनिक टेक्नालॉजी द्वारा
- एल्यूमीनियम में पैक मैट जो ज़्यादा देर तक असर दिखाए, मच्छरों से पूरी सुरक्षा दिलाए.
- इसकी असरकारक शक्ति १०० % सुरक्षित रहे यानी आपके पैसों का १०० % मूल्य चुकाए.

Bidhan-SE-19 Hin-89

# ...ट डबल एक्शन वेपोराइज़र

...वास्थ्य के लिए समर्पित एक नाम.

**सोनिक इलेक्ट्रोकैम प्रा. लि.**

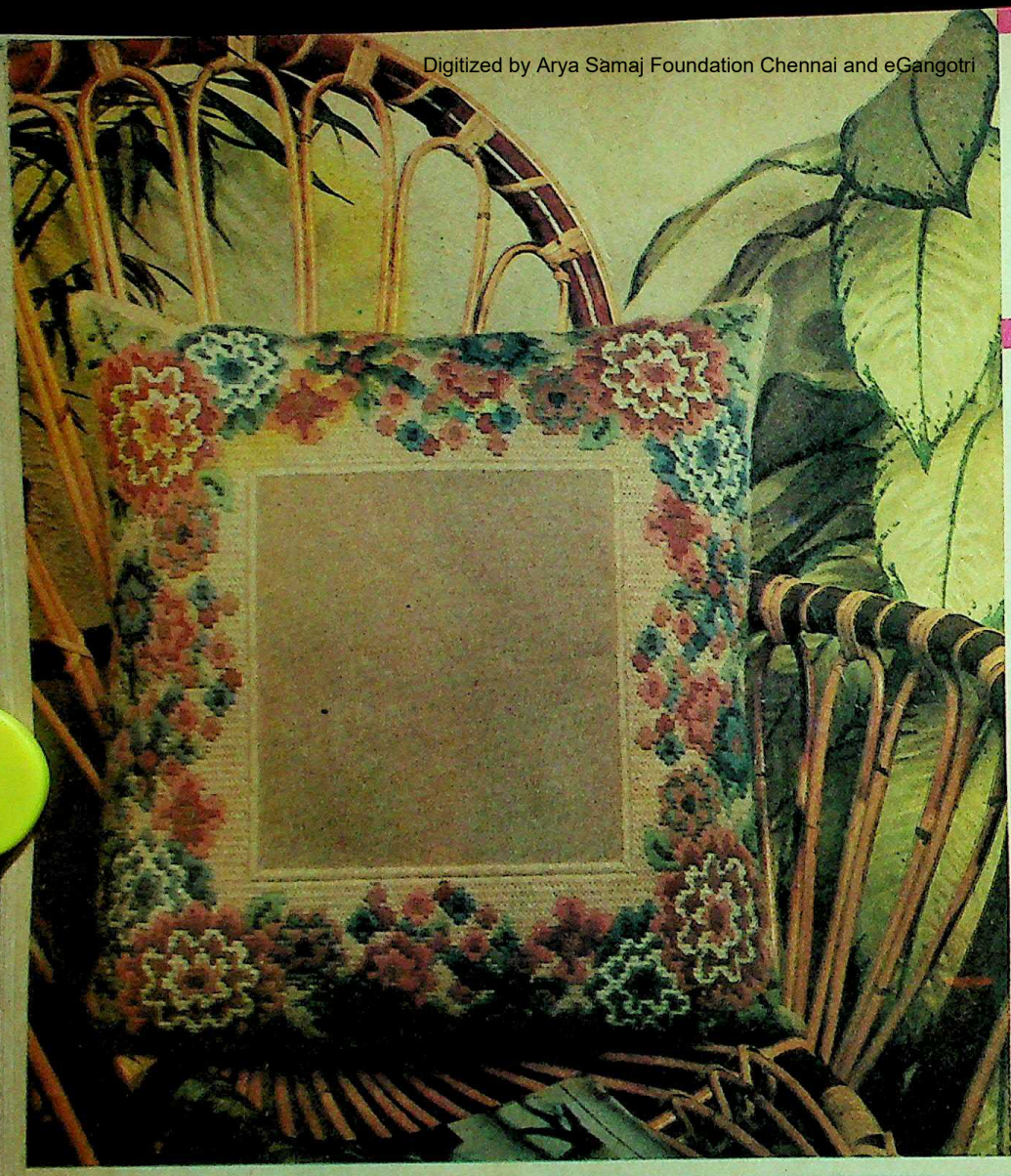
रजिस्टर्ड ऑफिस: ३८ पटेल नगर, इंदोर:४५२ ००१.फोन: ६०५०७/६८५७६

शाखाअें: •अहमदाबाद •बँगलूर •बम्बई •कोचीन •दिल्ली •गुवाहाटी •हैदराबाद •मद्रास •सिकंदराबाद • विजयवाडा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कैनवास कुशन बार्डर



आवश्यक सामग्री : मदुरा कोट्स स्ट्रैंडिड काटन आर्ट. 4625:21 लच्छियां, 0387;1 लच्छियां 031, 0118, 0202, 0378;5-5 लच्छि 065, 0119, सफेद; 2 लच्छियां 0210. अंत तक 9 स्ट्रैंड का प्रयोग करें. 50 सें.मी. मदुरा कोट्स डबल थ्रेड (दोहरे धागे का) टेपिस्ट्री कैनवास, कोड ई 431, 72 सें. मी. चौड़ा.

50 सें.मी. मध्यम मोटाई का मेलखाते रंग का कपड़ा, 91 सें.मी. चौड़ा कुशन के अगले और पिछले भाग के लिए कपड़ा.

25×25 सें.मी. कपड़े का टुकड़ा किनारों के तरफ लगने (जुड़ने) वाले बार्डर के लिए.

कुशन पैड जिस पर कवर चढ़ना है. 18 नं की टेपिस्ट्री सूई.

कैनवास पर चौड़ाई व लंबाई की ओर से बार्स्टिग स्टिच से लाइन बना कर उस के केंद्र पर निशान लगा लें.

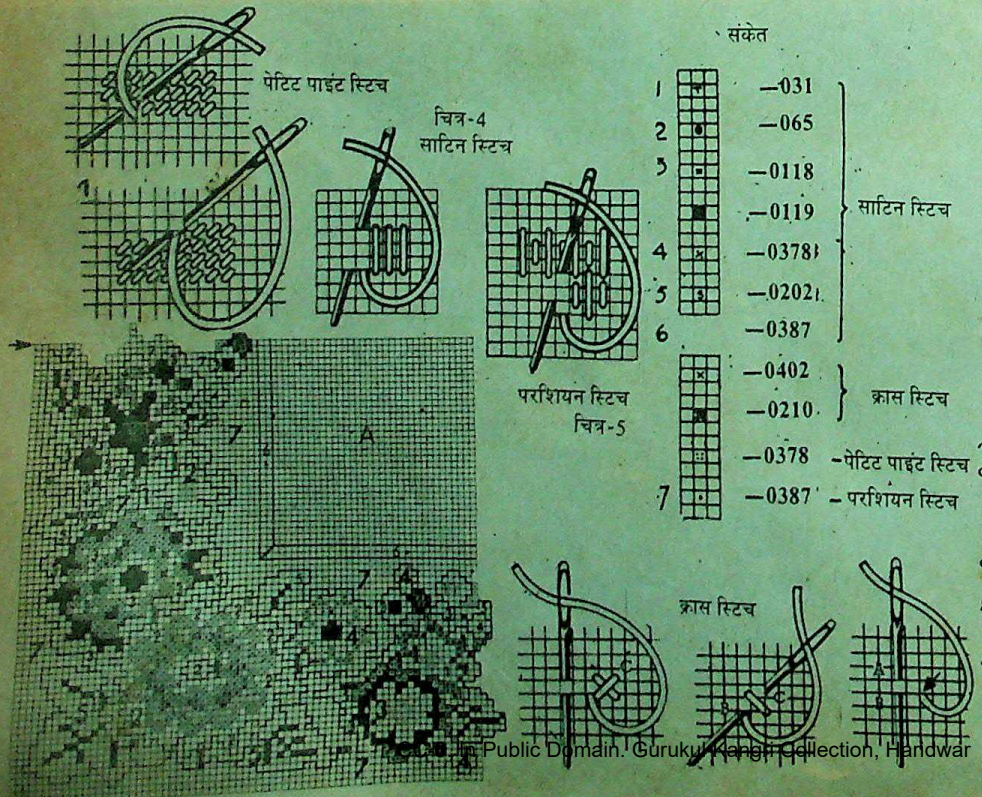
रेखाचित्र नं. 1. डिजाइन के चौथाई भाग को दर्शाता है. मध्य भाग को काले तीर के निशान से दर्शाया गया है, वह बार्स्टिग स्टिच पर आना चाहिए. रेखाचित्र 1 का प्रत्येक खाना कैनवास के दो तारों को दर्शाता है (अर्थात रेखाचित्र के एक खाने को मैटी का एक खाना समझें). रेखाचित्र में दिखाया गया 'ए' और 6 भाग खाली छोड़ दें. रेखाचित्र 1 और संकेत सूची का अनुसरण करते हुए बाईं ओर नीचे से कढ़ाई करना प्रारंभ करें. टांकों की दिशा अंत तक एक ही हो. रेखाचित्र को घुमाते हुए अन्य तीनों हिस्सों पर भी ऐसा ही काम करें.

बार्डर पूरा हो जाने पर कपड़े से 25×25 सें.मी. टुकड़ा काट लें. फिर बीच में लगने वाले जोड़ (पैच) का 25×25 सें.मी. कपड़ा उलटी तरफ से लगाएं. फिर सीधी ओर से सादे कैनवास के किनारों पर परशियन स्टिच से अंदाजन कैनवास के 2-2 धागे ले कर चारों ओर करें. कपड़े के कच्चा किए गए किनारों पर साटिन स्टिच 6 और 4 कैनवास धागों से काम करें. काले छोटे तीर के निशान स्टिच (टांकों) की सही दिशा को दर्शाते हैं.

मेकअप करने के लिए, बार्स्टिग के धागे निकाल दें और कैनवास को कढ़ाई के साथ ले 1.5 सें.मी. कपड़ा छोड़ कर सफाई से काट लें इतना ही बड़ा एक और टुकड़ा काटें. किनारों आपस में जोड़ते हुए तीन ओर से मजबूत सिलाई कर दें और एक ओर से कुशन डालने के लिए खुला छोड़ दें. सीधा करें कुशन (पैड) बीच में डालें. खुली साइड के किनारों से जराजरा सा अंदर की ओर मोड़ कर स्लिप स्टिच से जोड़ दें.

सहयोग • ऐंकर डिजाइन स्टूडियो.

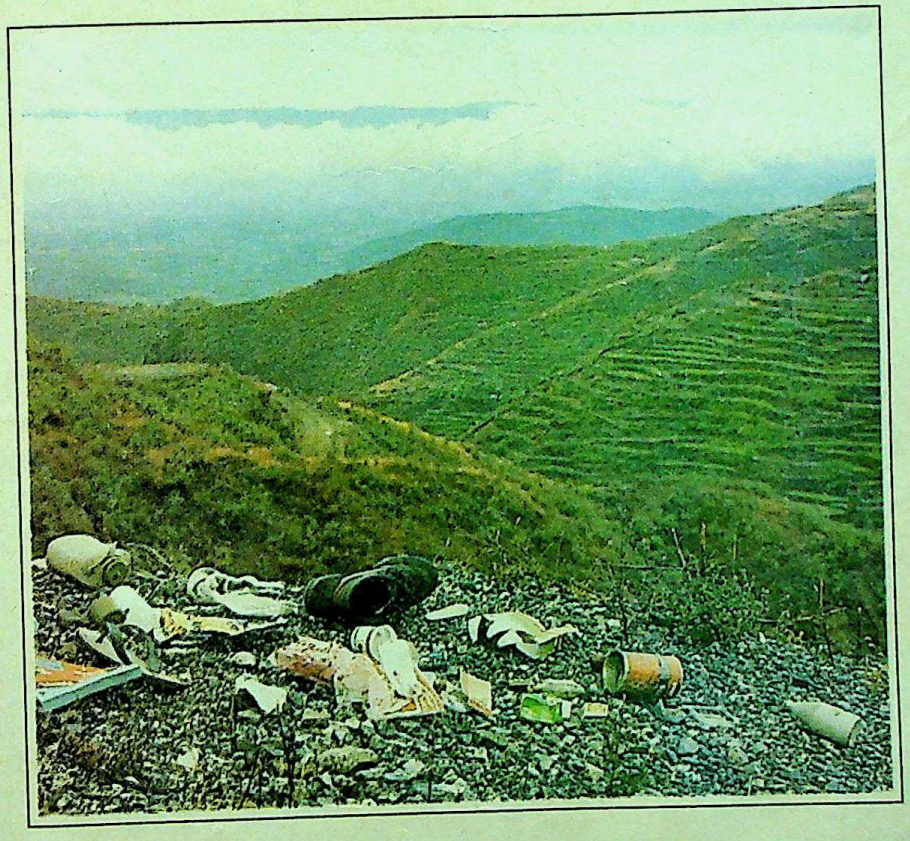
गृहशोभा (नवंबर,




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पहाड़ पर कूड़े का अंबार



अनगिनत किलों, स्मारकों, तीर्थों में गूंजती हुई 5 हज़ार साल की गौरव-गाथा.
और विविधता और वैभव से भरी प्रकृति.
कितने ही रंग और रंगतों में मोहती.
कोई किसी स्मारक को बदशक़्ल करता दिखे, किसी पूजास्थल या तीर्थ का अपमान करे या अपने माहौल को बिगाड़ता गंदा करता नज़र आये तो आप चुप न बैठिए.
उसे समझाइए.
उसे रोकिए.
उसकी शिकायत कीजिए.
अपनी अनमोल विरासत को बचाइए.
यही है आपकी धरोहर.

हम ही रचेंगे
हम ही रखेंगे
अपना भारत सुन्दर

Department of Tourism Government of India

HTA 6241 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# डायमंड पाकेट बुक्स

में

**राजहंस** का नया उपन्यास

**सौलाब**

**समीर**

का नया उपन्यास

**इंसाफ का मंदिर**

डायमंड पाकेट बुक्स प्रा.लि. 2715, दरियागंज, नई दिल्ली-2


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना या प्रशंसा, सुझाव या शिकायत इस पते पर भेजिए: फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली-110055.

गृहशोभा दशम जंयती के उपलक्ष्य में आप को हार्दिक बधाई. प्रारंभ से ही गृहशोभा की पाठिका रही हूं. आगे चल कर यह पत्रिका और भी महत्त्वपूर्ण सिद्ध होगी.

–रीता केदार, अलीगढ़.

●

गृहशोभा के अन्य अंकों की तरह सितंबर, 1989 अंक भी रोचक रहा. आज के बदलते दौर में गृहशोभा ने समाज को एक नई दिशा दी है. जीवन के हर क्षेत्र में वह हमारा सही मार्गदर्शन करती है. मैं गृहशोभा की आभारी हूं.

गृहशोभा की दशम जयंती पर मेरी हार्दिक शुभकामनाएं.

–राजश्री बिस्सा, जेसलमेर.

●

गृहशोभा सितंबर, 1989 अंक में प्रकाशित 'मेरी व्यथा' पढ़ कर क्षोभ हुआ. काश! परिवारजन एक दूसरे की भावनाओं को जानने की कोशिश करें. मेरी भी अकेलेपन की समस्या है और मेरे पास उस बहन की तरह नौकरी भी नहीं है, लेकिन मैं भविष्य के प्रति आशांवित हूं व खाली समय में अपने शौक या ऐसे कार्य करती हूं जो मन को शांति देते हैं. बहन, अपनी इस समस्या के हल के लिए भाई, भाभी या किसी रिश्तेदार की सहायता ले सकती हैं या अपनी डायरी लिख कर भी समस्या का हल पा सकती हैं.

–मधु कटियार, इटावा.

●

गृहशोभा सितंबर, 1989 अंक में 'बलात्कार के हादसे में पत्नी तो निर्दोष है' लेख, काफी हद तक सचाई के निकट था. लेख 'संकट के क्षणों में सोचिए अवश्य' पाठिकाओं के लिए लाभप्रद होगा. कविता 'करवा चौथ' मजेदार लगी.

–विजय एस.श्री, डूंगरगढ़.

●

लेख 'लोकप्रियता के लिए परिनिंदा' हर दिशा में महिलाओं को सुधारने में मदद करेगा.

–सरिता, नई दिल्ली.

●

कहानी 'पैरोल की अर्जी' पढ़ कर लगा प्रेमविवाह करना गलत है. एक पत्नी के रहते अन्य लड़की से प्रेम विवाह करना, फिर उसे अपने चिड़चिड़ेपन एवं गुस्से से जला कर मार डालना क्या यह सिद्ध नहीं करता कि प्रेमविवाह करना ही अपने आप को मौत के मुंह में धकेलना है.

–अनामिका, पटना.

●

'बलात्कार के हादसे में पत्नी तो निर्दोष है' लेख में आश्चर्य की बात यह है कि पुरुष द्वारा ही बलात्कार किया जाता है और फिर उसी द्वारा उसे अपमानित कर उसे दोषी माना जाता है. सामाजिक भय से वह स्वीकार नहीं करता और उसे चाहे वह पत्नी हो, बच्ची या कोई अन्य, कोई नहीं अपनाता. बहुत कम परिवार होंगे जहां ऐसी घटना होने पर भी उस महिला को परिवार में सम्मान मिल पाता है. इस के लिए हम सिर्फ पुरुष को ही दोषी नहीं ठहराते क्योंकि समाज व परिवार महिलाओं व पुरुषों दोनों से मिल कर बना है. ऐसे में लेखिका द्वारा इस प्रकार के लेख लिखना एक नई पहल है. मैं उन के विचारों से सहमत हूं.

–गीता शुक्ला, ग्वालियर.

●

लेख 'बनिए संवरिए और सीटियां सुनिए' रोचक रहा. आज की अधिकांश लड़कियां फैशन के अनुरूप ऐसे कपड़े पहनती हैं जो उन पर नहीं फबते और फिर लड़कों द्वारा छेड़ने पर अपने आप में गर्व महसूस करती हैं.

–कृष्णा झारिया, इंदौर.

●

कहानी 'बदलते मूल्य' प्रेरणादायक रही. मैं यह स्वयं भुगत रही हूं. मैं नौ साल की कच्ची उम्र से ही सोमवार का व्रत करती आ रही हूं. 23 वर्ष की आयु में मेरा विवाह एक सुदर्शन और योग्य युवक से हुआ. किंतु सिर्फ तीन माह बाद ही दुर्घटना में मेरे पति की अचानक मृत्यु हो गई. 14-15 वर्षों की पति कामना के लिए की गई पूजा का यह फल दिया उस सोमवार के व्रत ने मुझे. अब मेरा विश्वास करवा चौथ व सोमवार के व्रतों से उठ गया है.

–उरुसे शुक्ला, इंदौर.

●

'बनिए, संवरिए और सीटियां सुनिए,' लेख का शीर्षक अटपटा लगा. लेख पढ़ने पर लगा कि इस का शीर्षक होना चाहिए 'समयानुसार बनिएसंवरिए और सीटियां सुनने से बचिए.' लेख अपने में अर्थपूर्ण है, पर शीर्षक गलत है.

–पद्मा जुत्शी, लखनऊ ●



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप के आकर्षण का मुख्य बिंदु आप का चेहरा

और इसी चेहरे को और अधिक प्रभावशाली,
आकर्षक व कमनीय बनाने के लिए प्रस्तुत है

दिसंबर, 1989

# गृहशोभा

## मेकअप विशेषांक

मेकअप संबंधी सभी जानकारी से परिपूर्ण एक ऐसा विशेषांक जिस में आप को आंखों, होंठों, गालों, माथे, भौंहों आदि के बारे में सही व पूरी सलाह मिलेगी. चेहरे की कमियों के मेकअप संबंधी उपचार पर विशेषज्ञों की राय भी होगी.

रंगीन चित्रों व सरल विधियों की नई व आजमाई हुई जानकारी.
इस के अलावा मनोरंजक कहानियां, गुदगुदाते व्यंग्य, विविध समाचार, फिल्मी लेख, स्वास्थ्य संबंधी सुझाव व सभी स्थायी स्तंभ.

**गृहशोभा**
युवा महिलाओं की चहेती पत्रिका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# संगीत शोभा

## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐ *जादूगर*/कल्याणजी आनंदजी/एच.एम.वी.

इस बहुप्रतीक्षित फिल्म का गीतसंगीत बड़ी संभावनाएं जगाने में असमर्थ रहा है. 'मैं जादूगर...' (कुमार शानू, जौली मुखर्जी और साथी), 'नाच मेरी राधा...' (कुमार और अलका याज्ञिक), 'क्या समझें आप को...' (सपना मुखर्जी), 'आए हैं दुआएं देने...' (कुमार) आदि साधारण गीत हैं. लेकिन 'पड़ोसिन अपनी मुरगी को रखना संभाल...' (अमिताभ बच्चन) जैसा बेतुका और भौंडा गीत लिख कर जावेद अख्तर ने गीतकार की गरिमा को काफी क्षति पहुंचाई है.

☐ *तूफान*/अन्नू मलिक/वेस्टन

अन्नू मलिक पहले ही अपने संगीत में पाश्चात्य धुनों के टुकड़े इस्तेमाल करने के लिए बदनाम रहे हैं, लेकिन बाबी मकफेरान का ग्रैमी विजेता गीत 'डोंट वरी बी हैपी...' धुन समेत भावानुवाद कर के उठा लेने की कलाकारी उन की 'रचनाधर्मिता' का नमूना है. पर मकफेरान को भूल जाएं तो अमिताभ बच्चन 'डोंट वरी...' गाते हुए बुरे नहीं लगते हैं. हसन जहांगीर के गीत 'हवा हवा...' का जनाना रूपांतर 'हां भई हां...' (अनुराधा पौडवाल और अमित कुमार) भी मौजूद है. इंदीवर की तुकें 'आया तूफान, भागा शैतान...' (किशोर कुमार) में दिमागी दीवालिएपन की चरम सीमा पर है.

☐ *प्यार का सावन*/रवींद्र जैन/वीनस

संगीतमय फिल्मों की परंपरा में इस फिल्म के गीतों का सम्मानजनक स्थान रहेगा. रवींद्र जैन के लिखे 'दो मतवारे सरयू किनारे...' (येसूदास, अनूप जलोटा), 'सखी री मैं तो...' (अनूप, हेमलता), 'ओ सुरीले साजो...' (हरिहरन) खासे प्रभावित करते हैं. लगता है, गायकों और संगीतकारों ने इन गीतों पर जम कर मेहनत की है. किरन मिश्र लिखित 'इस पार गंगा उस पार जमुना...' (येसूदास) में लोकगीत के प्रभावशाली तत्त्व हैं. संगीत पक्ष भी उल्लेखनीय है.

☐ *मैं ने प्यार किया*/राम लक्ष्मण/एच.एम.वी.

'फाइनल काउंट डाऊन...' और 'आई जस्ट वांट टू से आई लव यू...' जैसे हिट विदेशी गीतों की धुनों पर आधारित 'मेरे रंग में रंगने वाली...' (एस.पी. बालासुब्रमण्यम) और 'आते जाते हंसते गाते...' (लता मंगेशकर तथा बालासुब्रमण्यम) गीतों में धुनों की चोरी के लिए राम लक्ष्मण को इसलिए क्षमा करने की इच्छा होती है क्योंकि उन्होंने लता और बालासुब्रमण्यम के स्वर में 'आज शाम होने आई...', 'आया मौसम दोस्ती का...', 'मैं ने प्यार किया...', 'कबूतर जा जा जा...', 'दिल दीवाना...' जैसे मधुर गीत तैयार किए हैं. असद भोपाली ने गीतों के अच्छे शब्द लिखे हैं.

☐ *अव्वल नंबर*/भप्पी लाहिडी/टिप्स

देवानंद की फिल्मों की विशेषता उन का संगीत पक्ष होता है. इस बार उस ने शोरशराबे के बैंड मास्टर भप्पी लाहिड़ी से भी अच्छे परिणाम लेने की कोशिश की है. क्रिकेट मैदान की पृष्ठभूमि का गीत 'यह है क्रिकेट...' (अमित कुमार, उदित नारायण, भप्पी लाहिड़ी) अच्छा लगता है. 'तेरे लिए...' (आशा भोंसले), 'लाखों में...' (एस. जानकी, उदित, अमित), 'पूछो न कैसा...' (एस. जानकी, अमित) भी सुने जा सकते हैं. 'चूम चूम चूम हाथ मेरा...' में अमित ने किशोर की शैली की नकल करने की कोशिश की है लेकिन वह अपनी मौलिक आवाज में ही बेहतर लगता है.

☐ *जीना तेरी गली में*/बाबुल बोस/टी सीरीज

नया हस्ताक्षर बाबुल बोस ऐसा संगीत देने में कामयाब रहा है, जिस में विरह वेदना और यौवन की उमंगों को सही अभिव्यक्ति मिली है. सातवें दशक का माधुर्य इस फिल्म के गीतसंगीत में मौजूद है. कुमार शानू की प्रतिभा का सही इस्तेमाल अनुराधा पौडवाल के साथ गाए 'आज इस रुत में...' और 'तेरे हम ऐ सनम...' में मिलता है. नितिन मुकेश और अनुराधा का गाया 'जाते हो परदेश पिया...' बिछुड़ते प्रेमियों की भावनाओं को खूबसूरती से प्रकट करता है.

नक्श लायलपुरी का लिखा पंजाबी गीत 'मिलदी नसीबां नाल मुहब्बत..' (देबाशीष दास और अनुराधा) भी प्रभावित करता है.

☐ *25 इयर्स आफ राहुल देव बर्मन*/एच.एम.वी.

राहुल देव बर्मन ने हिंदी फिल्मों पर पाश्चात्य संगीत को हावी करने की समर्थ शुरुआत की थी, लेकिन साथ ही अपने पिता से मिली शास्त्रीय विरासत और लोक परंपरा को भी बनाए रखा था. यह डबल एलबम उस के 25 वर्षों के फिल्म कैरियर के चुने हुए गीतों का संग्रह है. 'तीसरी मंजिल' (1966) से ले कर 'विजेयता' (1983) तक के गीत इस दौर में बदलती रुचि और शैली वैविध्य का परिचय देते हैं. 'ये शाम मस्तानी...' (कटी पतंग), 'मुसाफिर हूं यारों...' (परिचय), 'ओ मेरे दिल के चैन...' (मेरे जीवन साथी) 'तेरे बिना जिंदगी...' (आंधी), 'नाम गुम जाएगा...' (किनारा) संग्रह को यादगार बनाने के लिए काफी है.

☐ *हार्ट अटैक*/रांजीव आनंद/वीनस

बिना पाश्चात्य अंधानुकरण के हिंदी पाप गीत बन सकता है, यह बात एलबम के गीत 'तेरा मेरा चर्चा...' (भोंसले, अनुपमा देशपांडे) को सुन कर जा सकती है. 'बेबी झूम झूम झूम...' बेनेडिक्ट) मौलिक धुन न होते हुए अच्छा राक एन रोल गीत बन गया वह मुझ को हार्ट अटैक...' (विजय) में पाप संगीत है, लेकिन तुकबंदी बेतुकी अन्य तीनों गीत साधारण हैं.

☐ *बेस्ट आफ सी.बी.एस.*/भाग पांच/सी

1988 के दौरान चर्चित अंतर्राष्ट्रीय के लोकप्रिय गीतों का संग्रह पाश्चात्य के प्रेमियों को निश्चय ही पसंद आएगा ओ यू नर्थिंग...' (ब्रास), 'हेलो जेसोफ (शेकिंग स्टिवेंस), 'पैराडाइज...' (पै 'क्रास माई हार्ट...' (ऐथ वांडर), 'एन फार यू...' (ग्लेरिया एस्फान), 'सुपरस्टीशियस...' (यूरोप), 'इन योर (वैंग्लस) इस संग्रह में आप ने सुन लिए को पता लग जाएगा कि हमारे नामव संगीतकारों में से किसकिस ने इस के इस्तेमाल किए हैं या करने जा रहे हैं.

☐ *आल्टरनेटिव्स*/सी.बी.एस.

कुछ संगीत रचनाएं ऐसी होती हैं, किसी खास शैली में नहीं बांधा जा स और न ही वे किसी देश, महाद्वीप की कैद रह सकती हैं, ऐसी ही कुछ समकालीन रचनाएं इस संग्रह में हैं. जापानी गिटार ओसामू की रचनाएं 'इस्टर्न आईज वेस्टर्न स्काइज...', 'लीडिंग एज' के गिटार पूर्वीपश्चिमी शैली का खूबसूरत संगम 'आर्क' ग्रुप के स्विस वादक मैक्स लेस 'जंगल न्यूज' में राक एन रोल में नए प्रयोग किए हैं. लेटिन अमरीकी इंटी-क 'डेंजा डी काला लूना' में पकर्सन वाद्यों तरंग के मेलमिलाप से ऐसे मधुर प्रयो हैं, जिन्हें सुन कर ही अनुभव किया है.

☐ *जस्ट फार यू*/खालिद महमूद/सी.बी.

आठ गजलों के इस संग्रह को सुन लगता है कि खालिद महमूद अपने पिता मखमली आवाज के साथ लंबा सफर तय करेगा. 'आहट सी कोई आए...' (जांनिसा अख्तर), 'साकी की हर निगाह...' (जिगर मुरादाबादी), 'क्या कहूं ए हमनशीं...' (बाराबंकवी) अच्छी गजलें हैं. संगीत रच खालिद की दी हैं, जिन्हें ईनो डेनियल ने और पाश्चात्य वाद्यों के मेलमिलाप से सं किया, जो कुल मिला कर गजलों के प्रभा बढ़ाती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अपने नन्हे की कोमल त्वचा के लिए मुझे सिर्फ़ जॉन्सन्स बेबी सोप पर भरोसा है."

## किसी और साबुन में नहीं जॉन्सन्स बेबी ऑइल के गुण

OBM/2185 HN

शिशु लालन-पालन में वर्षों की निपुणता

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेकअप विशेषांक

दिसंबर, 1989

अंक : 123

# गृहशोभा

संपादक व प्रकाशक:
विश्वनाथ


## कथा साहित्य

मूंगफली 36
धन्य हैं बीबी रानी 45
जली हुई लड़की 83
उपहार 156

## परिवार

तलाकशुदा से विवाह 19
यौन तृप्ति आखिर है क्या 112
बच्चों की स्कूली गतिविधियां 114

## स्तंभ

फूल भी कांटे भी 6
आधी दुनिया 8
समाचार दर्शन 11
फुहार 48
सौंदर्य समस्याएं 59
पति और पत्नी 82
बात जो दिल को छू गई 111
मेरी व्यथा 117
स्वास्थ्य समस्याएं 118
संगीत शोभा 138
व्यक्तिगत समस्याएं 145
उपयोगी पुस्तकें 141

## मेकअप

सही मेकअप कैसे करें? 16
मेकअप बह जाए तो 17
क्रिएटिव मेकअप 27
नाक का मेकअप 28
होंठों का मेकअप
आंखों का मेकअप 30
गालों का मेकअप 32
ठोडी को सही आकार दें 33
माथे की बिंदिया 34
चेहरे के साथ बाकी शरीर का मेकअप 60
मेकअप करें, पुताई नहीं 66
चेहरे के दाग छिपाएं 68
सांवले चेहरे का मेकअप 74
झुर्रियां कैसे छिपाएं 70
ब्लशर कैसे लगाएं 73
नकली बरौनियां 124
गोरे रंग का मेकअप 126
विभिन्न चेहरों पर विभिन्न भौंहें 128
मेकअप कैसे उतारे 142
झटपट मेकअप, मेकअप में समय? 147

## स्वास्थ्य

ल्यूकोरिया 50
बीमारी के दौरान : भोजन 100

## विविध

दोराहे पर अमरीकी महिलाएं 13
धर्म के नाम पर ढोंग... 23
क्या पश्चिम में विवाह का कोई महत्त्व नहीं रहा 54

## फैशन

कामकाजी महिलाओं के जेवर: बदलता फैशन 62
सौम्य बन गए अब शोख फैशन 76

## फिल्म

फिल्मों से 130
जूही चावला 135

## गृहसज्जा

फूलों सें फूलों सा प्रेम 104
ड्राइंगरूम की शान इस तसवीर के नाम 106

## विशिष्ट व्यक्तित्व

प्रतिभा पंडित 120

## बुनाई/कढ़ाई

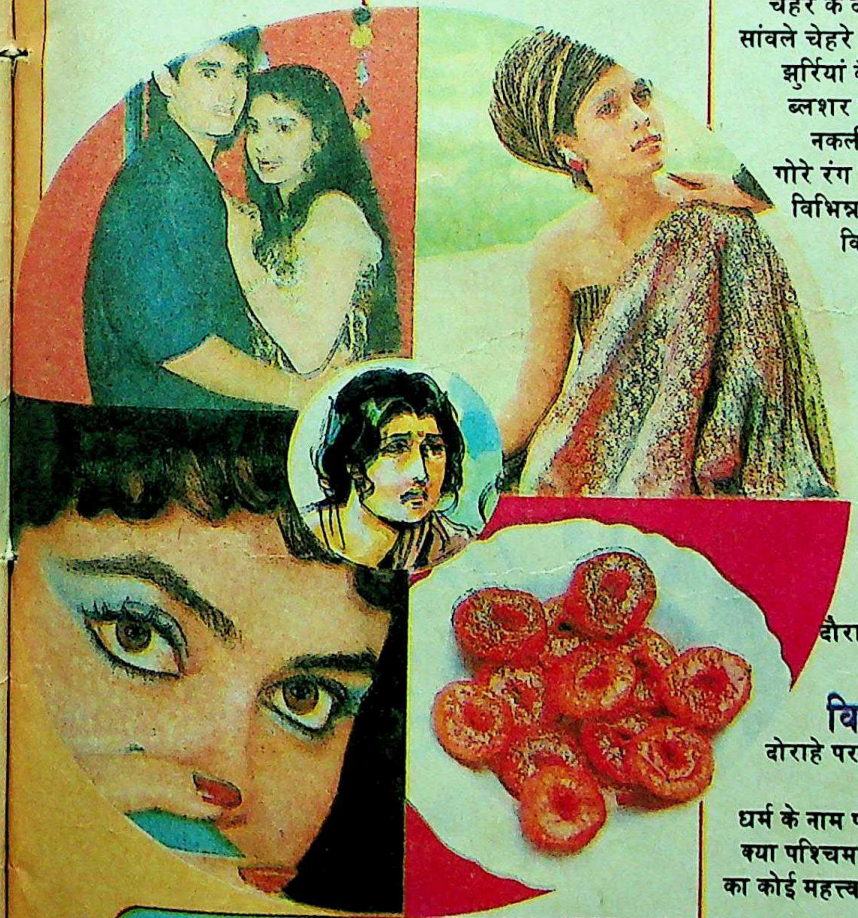
बंद गले का स्वेटर 154
धारीदार स्कीवी 150

## पकवान

भुनी चने की दाल की कुकीज बाजरे की कुकीज 90
मक्का की कुकीज
खूबानी राइस क्रीम
अरबी के क्रीम वाले कटलेट
मटर की कचौड़ी 93
दही के मक्खन बड़े
वनीला बिस्कुट
सोंठ के बिस्कुट
पिनवेल पैटीज 96
डोनट
मटर के छिलकों की सब्जी 98

## कविता

गुजरती गई रात 141

संपादन व प्रकाशन कार्यालय:
ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

बंबई कार्यालय : 79 ए, मित्तल चैंबर्स, नारीमन पाइंट, बंबई-400021
मद्रास कार्यालय : 14, सीसंस कांप्लेक्स, 150/82 मांटीअथ रोड, मद्रास-600008.
कलकत्ता कार्यालय : पोद्दार पैलेस, 113 पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016.
बंगलौर कार्यालय : 302-बी, ए विंग, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट, 3 क्वींस रोड, बंगलौर-560001.
अहमदाबाद कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद380009.
पटना कार्यालय : 111, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड,पटना.
दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली दिल्ली प्रेस प्र.प्रा.लि. गाजियाबाद में मुद्रित.

गृहशोभा में प्रकाशित सभी रचनाओं के सर्वाधिकार दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि. द्वारा सुरक्षित हैं.
गृहशोभा के लिए रचनाएं आमंत्रित हैं. अस्वीकार की गई रचनाएं टिकट लगा, पता लिखा लिफाफा आने पर ही लौटाई जा सकेंगी. प्रकाशनार्थ भेजी गई रचनाओं के खोने या खराब होने पर कार्यालय किसी तरह उत्तरदायी न होगा.
दिल्ली प्रेस प्रकाशन लि. 1989

मुख्य वितरक व वार्षिक शुल्क भेजने का स्थान : दिल्ली प्रकाशन वितरण प्रा.लि., ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
यह विशेषांक : 9 रुपए एक वर्ष : 96.00 रुपए
विदेश में (समुद्री डाक से) 250 रुपए
विदेश में (हवाई जहाज से) : 425 रुपए
निम्न शहरों में वायुसेवा अधिभार 50 पैसे प्रति अतिरिक्त :
सिलचर, डिब्रूगढ, अगरतल्ला, तेजपुर, इम्फाल, अकारस, अंडमान द्वीप.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# डायमंड पाकेट बुक्स में

लाखों पाठकों के प्रिय उपन्यासकार

## सुमेर की कलम का अनूठा चमत्कार

नवीनतम पारिवारिक उपन्यास

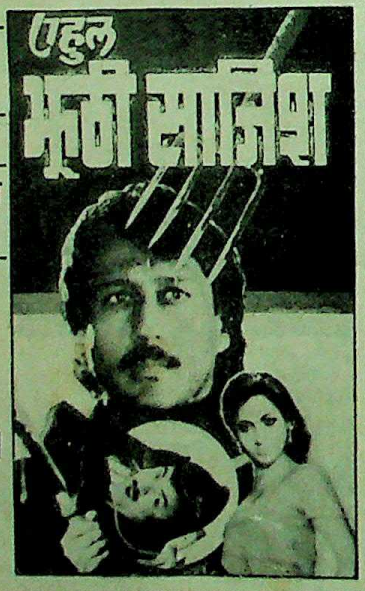
# तांत्रिका

सस्पैंस, इन्वेस्टीगेशन और थ्रिल के बेताज बादशाह

## एहुल

का सनसनीखेज नवीनतम उपन्यास

# भूली साजिश




डायमंड पाकेट बुक्स प्रा.लि. 2715, दरियागंज, नई दिल्ली-110002


# फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना, प्रशंसा या सुझाव भेजते समय पत्र पर अपना नाम, पता अवश्य लिखें, पत्र इस पते पर भेजें- फूल भी कांटे भी, गृहशोभा, दिल्ली प्रेस, नई दिल्ली- 110055.

गृहशोभा अक्तूबर, 1989 दशम जयंती विशेषांक का विवेचन करने पर पाया कि यह पत्रिका न केवल राष्ट्रीय बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर की पहुंच रखती है. किंतु यदि अपने देश के कुछ अन्य रुचिकर व राजनीतिक संदर्भों को भी समेटा जाए तो यह पाठकों द्वारा और भी सराही जाएगी.

10 वर्षों में नारी स्वतंत्रता, जागरूकता के साथसाथ क्या यह भी सत्य नहीं कि नारी आज भी पहले जितनी परतंत्र व तिरस्कृत है? क्या सही समय पर सत्य बोल देना जवान लड़ाना है? क्या दूसरों के आगे घिघियाना ही नारी का परम अधिकार है?

केवल कुछ क्षेत्रों व परिवारों को छोड़ कर नारी कहां है स्वतंत्र?

—उषा भाटिया, दिल्ली

•

मैं आस्ट्रेलिया में रहती हूं. 'तांत्रिकों के चक्कर' लेख बेहद पसंद आया. मेरे जीवन में इस से खासा सुधार हुआ है. यहां भी अंधविश्वास हैं. इस से यहां भी प्रेरणा मिलेगी. 'तंत्र मंत्र का विषवृक्ष' से भी समझने की शक्ति मिली. आभारी हूं.

—रमा गुप्ता, आस्ट्रेलिया

•

लेख 'स्त्रियों को पुरुषों का गुलाम किस ने बनाया' में लेखक ने धर्म की कुछ बुराइयों को शीघ्र पकड़ लिया. क्या धर्म हमें कोई अच्छी बात नहीं सिखाता? लेख में औरत और धर्म को दोषी ठहराया गया है. क्या पुरुष वर्ग सदैव ही निर्दोष रहेगा? अगर धर्म औरत को वेश्या बनाता है तो पुरुष इसे बढ़ावा क्यों देता है? अगर पुरुष दहेज नहीं चाहता तो फिर किस मुंह से दोनों हाथ फैला कर दहेज ग्रहण करता है? कुंभ में नहाती स्त्रियों को किस निगाह से पुरुष देखता है, अपनी मां, बेटी या बहन समझ कर?

कृपया ऐसे निराधार लेख गृहशोभा में न छापा करें?

—रेखा, पंजाब

•

'स्त्रियों को पुरुषों का गुलाम किस ने बनाया' लेख में व्यक्त विचारों से मैं सहमत नहीं हूं. इस लेख में स्त्रियों की गुलामी की दशा का जिम्मेदार धर्म को ठहराया गया है. मैं मानता हूं, हमारे धर्म में कुछ बुराइयां हैं. पर हम समय की मांग के अनुसार उन बुराइयों को दूर कर सकते हैं. सारा दोष धर्म को देना व पुरुष को निर्दोष साबित करना उचित नहीं है और केवल पुरुष ही जिम्मेदार है, ऐसा भी नहीं है, कुछ हद तक महिलाएं भी इस स्थिति के लिए जिम्मेदार हैं. हालांकि महिलाएं जरूर आधुनिक व शिक्षित हो गई हैं. पर आज भी वे प्राचीन मान्यताओं जैसे करवाचौथ का व्रत, संतोषी माता का व्रत करती हैं. आज भी अधिकांश औरतें पुरुष पर निर्भर हैं और निर्भर रहना चाहती हैं. अतः महिलाएं खासतौर पर पुरानी मान्यताएं बदलें एवं पुरुष उन्हें सहयोग दें तभी उन की स्थिति में सुधार संभव है.

—हनुमान लाल बलाई, गुजरात

इस लेख में यह कहां कहा गया है कि धर्म को पुरुष नहीं बनाते. लेख का उद्देश्य यह बताना है कि धर्म के माध्यम से ही स्त्रियों पर अत्याचार किए गए हैं. पुरुष दोषी हैं या नहीं. यह लेख का विषय नहीं था. —संपादक

•

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'पैसा सुख शांति की गारंटी नहीं.' अच्छा रहा. कहानी 'आखिर कब तक?' पढ़ कर दुख हुआ कि पढ़नेलिखने के बावजूद आज नारी उपेक्षित है.

—प्रवीण कटकेर, मध्य प्रदेश

•

अक्तूबर, 1989 अंक में एक गलती की ओर ध्यान आकृष्ट करना चाहूंगा. स्तंभ 'फिल्मों से' में 'महासंग्राम' का चित्र प्रकाशित किया गया है. पर चित्र के नीचे अनुशीर्षक में माधुरी दीक्षित की जगह मीनाक्षी शेषाद्रि का नाम छपा है.

—जावेद अंसारी

उक्त स्तंभ में हुई भूल के लिए हमें खेद है. —संपादक

•

दशम जयंती विशेषांक अनूठा रहा. पकवानों में विशेष तौर पर विभिन्न प्रकार के केक बनाने की विधियां अच्छी रहीं.

लेख 'देशी गायकों के विदेशी स्वर' वास्तविकता को उजागर करता है.

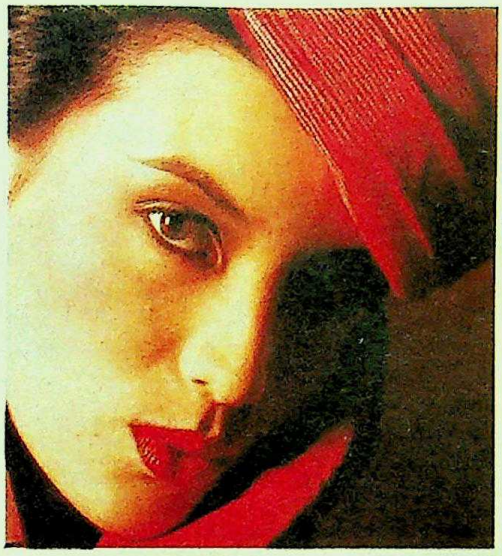
कहानी 'ऊंची उड़ान' में बासी खिचड़ी को नए ढंग से परोसा गया है.

—उरूसे शुक्ला, मध्य प्रदेश •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Simi



## सिमी का ज़माना शानदार और सुहाना

अब हमारी 'सिमी पैन्टीज़'
की दुनिया में 'आइये'!
'आज' सिमी का है, और
उसका रंगीन अंदाज़
आपके ही लिए...
... मुलायम, कोमल, भरोसेमंद और
कलात्मक!

एच.पी. टेक्सटाइल मिल्स
कलकत्ता • नई दिल्ली • बम्बई • अहमदाबाद • कानपुर

Ankur/HPT/SP-HIN/89.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आधी दुनिया

## दमित पत्नियों का भयावह प्रतिशोध

सामाजिक नियमों के निर्माण में की गई भूलों की भयावह सजा किस तरह किसी समाज को सैकड़ों साल बाद भी भुगतनी पड़ सकती है इस का अनुमान, मिस्र में चल रहे लोमहर्षक हत्याओं के दौर और उस से परेशान मिस्र के सभी वर्गों की हालत को देख कर आसानी से लगाया जा सकता है. इन हत्याओं में हत्या का शिकार 'पति' बने हुए हैं. हत्या की अपराधी उन की पत्नियां हैं और वहां के बुद्धिजीवियों का एक बड़ा वर्ग यह मान रहा है कि अरब समाज में सदियों से पीड़ित व अत्याचार तले दम तोड़ती स्त्रियों की भावनाओं का प्रतिशोधात्मक रूप ही इन हत्याओं का मूल कारण है.

इधर हालत यह है कि शायद ही कोई दिन ऐसा गुजरा हो जब मिस्र के समाचारपत्रों में किसी न किसी पति की उस की पत्नी द्वारा की गई हत्या की खबर न छपी हो. अखबारों ने अब 'पत्नियों से होने वाली (संभावित) हत्या से कैसे बचें' जैसे स्तंभ भी निकालने शुरू कर दिए हैं. हाल की दो घटनाओं ने लोगों के रोंगटे सब से अधिक खड़े किए. इन दोनों हत्याओं में हत्या करने का ढंग ऐसा था मानो ये किसी पेशेवर हत्यारे द्वारा ठंडे दिमाग से सोचसमझ कर बनाई गई योजना का परिणाम हों.

पहले मामले में पत्नी ने पति की हत्या करने से पहले उसे नींद की गोली दे कर सुला दिया था. मारने के बाद वह उस के शरीर को बाथरूम तक घसीट कर ले गई. वहां लाश के कई टुकड़े किए. प्लास्टिक बैग में भरा और फिर बाहर कई स्थानों पर फेंक दिया. दूसरे मामले में इसी तरह मांस काटने के चाकू से हत्या करने के बाद शरीर को कई टुकड़ों में काट कर बाहर जमीन में गाड़ दिया गया था. जिस समय हत्या की जा रही थी उस समय उस स्त्री के तीनों बच्चे भी सकते की हालत में अपनी मां को यह जघन्य अपराध करते देख रहे थे. इस मामले में हत्या की वजह पति द्वारा किसी दूसरी स्त्री के पीछे चक्कर लगाना तथा अपनी पत्नी की सुंदरता में दिनरात खामी निकालना बताया गया.

'पति हत्याओं' की बढ़ती घटनाओं से मिस्र में बुरी तरह दहशत फैल गई है. काफी हाउसों, घरों, यहां तक कि राजनीतिक क्षेत्रों में भी ये हत्याएं चर्चा का मुख्य विषय बन गई हैं. पर अरब निवासियों की पत्नी के रूप में वहां रह रही विदेशी महिलाओं की इस मामले में बहुत ठंडी प्रतिक्रिया है. अरब पतियों के साथ और उन के व्यवहार से अच्छी तरह परिचित इन विदेशी महिलाओं का कहना है, "अरब दुनिया के अन्य हिस्सों में इन घटनाओं के फैलने के भय से यदि वहां के अधिकारी इस समय चिंतित हो रहे हों तो इस में ताज्जुब नहीं करना चाहिए."

यों इन हत्याओं में जो जघन्य तरीके अपनाए जा रहे हैं उन के बारे में मनोचिकित्सकों का कहना भी यही है कि मार कर लाश के टुकड़ेटुकड़े कर देना हत्यारें की मृतक के प्रति असीम घृणा व उस के भीतर लंबे समय से छिपी प्रतिशोध की अदम्य भावना को प्रदर्शित करता है. हो सकता है, इस तरह की हत्याएं जिन पत्नियों ने की हैं, उन के नारीत्व व अस्तित्व का पति द्वारा हमेशा अपमान किया जाता रहा हो.

## सुरक्षा सेनाओं में महिलाओं की बढ़ती भागीदारी

अपने यहां सुरक्षा सेनाओं में स्त्रियों की भूमिका मात्र 'डाक्टर' या 'नर्स' तक ही सीमित रखी गई है. किंतु पश्चिमी देशों की सेनाओं में स्त्रियों की भूमिका दिन पर दिन बढ़ती जा रही है. अमरीका व ब्रिटेन में इस संबंध में हाल में ही दो महत्त्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं.

कुछ सप्ताह पहले क्रिस्टीना बेकर नाम की एक कैडेट को एक सैनिक प्रशिक्षण अकादमी में कैप्टन पद पर नियुक्त कर उसे पहली अमरीकी 'महिला कैप्टन' होने का गौरव प्रदान किया गया है. क्रिस्टीना बेकर ने यह पदोन्नति 4,400 कैडेटों को पछाड़ कर प्राप्त की है. पर इस मामले में क्रिस्टीना बेकर से अधिक असर अमरीकी सरकार की उस सैनिक नीति का माना जा रहा है जिस के तहत अमरीकी सेना में महिलाओं को विभिन्न क्षेत्रों में सेवा करने का अवसर प्रदान करने का निर्णय लिया गया है.

इसी तरह हाल ही में ब्रिटेन सरकार ने यह घोषणा की है कि अब ब्रिटिश सेना में महिलाओं की नियुक्ति उन कामों के लिए भी की जाएगी जो युद्ध मोरचे से 10 किलोमीटर की दूरी तक करने पड़ते हैं. पहले ऐसे खतरनाक कामों के लिए महिलाओं की भरती करने की मनाही थी. उन्हें लड़ाई के मोरचे से कम से कम 60 किलोमीटर की दूरी पर रखा जाता था. अमरीका व ब्रिटेन के समान अन्य 'नाटो' (अमरीका व उन के सहयोगी देशों का संगठन) देशों ने भी सैनिक सेवा में स्त्रियों की भरती के प्रति ऐसा ही रुख अपनाया है. वैसे अधिकतर पश्चिमी देशों में सेना के तीनों अंगों में स्त्रियों की भरती बहुत पहले से की जा रही है. पर अभी तक उन को तकनीकी या सहायक सेवाओं के लिए ही रखा जाता था.

अमरीकी विश्वविद्यालय की दो शिक्षाविदों ने अपनी ताजा अध्ययन रिपोर्ट में अमरीका तथा 16 में से 12 नाटो देशों की सुरक्षा सेनाओं में महिलाओं की भागीदारी निकट भविष्य में बढ़ने का संकेत दिया है. इस के तीन मुख्य कारण बताए गए हैं. पहला, सैनिकों की भरती में पुरुषों की संख्या का कम होना. दूसरा, तकनीकी विशेषज्ञों की मांग का बढ़ना तथा तीसरा, सेना में लिंग के आधार पर किए जाने वाले भेदभाव को समाप्त करने की बढ़ती मांग.

कनाडा में महिलाओं को लड़ाकू सैनिकों के रूप में भी प्रशिक्षण दिया जाने लगा है. दो महिला लड़ाकू विमान पायलट तैयार भी कर ली गई हैं. महिलाओं को नौसेना के लड़ाकू जहाजों व पनडुब्बियों पर भी तैनात किया गया है.

इसी तरह डेनमार्क व नार्वे में भी युद्ध मोरचे पर लड़ाकू सैनिकों की भूमिका निभाने वाले पदों पर महिलाओं की नियुक्ति कुछ वर्ष पहले शुरू कर दी गई है. डेनमार्क में जहां 'मिसाइल स्कवैड्रन' में महिलाओं को शामिल किया गया है और उन्हें लड़ाकू विमान चलाने का प्रशिक्षण देने के सवाल पर गंभीरतापूर्वक विचार किया जा रहा है वहीं नार्वे की संसद ने 1984 से ही महिलाओं को युद्ध मोरचे पर काम करने वाले सेना के तीनों अंगों के विभिन्न पदों पर काम करने की अनुमति प्रदान कर रखी है.

अमरीकी व ब्रिटिश सेना में 'कांबेट सपोर्ट पोजीशन' तक की ही नौकरियों के द्वार महिलाओं के लिए खोले गए हैं. युद्ध मोरचे पर प्रत्यक्ष रूप से लड़ने वालों में उन की नियुक्ति की अनुमति नहीं दी गई है. पर सिगनल, यातायात, भारवाहक वायुसैनिक विमान के चालन तक की महत्त्वपूर्ण जिम्मेदारियां महिलाओं को सौंपी जाने लगी है.

पर हमारे यहां न तो सेना में आने वाले पुरुषों की संख्या में कमी आई है और न ही हम अभी स्त्रियों को लाना उचित समझते हैं.

## टेहरी गढ़वाल में बहुओं द्वारा आत्महत्या

टेहरी गढ़वाल क्षेत्र में नदी में कूद कर आत्महत्या करने को 'फाल देना' कहते हैं. पिछले कुछ वर्षों से इस इलाके की नदियों में फाल देने वाली नवविवाहुओं की संख्या में काफी वृद्धि हुई है. अधिकतर वधुओं की उम्र 11 से 17 वर्ष के बीच रही है. महत्त्वपूर्ण बात यह है कि आत्महत्याओं में यह वृद्धि टेहरी गढ़वाल क्षेत्र के वनों के उजड़ने तथा कटने की वजह से हो रही है.

अखबारों में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार यह देखा गया है कि फाल देने के मामले ज्यादातर उन इलाकों में होते हैं जिन में सड़कों व सड़कों के साथ नई भौतिकवादी संस्कृति का प्रवेश हो चुका है. सड़कों के निर्माण के लिए ठेकेदारों के आने की वजह से वनों की कटाई जहां बेहतर होने लगी है वहीं वनों पर रोजीरोटी के लिए आश्रित इस इलाके के नवयुवकों को अपनी नई पत्नियों को छोड़ कर कामधंधों के लिए शहरों की ओर जाना पड़ा है. कुछ वर्ष पहले जब इस इलाके के मैदानों में घास व लकड़ियां मिल जाती थीं, औरतें उन को काटने चुनने में समय बिता कर संतोष कर लेती थीं. इस से उन की ओर उन के मवेशियों की मूलभूत आवश्यकता की पूर्ति हो जाती थी. पर अब जब घास भी मैदानों से साफ होने लगा है तो घास की तलाश में दिन भर बाहर निकली औरतों को निराश हो कर वापस लौटना पड़ता है. आर्थिक अभाव और गीत मेलों की उमंगों से दूर होती, खाली हाथ घर वापस लौटती इन औरतों के लिए एकमात्र यही चारा बचता है कि वह 'मिलंगना' या 'भागीरथी' में कूद कर जान दे दें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपके लाडले का पहला जन्मदिन? बताइए, आप किस किस को बुलाना चाहेंगे...

वैसे... बहुत मुश्किल होगा नामों की संख्या को छोटा रखना. क्योंकि हर एक लिओ प्री-स्कूल टॉय की खूबियाँ ही ऐसी हैं:-

- ★ उत्कृष्ट क्वॉलिटी - सदा सर्वदा.
- ★ नन्हें-मुन्नों के लिए पूरी तरह सुरक्षित.
- ★ मौजमस्ती और खिलवाड़ का अनमोल खज़ाना.
- ★ कल्पनाशक्ति बढ़ाने का बेहतरीन साधन.

१ से ४ साल के लाडलों को दीजिए लिओ ही लिओ.

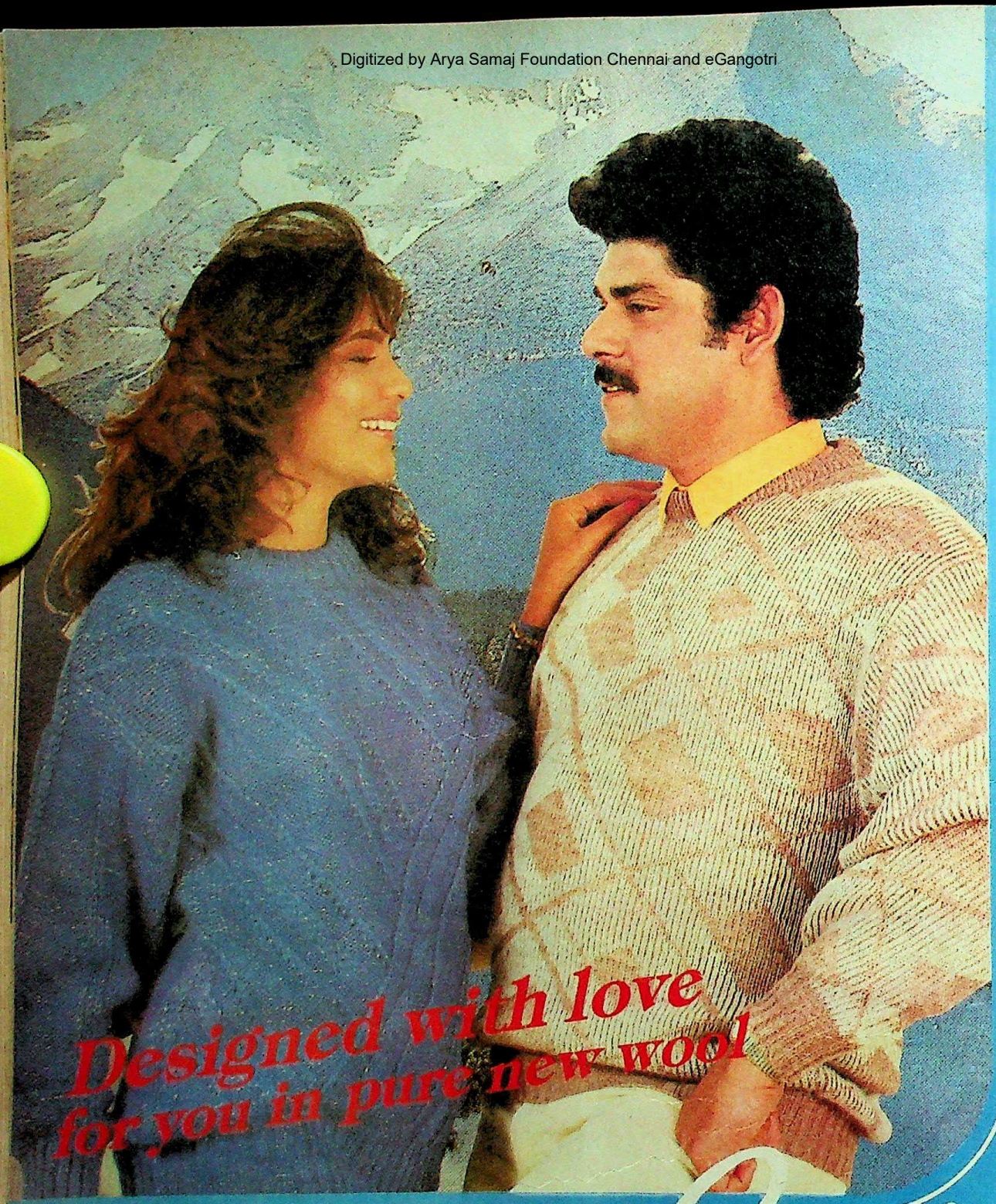
प्री - स्कूल

लिओ खिलौने

उनका विकास, प्यार और लिओ के साथ.

In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




GREATWAY®

Greatway®

Youth Wool
SHRINK RESIST
PURE NEW WOOL

Woolmark — A Symbol of International Quality

Fully fashioned knitwear

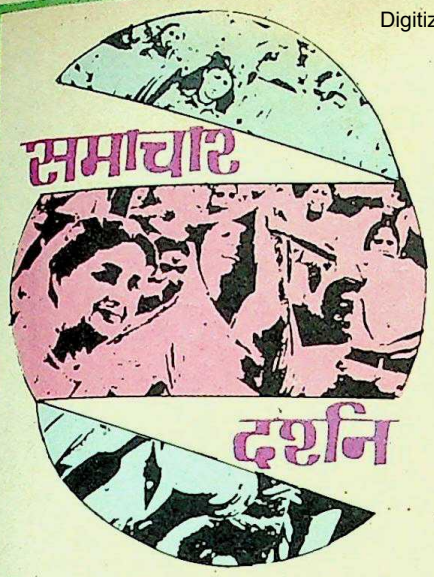
Greatway Limited, G.T.Road, Ludhiana – 141003

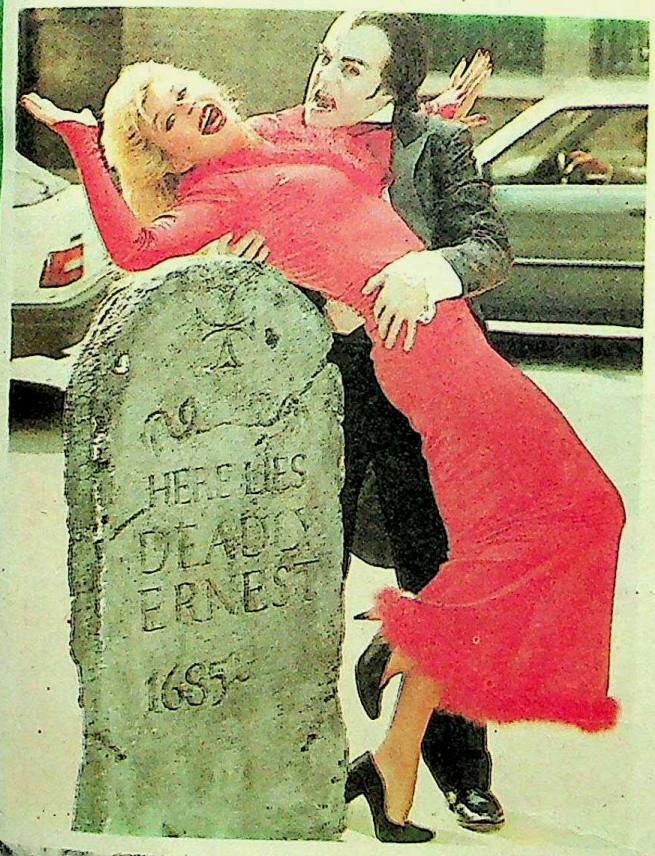
ग्रेटवे लिमिटेड, जी.टी. रोड, लुधियाना-141003

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

JAISONS

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri






**रूसी औरतें, बदलते नजरिए:** रूसी औरतें अब तक अपने मोटापे और ढीली फीकी पोशाकों के लिए बदनाम थीं, अब जमाना बदल गया है. मारिया कालीनिया, मास्को सुंदरी ने ठंड के दिनों में फर कोट उतार कर फोटो खिचवाई. इंगलैंड की एक कंपनी के लिए मास्को में ही निर्वस्त्र युवतियों की फोटोग्राफी भी की गई. पुराने कम्यूनिस्ट घाघों का अब क्या होगा, जो इस तरह के छायाचित्रों को सड़ियल पूंजीवाद की देन मानते थे.

**कौन किस से बीस?:** ड्रेक्यूला का पिशाच खतरनाक है या लाल स्कर्ट वाली स्कार्लेट आओर्टा? यह कहना कठिन है. स्कार्लेट खुद ही कई मर्दों को हज्म कर सकती है, तभी तो ड्रेक्यूला का पिशाच उस पर आक्रमण करते हुए डरता नजर आ रहा है. वैसे दोनों मित्र हैं और एक भयावनी टेलीविजन फिल्म की शूटिंग के दौरान मसखरी कर रहे हैं. अगर इसे मसखरी कहें तो.

**सुदृढ़ पतिपत्नी संबंधों की हिमायती डायना:** इंगलैंड का शाही खानदान खुद विवाह विच्छेदों के चक्कर में आया है क्योंकि राजकुमारी ऐन का कुछ समय पहले ही पति मार्क फिलीप से तलाक हुआ है. फिर भी राजकुमार चार्ल्स की पत्नी डायना पतिपत्नी संबंधों में सुधार लाने वाली संस्था 'रिलेट' की हिम्मत बढ़ाने उन के कार्यालय पहुंची. डायना का भी विचार है कि चाहे कुछ हो, आधुनिक समाज की भी नींव विवाह ही है क्योंकि विवाह ही बच्चों को पूर्ण संरक्षण दे सकता है.

**जान, बचाने के लिए लंबी यात्रा:** यह मां बेटे 10,000 मील की यात्रा पर जा रहे हैं ताकि शायद किसी की जान बच जाए. आस्ट्रेलिया का एक 12 वर्षीय बच्चा ल्यूकेमिया से पीड़ित है और बारबरा की अस्थि मज्जा (बोनमैरो) लाखों में से एक है जो उस बच्चे में प्रतिरोपित की जा सकती है. बारबरा इस काम के लिए कोई पैसा नहीं ले रही. जो लोग पश्चिम की संस्कृति को पैसे के लिए पागल कहते नहीं अघाते उन के लिए एक सबक.

CC-0. In Public Domain. Gurukul ... Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**आह! प्यारे:** पर खबरदार कहीं छीछी न कर दें. अजी चिंता न करें. ये प्यारे शिशु फेंकने वाले पोतड़ों के परीक्षण में ही लगे हैं. यदि परीक्षण सफल हुआ तो धोने का झंझट दूर. इस्तेमाल कीजिए और फेंक दीजिए, न कोई बीमारी, न कोई परेशानी.

**लापरवाही से दृष्टिहीनता:** छोटी सी एक साल की गुड़िया नताशा अंधी होने वाली है, सिर्फ इसलिए कि उस की मां ने एक ऐसा टेस्ट नहीं कराया, जिस की कीमत महज चंद रुपए थी. टोक्सोप्लासमोसिस का संक्रमण रोग उस की मां को गर्भावस्था में हुआ था, पर मां ने गंभीरता से नहीं लिया. इंगलैंड में इस रोग से 500 बच्चे हर साल अंधे या मस्तिष्क की बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं. वैसे इस का टेस्ट छोटा व सरल ही है.

**हाय, क्या लाखों की अदाएं हैं:** वास्तव में इंगलैंड की प्रसिद्ध माडल सुंदरी सुज्जाने मिज्जी का शरीर इतना कीमती है कि उस ने 13 करोड़ रुपए का बीमा करवाया हुआ है. निर्वस्त्र अदाओं के फोटो खिंचवाने वाली मिज्जी के स्तनों का पांच करोड़ का बीमा है. चेहरे का बीमा 10 करोड़ का है. हाथपैर सवा करोड़ के हैं. अगर उस के बीमा किए किसी अंग को भी कुछ हो जाए तो वह इतने रुपए हर्जाने के पाएगी. इस के लिए मिज्जी को लगभग 10 लाख रुपए साल का प्रीमियम भी देना होगा. अंदाजा लगाया जा सकता है कि जिस का शरीर इतना कीमती है, उस के चाहने वालों की चाहत व संख्या कितनी होगी.

**शहीदों को सलाम:** भारत की तरह मार्गरेट थैचर की सरकार भी आतंकवाद से पीड़ित है. अभी कुछ सप्ताह पहले आयरिश आतंकवादियों द्वारा लगाए गए बमों के कारण 10 सैनिकों की एक सैनिक स्थल पर मृत्यु हो गई. आतंकवादियों ने बड़ी चतुराई से बम को एक कमरे के लकड़ी के फर्श के नीचे छिपाया था.

**घूसों की बौछार:** पुलिस गुजरात की ही क्रूर नहीं है, स्पेन की भी कम नहीं है. जन व जैनट हैडल साधारण युगल नहीं, इंगलैंड की संसद के सदस्य हैं पर स्पेनी पुलिस ने उन्हें गाड़ी से निकाल कर मारापीटा ही नहीं, कई घंटों तक बंद भी रख दिया. गुनाह था गलत जगह गाड़ी खड़ी करना. नडियाड के पुलिस वालों को अपने स्पेनी भाइयों को तुरंत प्रेमपत्र लिखना चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अमरीकी महिलाएं: नौकरी और घर के दोराहे पर

•मीनाक्षी मून

अमरीका विश्व में आधुनिकतम तकनीक में अग्रणी देश है. इस ने वैज्ञानिक क्षेत्र में सफलतापूर्वक नएनए अनुसंधान कर अपनी धाक जमा ली है. इस के साथ ही यह देश आर्थिक, राजनीतिक, सामाजिक, शैक्षणिक व सांस्कृतिक क्षेत्रों में भी ऊंचाइयों के शिखर तक पहुंच गया है.

अमरीका के हर क्षेत्र में बाजी मार ले जाने का मुख्य कारण यहां की जनता का समय की कीमत जानते हुए एकएक क्षण का सदुपयोग करना है. यहां धर्म, जातपांत और अंधविश्वास पर ध्यान न दे कर विज्ञान की कसौटी पर प्रत्येक तर्क को कसा जाता है.

अमरीका के सुंदर, आकर्षक और आधुनिक राजमार्ग पर एक प्रकार से अद्‌भुत आश्चर्य हैं. इन राजमार्गों को देखने से ऐसा एहसास होता है कि मानो बंदूक से छूटी अनगिनत गोलियां कारों के रूप में सड़कों पर दौड़ रही हों. लाल, नीली, पीली, संतरी रंग की कारों का काफिला सड़कों पर देखते ही बनता है. अत्याधुनिक रेलवे मार्ग, विशालकाय सरकारी इमारतें, भव्य महाविद्यालय और बर्फीली ठंड से रक्षा करने वाले लकड़ी के अत्याधुनिक शानदार मकान आदि इस देश की समृद्धता का प्रदर्शन करते हैं.

आंखें चकाचौंध करने वाले अमरीका को देख कर बरबस ही यह जानने की इच्छा होती है कि पुरुषों के साथ आर्थिक क्षेत्र में कंधे से कंधा मिला कर चल रही अमरीकी महिलाओं का पारिवारिक जीवन कैसा है? घर और कार्यालय का काम एकसाथ संभालने के कारण इस दोहरी चक्की की मार उन के पारिवारिक जीवन पर भी अवश्य पड़ती होगी. आखिरकार इतने संपन्न देश में 45 प्रतिशत दंपतियों में तलाक लेने की नौबत क्यों आती है. इस के पीछे क्या कारण हैं? अमरीका के तीन महीने के प्रवास के दौरान अमरीका में कुल सात महिलाओं को नजदीक से देखने व बात करने का मौका मिला.

न्यूयार्क में रहने वाली विकी स्मिथ 38 साल की है. इस समय वह सिटी बैंक में उपाध्यक्ष के पद पर कार्यरत है. विकी ने एम.बी.ए. करने के बाद सिर्फ 25 साल की आयु में 'येल' यूनीवर्सिटी में डीन पद का कार्यभार संभाला था. विकी की शादी 12 साल पहले डेविड स्मिथ से हुई थी. डेविड और विकी का विवाहित जीवन सुखमय है.

*'कैरियर' को प्राथमिकता देने वाली महत्वाकांक्षी विकी स्मिथ, अपने पति डेविड के साथ.*

**एक ओर अमरीकी महिलाएं नारी मुक्ति आंदोलन की बात करती हैं और दूसरी ओर बाहरी बोझ से क्षुब्ध भी रहती हैं. भले ही वह इस की शिकायत न करें, पर ऐसी दुविधा की स्थिति के लिए क्या वे स्वयं ही जिम्मेदार नहीं हैं?**

विकी का कहना है, "अमरीका जैसे महंगे देश में महिलाओं के लिए नौकरी करना जरूरी है. मैं तो नौकरी के बिना जिंदा ही नहीं रह सकती. इस दौड़धूप के जीवन में भी एक अनोखा आनंद मुझे मिलता है. मैं अपने कैरियर के प्रति काफी सजग हूं. इसी वजह से बच्चे पैदा कर के अपना समय उन की देखभाल में व्यर्थ नहीं गंवाना चाहती. पहले मैं कुछ बन जाऊं, फिर संतान के बारे में सोचूंगी."

नारी मुक्ति आंदोलन के बारे में विकी बताती है, "यहां पुरुष महिलाओं को राजनीतिक क्षेत्र में उभरने नहीं देना चाहते. इसलिए वे महिलाओं के राजनीतिक गतिविधियों में भाग लेने के विरुद्ध हैं. यहां की महिला कभी भी राष्ट्राध्यक्ष नहीं बन सकती, क्योंकि सभी महिलाओं के वोट उसे नहीं मिलते. यहां पैक्ट्रिशिया शोडर नामक महिला की राष्ट्रपति बनने की प्रबल इच्छा थी, लेकिन वह शीघ्र ही समझ गई कि राजनीतिक क्षेत्र में पुरुषों से लोहा लेना अत्यंत कठिन है. लेकिन भारत में इंदिरा गांधी, श्रीलंका में भंडार नायके, इजरायल में गोल्डा मायर और अब पाकिस्तान में बेनजीर भुट्टो के प्रधान मंत्री बनने के बाद अमरीका में भी इस क्षेत्र में बदलाव आ रहा है."

विकी ने बताया, "हम पतिपत्नी मिलजुल कर घर का काम करते हैं इसलिए हमारे झगड़े नहीं होते, जबकि अधिकतर अमरीकी महिलाएं ज्यादा कमाने के कारण पति द्वारा घर का सारा कामकाज करने की आशा करती हैं. इसी वजह से पतिपत्नी में झगड़े होते हैं और अंततः तलाक की नौबत भी आ जाती है."

अमरीका के मिनिसोटा प्रांत की डाक्टर एलिनार झेलियट का भारतीय महिलाओं के बारे में कहना है, "अमरीका में महिलाओं को पुरुषों की तुलना में ज्यादा हक दिए गए हैं. हमारा देश सुधारवादी है और विज्ञान के जरिए प्रगति करना चाहता है. भारतीय महिलाओं को घर की चारदीवारी से बाहर निकल कर अपने मानसम्मान के लिए लड़ना चाहिए और मेहनत कर के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*"अमरीका में महिलाओं को पुरुषों की तुलना में ज्यादा हक दिए गए हैं." डाक्टर एलिनार झेलियट.*

अपना दर्जा बढ़ाना चाहिए. तभी वे सफल हो सकेंगी."

उन्होंने बताया, "1984 में न्यूयार्क में एक अंतर्राष्ट्रीय परिषद का आयोजन किया गया था और तब इस में भाग लेने के लिए भारत के विद्वानों को भी आमंत्रित किया गया था. मुझे यह देख कर बहुत आश्चर्य हुआ कि इस में भारत की ओर से शामिल होने वाले विद्वानों में मात्र दो महिलाएं थीं. भारतीय महिलाओं के जीवन का भी कोई मकसद होना चाहिए. यदि महिलाएं मेहनती हों तो वे बड़े से बड़ा व मुशकिल से मुशकिल काम भी कर सकती हैं."

बोस्टन की डेन मिडो मध्यम कद की 40 वर्षीया महिला हैं. डेन मिडो बी.ए. तक पढ़ी हैं और उन के पति रिचर्ड मानवशास्त्र के प्रोफेसर हैं. डेन मिडो का एक फेफड़ा कमजोर है. वह नौकरी तो नहीं करतीं, लेकिन समाजसेवा के उद्देश्य से अपने बच्चों के स्कूल में 'भारतीय इतिहास' पढ़ाती हैं. साथ ही निःशुल्क विकलांग बच्चों को पढ़ाती हैं. डेन मिडो के दो बच्चे हैं, जिन के नाम भारतीय ही हैं. 13 साल की लड़की लीला और नौ साल का लड़का अशोक है.

*डेन मिडो : अच्छे जीवन स्तर को बनाए रखने के लिए नौकरी आवश्यक है.*

डेन ने बताया, "घर में खाली बैठ कर समय नष्ट करने की बजाय लोगों की मदद करना अच्छा लगता है. इस से दिलोदिमाग को सुकून मिलता है."

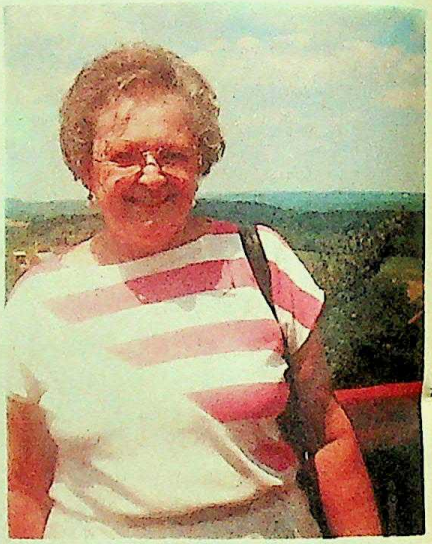
नारी मुक्ति आंदोलन के बारे में विचार व्यक्त करते हुए डेन ने कहा, "अमरीका की औरतें किसी भी क्षेत्र में पुरुषों से पीछे नहीं हैं, तो भी उन्हें पुरुषों के बराबर वेतन नहीं मिलता. इसलिए पुरुषों के बराबर तक हक दिए जाने के लिए महिलाएं संघर्ष कर रही हैं. इतना अवश्य है कि महिलाओं के कार्यालय से घर लौटने पर पुरुष रसोई में उन की मदद करते हैं. पुरुषों द्वारा घरेलू कामकाज में सहयोग न करने के कारण ही अधिकतर तलाक होते हैं. हालांकि मैं नौकरी नहीं करती तो भी मेरी व्यस्तता को देखते हुए मेरे पति छोटेछोटे कार्यों में मेरा हाथ बंटाते हैं."

डेन ने आगे बताया, "मुझे नहीं लगता कि यहां की महिलाएं नौकरी और घरगृहस्थी संभाले जाने के कारण दोहरी जिंदगी जीते हुए चक्की के दो पाटों के बीच पिस रही हैं. अच्छे जीवन स्तर को बनाए रखने के लिए नौकरी आवश्यक है. अगर पति समझदार हो तो जिंदगी बोझ नहीं लगती."

उन्होंने अमरीकी समाज में लड़के और लड़कियों के बीच भेदभाव बरते जाने संबंधी प्रश्न के उत्तर में बताया, "यहां पर भी लड़कों को 'कुल का दीपक' माना जाता है और उन्हें घर में विशेष दर्जा प्रदान किया जाता है. लेकिन अब समाज में इस बारे में धीरेधीरे बदलाव आ रहा है. मैं अपने बच्चों में लड़कीलड़के का लिंगभेद नहीं करती, बल्कि दोनों को बराबर समझती हूं. अभिभावकों को चाहिए कि वे अपने बच्चों में आत्मविश्वास उत्पन्न करें. अमरीका में लड़कियों को ज्यादा सुविधाएं दी गई हैं इसलिए मुझे बेटी की चिंता नहीं है. जहां तक बेटे का सवाल है तो यह उस पर निर्भर करता है कि वह क्या बनना चाहता है."

55 वर्षीया डोरोथी वायनांस सामुकसिटी में रहती हैं. वह स्कूल में शिक्षिका थीं और हाल ही में सेवानिवृत्त हुई हैं. डोरोथी वायनांस ने बी.एससी. तक शिक्षा प्राप्त की है और उन के पति राजर वायनांस पशु चिकित्सक हैं. इस समय डोरोथी एक महिला मंडल की अध्यक्ष हैं और इस मंडल के माध्यम से गरीबों व शोषितों को आर्थिक सहायता प्रदान करती हैं.

डोरोथी ने बताया, "मुझे शिक्षिका की



*डोरोथी वायनांस : घर और नौकरी दोनों स्तरों पर तालमेल.*

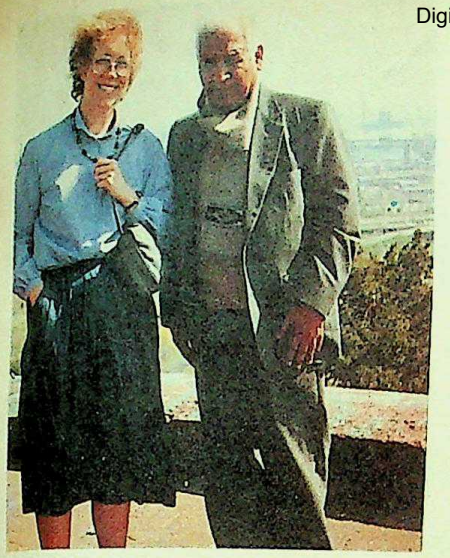
नौकरी बहुत दिलचस्प लगी. जब विद्यार्थी साल भर की पढ़ाई के बाद धन्यवाद देने के लिए आते थे, तब मुझे अनोखा आनंद मिलता था. मुझे गरीब विद्यार्थियों की मदद करना अच्छा लगता है. अमरीका में विद्यार्थी 13-14 साल की उम्र के बाद अभिभावकों से अलग हो कर आत्मनिर्भर हो जाते हैं और अपनी पढ़ाई का खर्चा भी स्वयं करते हैं. अब मेरे बच्चे भी मुझ से अलग हो गए हैं. इन बच्चों के अलग हो जाने के कारण अब हम पतिपत्नी एकदूसरे का सहारा बनने के उद्देश्य से पहले से ज्यादा प्यार से रहने लगे हैं."

महिलाओं द्वारा नौकरी किए जाने संबंधी प्रश्न के उत्तर में उन्होंने बताया, "अमरीका जैसे महंगे देश में जीवन स्तर को बनाए रखने के लिए महिलाओं का नौकरी करना आवश्यक है. नौकरी करते समय और साथ ही घर की जिम्मेदारी संभालते हुए मुझे कोई विशेष परेशानी नहीं हुई थी क्योंकि मेरे पति घर के प्रत्येक काम में मेरा हाथ बंटाते थे. उन्होंने मुझे हर तरफ की आजादी दी, लेकिन मैं ने उस का कभी गलत इस्तेमाल नहीं किया."

40 वर्षीया जीन मकार्थी गैस्टीन न्यूयार्क स्टेट के न्यू हेवन शहर में रहती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*जीन गैस्टीन : पति ने हर तरह की आजादी प्रदान की है.*

उन्होंने हाल ही में एम.ए. किया है. वह पीब्डी म्यूजियम में नौकरी करती हैं. उन के पति प्रोफेसर हैं. जीन की दो लड़कियां हैं. बड़ी लड़की लिझा 13 साल की और छोटी मेग 10 साल की है.

जीन ने बताया, "मैं ने विवाह से पहले बी.ए. किया था लेकिन मेरे बच्चे बड़े हो गए तो खाली समय में मैं ने पढ़ाई करने का फैसला किया. एम.ए. तो कर लिया है लेकिन अभी आगे भी पढ़ना चाहती हूं. हालांकि अमरीका में कुछ ही लड़कियां स्नातक तक पढ़ती हैं, जबकि अधिकतर हाई स्कूल तक पढ़ती हैं. हाई स्कूल तक शिक्षा प्राप्त महिलाएं निजी संस्थाओं में या फिर अमीरों के घरों में नौकरी करती हैं. लेकिन समाज में उन के काम को बुरी नजर से नहीं देखा जाता."

उन्होंने बताया, "शादी के बाद पढ़ाई करना यहां कोई नई बात नहीं है. अगर पति पढ़ाई करता है तो पत्नी नौकरी कर के घर का खर्च चलाती है. कभी पति नौकरी करता है तो पत्नी पढ़ती है. हम दोनों ने इस बारे में समझौता कर लिया है क्योंकि मुझे पढ़ने का बेहद शौक है. मेरे पति बहुत समझदार हैं और उन्होंने मुझे हर तरह की आजादी प्रदान की है."

जीन कहती है, "जब हमारे यहां पतिपत्नी दोनों कामकाजी हों तो बच्चों को शिशुसदनों में रखा जाता है, क्योंकि दादी अपने पोतेपोतियों को नहीं संभालतीं. लेकिन बच्चों में अच्छे संस्कार डालने के उद्देश्य से मैं ने बीच में नौकरी छोड़ कर उन की परवरिश करना जरूरी समझा."

जीन ने बताया कि उसे बुनाई, तारों की टोकरी बनाने, खाना पकाने, पढ़ने और पढ़ाने का शौक है.

33 वर्षीया दाना पिटरसन शिकागो की निवासी है. दाना ने विज्ञान की उपाधि प्राप्त करने के बाद चार साल का नर्सिंग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम पूरा किया और 10 साल तक शिकागो शहर के दवाखाने में नौकरी की. दाना का पति डेना पिटरसन मिलन बैंक में अधिकारी है और उस ने एम.बी.ए. किया है. इस समय दाना नौकरी की तलाश में है.

दाना ने बताया, "मैं महत्त्वाकांक्षी महिला हूं और इस समय मैं अपना कैरियर बना रही हूं. इसलिए अभी बच्चे पैदा नहीं करना चाहती, क्योंकि बच्चा पैदा होने के बाद मां पर कई प्रतिबंध लग जाते हैं. अभी मैं देशविदेश की सैर भी करना चाहती हूं. इसलिए अभी बच्चे के हक में नहीं हूं."

महिला मुक्ति आंदोलन के बारे में पूछे जाने पर दाना ने बताया, "हम अमरीकी महिलाएं भी पुरुषों के समान वेतन व अधिकार दिए जाने के बारे में संघर्ष कर रही हैं. इस सिलसिले में हम ने भारतीय महिलाओं की तुलना में कहीं ज्यादा प्रगति की है. मेरे पति अपनी पढ़ाई के लिए स्पेन गए थे, तब मैं भी उन के साथ वहां गई थी. मैं ने स्पेन में देखा कि वहां अधिकतर

*शिकागो की दाना पिटरसन : महत्वाकांक्षी महिला जो अभी बंधन नहीं चाहती.*

*सारा एबरहार्ट : पति के सहयोग से संतुष्ट.*

महिलाएं नौकरी करती थीं और पुरुष घर का सारा काम संभालते थे. हमें नौकरी में पुरुषों के बराबर अधिकार मिलने चाहिए."

दाना ने आगे बताया, "अमरीका में बहुत महंगाई है, इसलिए यहां की स्त्रियों के लिए नौकरी करना आवश्यक है. घरगृहस्थी और नौकरी की दोहरी मार से महिलाओं पर काम का बोझ पड़ना स्वाभाविक है. ऐसे में आवश्यक है कि पति भी घर के काम में पत्नी का हाथ बंटाएं. हम पतिपत्नी घरेलू काम आपस में बांट लेते हैं. मेरे पति कभीकभी खाना भी बना देते हैं, इसलिए हम दोनों के बीच झगड़ा नहीं होता. अधिकतर घरों के टूटने का कारण पुरुषों का अपनी पत्नियों से सहयोग न करना है."

दाना ने भारत के बारे में पूछे जाने पर बताया, "मैं एक बार भारत गई थी और तब मैं ने उदयपुर, दिल्ली और बंबई में देखा था. मुझे भारत देश तो अच्छा लगा ही, साथ ही वहां के लोग भी प्यारे लगे."

दाना ने बताया, "अमरीका में भी कई परिवारों में लड़कियों की उपेक्षा की जाती है और लड़कों के लालनपालन पर खास ध्यान दिया जाता है. लेकिन अब यहां लोगों की सोचने की शैली में परिवर्तन आ रहा है."

सामुकसिटी की सारा एबरहार्ट मैट्रिक तक पढ़ीलिखी हैं. अब वह सेवानिवृत्त हो गई हैं. उन के तीन बच्चे हैं. जब सारा का विवाह जिम एबरहार्ट से हुआ था, तब वह सेना में थे.

सारा ने बताया, "मैं ने विवाह के बाद नौकरी छोड़ दी थी, जबकि मेरे पति दो जगह नौकरी करते थे. मैं ने नौकरी बच्चों की वजह से छोड़ी थी क्योंकि तब मेरे पति समझते थे कि इस समय नौकरी से ज्यादा मेरी जरूरत घर पर है. जब मेरे बच्चे बड़े हो गए, तब मैं ने शादी के 12 साल बाद पुनः नौकरी करनी शुरू की. चश्मों की एक दुकान में लगातार 25 साल तक नौकरी की."

सारा ने बताया, "मेरे पति अकसर घरेलू काम में मेरा हाथ बंटाते थे. कुछ अमरीकी महिलाएं पुरुषों को अपने से कमजोर समझती हैं और उन के इसी अहंकार के कारण घर टूटते हैं. महिलाओं

—शेष पृष्ठ 106 पर

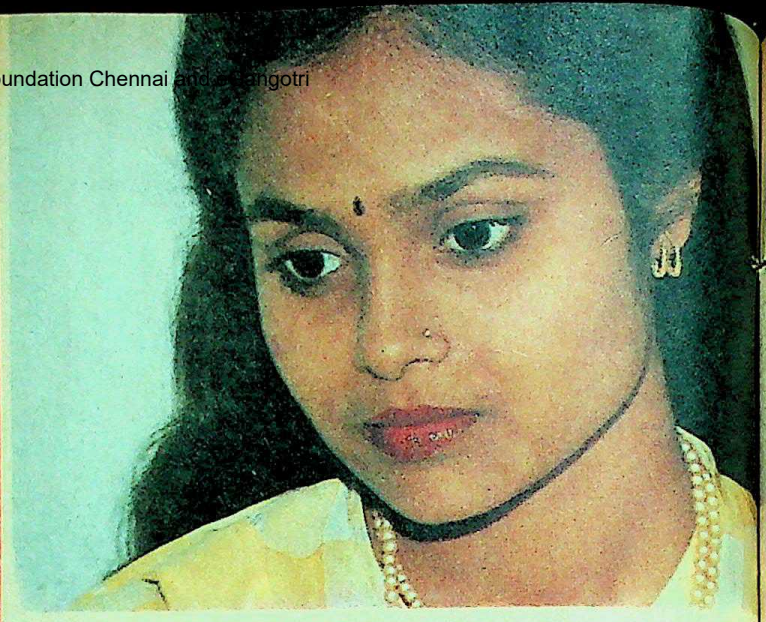
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

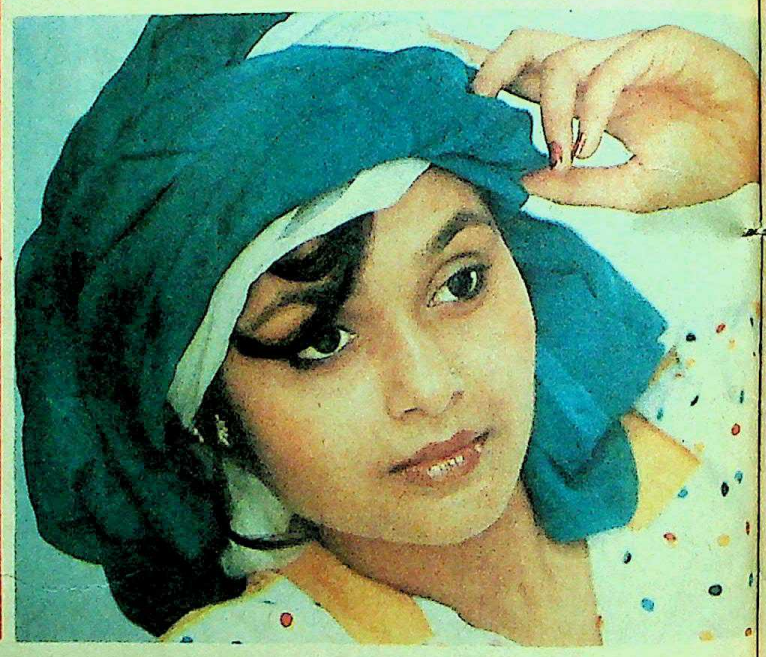
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सही मेकअप कैसे करें?

• अनीता कुमारी

**मेकअप करना सिर्फ चेहरे पर रंग पोतना नहीं वरन एक ऐसी कला है जो सामान्य रूपरंग की युवती को भी सुंदरियों की श्रेणी में खड़ा कर सकती है.**





इन दो तसवीरों को आप देख रही हैं? पहली नजर में शायद आप को यह भी धोखा हो जाए कि ये दो भिन्नभिन्न लड़कियों की तसवीरें हैं. अगर आप ऐसा समझ रही हैं तो आप गलती कर रही हैं. ध्यान से देखिए, दोनों तसवीरें एक ही लड़की की हैं. चेहरे में यह बदलाव तथा खूबसूरती में यह निखार मेकअप द्वारा लाया गया है. वैसे तो हलका मेकअप पहली तसवीर में भी है परंतु दूसरी तसवीर में लड़की का सही मेकअप एक सौंदर्य विशेषज्ञा द्वारा किया गया है. जिस के कारण चेहरा इतना अधिक बदला हुआ तथा खूबसूरत दिख रहा है.

जी हां, मेकअप का मतलब यह नहीं कि पाउडर, लिपस्टिक, काजल आदि को जैसेतैसे चेहरे पर पोत लिया. सही मेकअप चेहरे के आकार, रंगत, आंख, नाक, होंठ आदि की बनावट को ध्यान में रख कर किया जाता है तथा कपड़े, गहने, केशविन्यास आदि का चुनाव भी इसी के अनुसार करना होता है. अगर आप ने इन सभी में उचित तालमेल बैठा लिया तो साधारण दिखाई देने वाला चेहरा भी खिल उठेगा और खूबसूरत लगने लगेगा.

एक आरकेस्ट्रा में बहुत से वाद्ययंत्र होते हैं और उन में एक उचित तालमेल बैठा कर संगीतकार एक अच्छी धुन का सृजन करता है. अगर इन वाद्ययंत्रों में से कोई भी बेसुरा हो जाए तो पूरी धुन ही खराब लगने लगती है. ठीक उसी तरह मेकअप द्वारा चेहरे के रंग, आकार, आंख, नाक, होंठ आदि की बनावट, कपड़े, केशविन्यास आदि में उचित तालमेल बैठना पड़ता है. अगर इन में से कोई एक चीज भी अपनी जगह पर सही नहीं तो चेहरा आकर्षक नहीं लगेगा.

पूर्णतः निर्दोष चेहरे बहुत कम मिलते हैं. सामान्यतया चेहरे के किसी न किसी भाग में कोई न कोई खामी होती ही है. मेकअप करने वाले का पहला काम इसी खामी को ढूंढ़ना है और फिर मेकअप द्वारा इसे छिपाना या सही करना है. वास्तव में मेकअप शारीरिक दोषों को छिपाने तथा अच्छाइयों को उभारने की कला का ही नाम है.

कभीकभी ऐसे चेहरे भी आप को मिल सकते हैं जिन में कुछ ऐसे दोष होते हैं, जिन्हें छिपाया नहीं जा सकता. इस हालत में चेहरे की किसी दूसरी खूबी को उभार देने से लोगों का ध्यान उस दोष पर से हट जाता है या ज्यादा नहीं जाता.

कभीकभी केशविन्यास, गहनों आदि के उचित प्रयोग से भी इन दोषों से लोगों का ध्यान हटाया जाता है. जैसे, अगर कोई चेहरा इतना गोल है कि खराब लगता है तो कानों में लंबी बालियों का प्रयोग और उचित केशविन्यास करने से चेहरा अपेक्षाकृत कम गोल लगेगा.

आइए, अब आप को इस तसवीर में किए गए मेकअप की जानकारी दें. सब से पहले चेहरे की खामियों को ढूंढ़ा गया. अगर आप पहली तसवीर को ध्यानपूर्वक देखेंगी तो पाएंगी कि इस चेहरे में चार मुख्य दोष हैं: पहला, चेहरा कुछ ज्यादा ही लंबा है और ललाट कुछ ज्यादा ही बड़ा है, जिस से चेहरा अनाकर्षक लग रहा है. दूसरा दोष निचले होंठ का आकार खराब है. तीसरा दोष त्वचा की गाढ़ी रंगत है और चौथा दोष है अनुपयुक्त केशविन्यास. इन खामियों को छोड़ कर आंख, नाक, गालों का आकार तकरीबन ठीक है और उन में किसी विशेष सुधार की आवश्यकता नहीं. मेकअप करने वाले ने उपर्युक्त दोषों को मद्देनजर रखते हुए मेकअप की शुरुआत की.

सब से पहले मेकअप की शुरुआत मास्चराइजर लगाने से की गई. चूंकि चेहरे की रंगत कुछ ज्यादा ही गहरी है इसलिए हलके रंग के फाउंडेशन को चुना गया, जिस से त्वचा की रंगत हलकी हो जाए. फाउंडेशन का प्रयोग गरदन और बांहों पर भी किया गया, जिस से इन की रंगत चेहरे से अलग न लगे. आंख तथा होंठों के नीचे तथा नाक के दोनों किनारों पर कुछ अधिक हलके रंग के फाउंडेशन को लगाया गया. जिस से इन स्थानों का कालापन (जो तकरीबन हर चेहरे में कमोबेश होता है) कम नजर आए.

इस के बाद हलके रंग के पाउडर को फाउंडेशन के ऊपर लगाया गया. फिर एक साफ कपड़े से ऐसे स्थानों से पाउडर हटा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिया गया जहां यह अधिक मात्रा में लग गया था.

गालों पर हलके रंग का ब्लशर लगाया गया. आंखों का मेकअप आइ लाइनर, आइ शैडो की मदद से साधारण तरीके से किया गया जैसा आप आम तौर पर करती हैं. पलकों पर मस्कारा लगा कर उसे पतली कंघी से संवार दिया गया.

गालों, आंखों के आकार में विशेष सुधार की आवश्यकता नहीं. इसलिए इन का मेकअप साधारण ढंग से किया गया जैसा आप आम तौर पर घरों में करती हैं. होंठों का आकार सही नहीं है इसलिए पहले होठों का सही आकार पेंसिल द्वारा बनाया गया और इस के बाद इसी के अंदर लिपस्टिक को भरा गया जिस से होंठ अच्छे लगने लगे हैं.

माडल घरेलू लड़की है तथा यह तसवीर किसी विज्ञापन के लिए नहीं खींची जा रही है. इसलिए मेकअप साधारण ही रखा गया है, भड़कीला नहीं.

चेहरे और ललाट दोनों के आकार को बदला तो नहीं जा सकता पर छिपाया जरूर जा सकता है. इस काम में सब से अधिक मदद मेकअप करने वाले को केशविन्यास से मिलती है. यहां एक परेशानी यह उठ खड़ी हुई है कि लड़की अपने बालों को नए ढंग से सेट करने से हिचकिचा रही थी, इसलिए सौंदर्य विशेषज्ञा संध्या कुमारी ने दूसरा रास्ता खोज निकाला. सफेद और नीले रंग के दो दुपट्टों को पगड़ी की तरह लड़की के सिर पर लपेट दिया. लड़की के ललाट के अधिकांश भाग को बड़ी खूबसूरती से दुपट्टों के अंदर छिपा दिया गया. जिस से ललाट छोटा और आकर्षक लगने लगा तथा चेहरे के साथ उचित तालमेल बैठ गया. कपड़े की पगड़ी की चौड़ाई, ऊंचाई से ज्यादा रखी गई है, जिस से चेहरे के लंबे आकार पर कम ध्यान जाता है.

बालों की दो लटों को हेयर स्प्रे से सेट कर के एक विशेष अंदाज में चेहरे पर गिरा दिया गया है, जिस से चेहरे की खूबसूरती और बढ़ गई है. माडल की मुद्रा छायाकार द्वारा कुछ ऐसी रखी गई है कि चेहरा और भी ज्यादा 'माड' और चंचल नजर आने लगा है.

मेकअप अपनेआप में अधूरा है, अगर आप के चलने, बातचीत करने तथा मुसकराने का सलीका सही नहीं है. उदास, निराशा से भरे, लटके हुए चेहरे किसी को अच्छे नहीं लगते. छायांकन के ठीक पूर्व छायाकार के कहने पर लड़की अपने चेहरे पर बहुत हलकी सी मुसकान ले आई, जिसे छायाकार ने बिना चूके छायांकित कर लिया.

क्या आप को ऐसा नहीं लगता कि इस हलकी मुसकान ने इस बेजान तसवीर में जान डाल दी है और तसवीर मानो बोलने लगी है.

# मेकअप बह जाए तो

श्रीमती सोनिया जब भी कहीं सजसंवर कर जाती हैं तो जाते समय तो वह बहुत आकर्षक लगती हैं, मगर जब लौट कर आती हैं तो सारा आकर्षण मानो कहीं गुम हो जाता है. चेहरे पर फाउंडेशन व ब्लशर के धब्बे, फैला हुआ लाइनर, होंठों पर लिपस्टिक कहीं लगी तो कहीं मिटी हुई और कहीं से होंठों से बाहर निकली हुई. यानी कुल मिला कर ऐसा लगता है जैसे उन्होंने मेकअप करने के बाद उसे बेतरतीबी से पोंछ डाला हो.

श्रीमती सोनिया ही नहीं, ऐसी कई स्त्रियां हैं, जिन का मेकअप करने के दो घंटे बाद ही ऐसा हाल हो जाता है क्योंकि वे एक बार मेकअप कर लेने के बाद निश्चिंत हो जाती हैं और दोबारा उस पर ध्यान देना उचित या आवश्यक नहीं समझतीं.

परंतु यदि आप चाहती हैं कि सुबह से शाम तक बिलकुल वैसी ही रहें. आप का मेकअप ज्यों का त्यों घंटों टिका रहे या मेकअप के साथ आप भी तरोताजा बनी रहें तो आप को एक बार मेकअप कर लेने के बाद दोबारा उस पर ध्यान अवश्य देना पड़ेगा.

वैसे, आम तौर पर मेकअप करने के बाद दो घंटे तक ताजा रहता है. मगर कई स्त्रियां घंटे भर में ही या खातेपीते समय अपना सब मेकअप बिगाड़ लेती हैं. इस के लिए सिर्फ उन की आदतें ही नहीं, बल्कि उन की त्वचा भी दोषी रहती है. त्वचा यदि जरूरत से अधिक तैलीय हो या रूखी हो तो भी मेकअप चटख जाता है या बहता हुआ सा प्रतीत होने लगता है. ऐसी ही कुछ स्थितियों से बचने के लिए प्रस्तुत हैं कुछ सुझाव:

*चेहरे पर पसीना आने लगे तो टिशू से हलकाहलका थपथपाएं.*

• अपने पर्स में एक छोटा शीशा, थोड़ा टिशू पेपर व टिशू पेपर में लिपटा हुआ थोड़ा सा टेलकम या फेस पाउडर, छोटी कंघी व अपने मनचाहे शेड की लिपस्टिक अवश्य रखें.

• एक टिशू पेपर, जो आप के हाथ में हो, थोड़ीथोड़ी देर बाद होंठों के नीचे ठोडी पर, नाक के नीचे, ऊपर, आसपास, आंखों के नीचे व माथे पर थपथपाती रहें क्योंकि इन्हीं स्थानों की त्वचा से अकसर तेल निकलने या पसीना आने से लिपस्टिक फाउंडेशन व लाइनर के बहने का डर रहता है.

• गरमियों में जब पसीना अधिक आता है तो मेकअप के बहने का अधिक अंदेशा रहता है. अतः पाउडर रखे हुए टिशू पेपर को समयसमय पर थपथपाती रहें.

• गरमी अधिक होने पर या लिपग्लास लगाने के बाद लिपस्टिक लिजलिजी लगने लगे तो टिशू पेपर को होंठों के बीच में रख कर दबा लें.

• लिपस्टिक यदि होंठों से बाहर फैल गई हो तो उसे किनारों से व अंदर से थोड़ी पोंछ कर दोबारा एक कोट लगाएं.

• आंखों के बाहर से लाइनर या काजल फैलने लगा हो तो उसे पोंछ कर टेलकम वाला टिशू नीचे फिराएं. आप चाहें तो गरमियों में ऐसे टिशू के स्थान पर टेलकम पाउडर व पफ भी रख सकती हैं.

• यदि आप को मेकअप करने के बाद दिन भर बाहर रहना हो तो मेकअप की एक छोटी सी पूरी किट भी अपने साथ रख सकती हैं.

• मेकअप बहने के बाद फिर ठीक करने के लिए टिशू पेपर ले कर उसे माथे, गालों, नाक के आसपास व ठोडी पर फिराते हुए आंखों के नीचे लगे लाइनर व काजल को हलका सा पोंछें या लिपस्टिक पूरी पोंछ लें या फिर उस की बाह्य रेखा व अंदर से ही थोड़ी साफ करें.

• उस के बाद पफ में थोड़ा पाउडर ले कर चेहरे पर फेरें व होंठों पर व गले पर थपथपाएं. गालों नाक व ठोडी पर ब्लशर ब्रुश फेरें. आंखों के अंदर काजल स्टिक लगा कर फिर होंठों पर लिपस्टिक लगाएं. बालों में कंघी फेरें. कंघी भौंहों पर भी फिराएं.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सहला दो मुझे, जे बी एल!

जॉन्सन्स बेबी लोशन. इसके कोमल, प्यार भरे स्पर्श से अंग-अंग सहलाइए.

जे बी एल का मॉइस्चराइज़र आपकी त्वचा की गहराइयों तक पहुँचता है. त्वचा को ऐसा मुलायम बनाता है जैसा कि कोई क्रीम नहीं.

जे बी एल, इतना स्पेशल कि कोमल से कोमल त्वचा तक का पूरा ख्याल रखे. तभी तो जे बी एल आपको विश्वास दिलाए अंग-अंग में प्यार भरे एहसास का, खिले-खिले रूप का.

जॉन्सन एण्ड जॉन्सन

O&M/4795

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

S. G. BHUVAD

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तलाकशुदा से विवाह करने से पहले सोचिए

●डा. सुमन कौल

नलिनी किसी प्राइवेट फर्म में स्टेनो है. वह सुंदर, व्यवहारकुशल और मेहनती है. काफी दिनों से मुलाकात नहीं हो पाई थी. मैं खुद उस के घर जाने की सोच रही थी कि एक दिन शाम को जब मैं अपनी सहेली शीला के साथ बातचीत कर रही थी वह अचानक आ गई. उस की उखड़ीउखड़ी मनःस्थिति और बेचैनी से लगा कि वह कुछ बताने के लिए बेताब है. पूछने पर पता चला कि वह जिस फर्म में काम करती है उस का मालिक यों तो नेकदिल, सौम्य और सभ्य इनसान है किंतु किन्हीं कारणों से उस का अपनी पत्नी से तलाक हो गया है. अब उस ने नलिनी के सामने विवाह का प्रस्ताव रखा है. नलिनी उलझन में फंसी है और सलाहमशवरा चाहती है.

जाहिर है, जिंदगी के इतने अहम मुद्दे पर निर्णय लेते हुए बहुत कुछ सोचना पड़ता है. मैं उसे अभी तलाक का कारण और उस के घरेलू जीवन की जानकारी पाने की सलाह दे रही थी कि शीला तपाक से बोली, "नहीं, तलाकशुदा से शादी कभी भूल कर भी मत करना. बाद में बहुत पछतावा होगा. जिंदगी भर पहली पत्नी से तुम्हारी तुलना करता रहेगा. कहीं न कहीं दूसरी पत्नी से जुड़ाव बना ही रहता है. ये पति अपने पुराने कटु अनुभवों के आधार पर ही दूसरी पत्नी को आंकते हैं और उन्हीं पूर्वाग्रहों के अनुसार व्यवहार करते हैं. यदि पहली पत्नी पति की कमाई से अपने मायके को भरती रही हो जबकि दूसरी की ऐसी आदत न हो, तब भी उस पर वही शक्की निगाहें गड़ी रहती हैं."

**पति के सब शौक, ख्वाहिशें पहले विवाह की भेंट चढ़ जाते हैं. पर लड़की के पहले विवाह के बाद मनोकामनाएं पंख लगा कर सपनों के आसमान में उड़ने लगती हैं. एकाएक पंख कट कर गिरने से पहले ही जिंदगी के लिए कुछ ऐसे विचार किए जा सकते हैं कि जिंदगी बोझिल न लगे.**

एक सांस में इतना व्यावहारिक विश्लेषण सुन कर नलिनी तो चौंकी किंतु मुझे मालूम था कि शीला भी दूसरी पत्नी का ओहदा रखती है और उस की कही गई सब बातें भोगी हुई सचाई हैं. यह जान कर नलिनी गंभीर हो गई.

दरअसल गरीब मातापिता ने अपनी सुंदर सुशील बेटी शीला को पैसे और शोहरत वाले बड़ी उम्र के तलाकशुदा साहित्यकार से ब्याह दिया था, किंतु शीला के अनुभव इतने कटु थे कि क्षण भर को भी अपना दर्द भूल न पाती थी.

शीला ने बताया कि पति के सब शौक, ख्वाहिशें पहले विवाह की कड़वाहट की भेंट चढ़ जाते हैं जबकि लड़की का पहला विवाह होने के कारण उस की विवाहित जीवन में अनेक इच्छाएं होती हैं, कुछ सपने होते हैं, जिन्हें वह पूरा करना चाहती है. तलाकशुदा पति अकसर दूसरे विवाह में मौजमस्ती को महत्त्व नहीं देते और तब अपने व्यवसाय या कैरियर में ऊंचाइयां पाने के लिए जूझ रहे होते हैं. शीला ने आगे बताया कि उसे सिनेमा देखने का बहुत शौक था और अवचेतन में एक दबी इच्छा थी कि पति की बांहों में बांहें डाल कर हीरोइन की तरह रोमांटिक दृश्य प्रस्तुत करे. किंतु उस के पति के अनुसार जीवन में सब से बेहूदगी भरा काम सिनेमा देखने में तीन घंटे बरबाद करना है. इतनी देर में तो वह एक बहुत अच्छी साहित्यिक रचना लिख डालेंगे.

यही नहीं, बाहर घूमना, खरीदारी करना या होटल वगैरह जाना शीला के पति को बुरा लगता है. हां, पत्नी अकेली जाना चाहे तो जा सकती है. अधिक जोर देने पर एक बार झुंझला कर बोले, "इतना ही होटल जाने का शौक था तो होटल वाले से ही शादी क्यों नहीं कर ली."

नलिनी ने जब कहा कि शायद उन की आदत शुरू से ही ऐसी रही हो और पहली पत्नी के साथ भी ऐसा ही करते रहे हों तो शीला ने उदास हो कर उत्तर दिया, "मैं भी यही सोचती थी पहले. किंतु पड़ोसियों और इन की माताजी का कहना है कि तब तो उस के आगेपीछे लट्टू की तरह घूमता था. रोज सिनेमा या सैरसपाटे पर जाता था. एक से एक महंगी चीज दिलाता था. आए दिन ससुराल जाता रहता था. "परंतु अब कुछ नया खरीद कर देना तो दूर की बात, मैं जो नया लाती हूं वह भी उन्हें बिना बताए पता नहीं चलता कि नया है. जो दिनरात बीवी के प्यार में डूबे रहते थे अब देर रात तक पढ़ते रहते हैं. मेरे सोने के बाद कमरे में आते हैं और जब मैं उठती हूं तो सोए पड़े होते हैं."

शीला ने अपने एक दुहेजे पड़ोसी का जिक्र करते हुए बताया कि, "उन से तो उन का दांपत्य जीवन काफी बेहतर है. फिर भी पहले विवाह की गरमजोशी पुरुष में नहीं रहती. औरत के प्रति आकर्षण कुछ कम तो हो ही जाता है. वास्तव में पुरुष को रिझाने, मनाने या बस में करने के लटकोंझटकों का इन अनुभवी पुरुषों पर कोई खास असर नहीं होता."

यह सब सुन कर नलिनी निरुत्साहित

*तलाकशुदा से विवाह के बाद भी लड़की को अपने पति से कुछ अपेक्षाएं रहती हैं.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हो गई. सचाई का एक पक्ष ही उजागर हो कर न रह जाए, यह सोच कर मैं ने अपनी पड़ोसिन माला को, जिस ने तलाकशुदा से विवाह किया था और जिस का जीवन काफी सुखमय प्रतीत होता था, भी अपने घर बुला कर उस की राय जानने की इच्छा जाहिर की तो नलिनी राजी हो गई.

माला से इस संबंध में उस के अनुभव पूछने पर उस ने हैरानी से हम पर ही प्रश्न दाग दिया, "क्यों? तलाकशुदा से विवाह करने में कौन सा फर्क पड़ जाता है? अरे, तलाक तो संबंधों की कटुता के कारण ही होता है. इस कड़वाहट से तो पति दूर भागेगा ही और इस प्रक्रिया में दूसरी पत्नी के अधिक करीब होता जाएगा. अधिक प्यार देगा. मुझे तो अरसे बाद आप ने याद दिलाया कि मैं दूसरी पत्नी हूं."

माला के ओवरसीयर पति की पहली पत्नी का भंडाफोड़ विवाह के एक महीने बाद ही हो गया था, जब वह मायके जाते हुए रास्ते में ही अपने प्रेमी के पास भाग गई थी और वापस आने से इनकार कर दिया था. जितने दिन वह ससुराल रही पति से कटीकटी ही रही.

अतः पिछले विवाह की कटुता को वह भूलना चाहता था और माला से सहज समर्पण, प्रेम और आत्मीयता पा कर उस का जीवन सुखी हो गया तो उस ने भी पत्नी का जीवन खुशियों से भर दिया.

माला, शीला के कटु अनुभवों से असहमत होती हुई अपने जीवन के मधुर, प्रेमपूर्ण किस्सों को सुनाती रही कि कैसे उस की छोटी से छोटी इच्छा को पूरा करने के लिए उस के पति भागदौड़ करते हैं. इतना अधिक प्यार मनुहार पा कर कभीकभी तो वह खीज उठती है. जरा छींक आई नहीं कि पति महाशय बुरी तरह घबरा जाते हैं. कभी कोई दवा देंगे तो कभी कोई.

अचानक माला की हंसी को झटका लगा और वह एकदम गंभीर होते हुए बोली, "पर हां, मेरी चचेरी बहन सुधा का विवाह भी तलाकशुदा से हुआ था. उस के पहली पत्नी से दो बेटियां थीं, पर सुधा बेचारी की जो दुर्गति हुई उसे सुन कर तो मैं कांप गई थी."

अच्छे लड़के की तलाश में सुधा की उम्र बढ़ती गई. जब कहीं इच्छानुकूल अच्छी जगह रिश्ता न हो सका तो हार कर मातापिता ने अच्छी नौकरी और अमीरी देख कर बेटी का विवाह तलाकशुदा से कर दिया.

अगले दिन ही सुधा को पता लगा कि उसे बेटियां पालने के लिए नौकरानी के रूप में लाया गया है. घर की संपत्ति, धनदौलत को उस से छिपाया जाता. वह बच्चों के लिए कितना ही भला करे, उस में बुराई ही छांटी जाती. सौतेली मां की बेरहमी का ठप्पा उस के माथे पर हमेशा लगा रहा. कभी पति का रुझान पत्नी की तरफ होता भी तो सौतेली बेटियां मनमुटाव करा कर ही चैन लेतीं.

कुछ बड़ी होने पर बेटियों को सौतेली मां की सहीगलत शिकायत पिता से लगा कर उसे पिटवाने में मजा आने लगा. घर में हमेशा कलह बना रहता. नतीजा यह हुआ कि दोनों बेटियां जिद्दी, झगड़ालू और निकम्मी हो गईं और विवाह के कुछ महीनों बाद ही वापस आ कर मायके बैठ गईं. आखिर तंग आ कर सुधा ने मौत की गोद में सिर छिपा लिया.

तलाकशुदा पुरुष के यदि पहली बीवी से बच्चे हों तो तालमेल बैठाने की समस्या अधिक कठिन हो जाती है. पति तलाक के बाद बच्चों को उन की मां से दूर कर देने की अपराध भावना से घिरा रहता है, जिस का प्रायश्चित्त वह उन्हें अधिक लाड़प्यार दे कर करता है. वह यह मान कर चलता है कि दूसरी पत्नी उस की पहली पत्नी के बच्चों को सताएगी. वह अनजाने ही दूसरी पत्नी के प्रति कठोर होता चला जाता है और धीरेधीरे फिर उसे सताने में ही पुरुष को अपने पौरुष की संतुष्टि मिलने लगती है.

तलाकशुदा पुरुषों से विवाह करने वाली महिलाओं के अनुभव खट्टेमीठे भिन्नभिन्न प्रकार के हैं. कुछ का कहना है कि ऐसे पुरुषों से विवाह कर जीवनपर्यंत यातना की चक्की में पिसना पड़ता है. साधारण तलाकशुदा पुरुष से अपनी कुंआरी कन्या का विवाह मातापिता किसी मजबूरी वश ही करते हैं. समाज में ऐसी लड़की को बेचारगी की निगाहों से देखा जाता है.

किंतु आजकल बहुत सी लड़कियां खुशी से बल्कि चाह कर तलाकशुदा से विवाह करती हैं और दूसरी बीवी कहलाने में कोई हिचकिचाहट महसूस नहीं करतीं. उन का मानना है कि ऐसा पुरुष अकसर आर्थिक धरातल पर सुदृढ़ होता है और समाज में उस का अच्छा स्थान होता है. एक बार धोखा खाया होने से वह दूसरी पत्नी को अधिक प्यार और ध्यान से रखता है. वह पत्नी के महत्त्व को समझ चुका होता है. पदप्रतिष्ठा की ऊंचाई पर पहुंच कर अब वह कुछ आरामपरस्त, मस्त और शौकीनमिजाज हो जाता है और प्रेम व यौन जीवन में वह अनुभवी होता है.

दरअसल इन भिन्नभिन्न अनुभवों और मतों पर विचार करने के लिए सब से पहले यह जानना जरूरी है कि जो तलाकशुदा पुरुष दूसरा विवाह करना चाहता है, उस की उम्र और विवाह की प्रत्याशी लड़की की उम्र में कितना अंतर है. यदि यह अंतर पांचसात वर्ष का है तो दोनों के मानसिक तालमेल में अधिक कठिनाई नहीं होगी. परंतु 15-20 साल का अंतर दोनों के मानसिक विकास, इच्छाओं, भावनाओं, महत्त्वाकांक्षाओं और जीवन के नजरिए में इतनी अधिक भिन्नता ला देता है कि तालमेल की गुंजाइश बहुत कम हो जाती है.

तलाक का कारण, पहली पत्नी के साथ विवाह संबंध कितने समय रहे अथवा संबंध विच्छेद हुए कितना अरसा हो चुका है, इन सब बातों की जानकारी भी बहुत जरूरी है. यदि तलाक पत्नी द्वारा पति की गलत आदतों या व्यवहार के कारण लिया गया है तो ऐसा सोचना स्वयं को धोखा देना होगा कि तलाकशुदा व्यक्ति दूसरी पत्नी के साथ अच्छा सलूक करेगा. कुछ समय तक तो शिष्टता, सभ्यता का जामा ओढ़ सकता है किंतु जल्दी ही उस का असली रूप उभर आएगा.

यदि तलाक पति द्वारा पत्नी के नाजायज संबंधों या झगड़ों आदि के कारण लिया गया है तो ऐसे तलाकशुदा पुरुष को प्यार व अपनत्व से जीत पाना कठिन नहीं होगा. यह सच है कि पहला अनुभव कटु होने के कारण तालमेल बैठाने में कुछ परेशानी आएगी.

यदि पहली पत्नी के साथ विवाह संबंध कई साल रहे हों या संबंध विच्छेद को बहुत कम समय हुआ हो तो उस की स्मृति को एकदम उतार फेंकना पुरुष के लिए भी सरल नहीं होता. यह दूसरी बात है कि सुखी गृहस्थ जीवन के लिए उन भावनाओं को दूसरी पत्नी पर व्यक्त न करना ही ठीक होगा.

यह भी जरूर जानना चाहिए कि तलाकशुदा व्यक्ति दूसरा विवाह अपनी इच्छा से कर रहा है या परिवार के सदस्यों या मित्रों के दबाव में आ कर. जबरदस्ती के विवाह में पत्नी की खुशियां मानो गिरवी रख दी जाती हैं. उस का जीवनस्तर, जीवनशैली, विचार, व्यवहार और आदतों की बाबत जानकारी लेना उतना ही जरूरी है जितना पहले विवाह के समय.

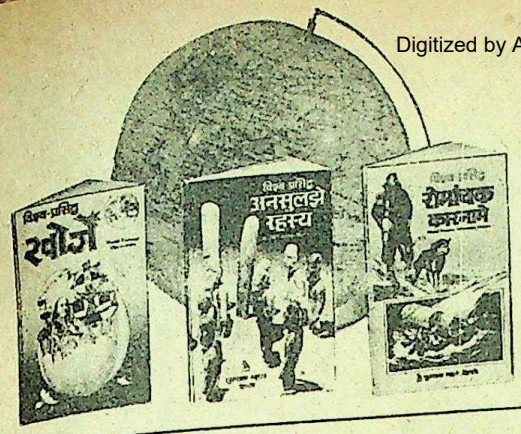
इन उपर्युक्त विभिन्न परिस्थितियों का मुकाबला करने की हिम्मत हो तो तलाकशुदा पुरुष को पति बना कर भी जीवन को सुखी, रुचिकर, एवं परिपूर्ण बनाया जा सकता है. ●

## राय मंच

इस विषय पर पाठकों के विचार राय मंच पर आमंत्रित हैं. तलाकशुदा से विवाह करने पर कैसे अनुभव होते हैं, इस बारे में आपबीती और जगबीती बताइए. हर प्रकाशित सामग्री पर पुरस्कार दिया जाएगा. अपनी राय 15.1.90 तक भेजिए :
राय मंच
गृहशोभा,
नई दिल्ली-110055.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# विश्व-प्रसिद्ध श्रृंखला

**जनरुचि के 50 लघु विश्वकोशों की एक अनूठी संग्रहणीय शृंखला**

मूल्य: 18/- प्रत्येक
डाकखर्च: 4/- प्रत्येक
एक साथ चार पुस्तकें मंगाने पर डाकखर्च माफ

■ प्रामाणिक पाठ्य-सामग्री ■ प्रत्येक पुस्तक सैकड़ों दुर्लभ चित्रों से सुसज्जित ■ सरस कथा शैली ■ फोटोटाइप सैट ■ बढ़िया कागज पर ऑफसैट छपाई ■ बहुरंगी आवरण ■ वाजिब दाम

**इस शृंखला का मूल उद्देश्य एक औसत पाठक को अंतर्राष्ट्रीय घटनाचक्र से जोड़कर उसकी चेतना को प्रबुद्ध करते हुए उसके ज्ञान-क्षेत्र का विस्तार है।**

उदाहरणार्थ **रोमांचक कारनामे** में सरकंडे की नाव में की गई 13,000 मील की समुद्री यात्रा जैसी अनेक सच्ची कथाएं हैं तो **खोजें** में मिट्टी के तेल, पेनिसीलीन आदि खोजों के पीछे छिपे प्रयासों का रोचक विवरण है। **अनसुलझे रहस्य** में बरमूदा ट्राइएंगल से लेकर रक्त मिलाकर शराब पीने वाली जातियों तक के रहस्य हैं तो **खेल और खिलाड़ी, 101 व्यक्तित्व** व **वैज्ञानिक** जीवनी-प्रधान पुस्तकें हैं। **विनाश-लीलाएं** व **दुर्घटनाएं** में मर्मांतक तबाहियों का लेखा-जोखा है तो **गुप्तचर संस्थाएं, जासूस** व **जासूसी कांड** में जासूसों की रोमांचकारी गतिविधियां हैं। **सभ्यताएं, मिथक एवं पुराण कथाएं** और **प्रेरक-प्रसंग** किसी भटके हुए मन के लिए प्रकाश-स्तंभ हैं तो **हत्यारे** में रक्त-पिपासु हैवानों की कथाएं हैं। **रोमांस-कथाएं** तथा **हस्तियों के प्रेम-प्रसंग** में लैला-मजनूं से लेकर हिटलर, कैनेडी, चार्ली चैपलिन, नेहरू जैसे व्यक्तियों के दिलों की धड़कनें हैं तो **अनमोल खजाने** में रहस्य और रोमांच से भरे खजाने हैं। **दुस्साहसिक खोज-यात्राएं** में कोलंबस, मार्को पोलो जैसे खोज-यात्रियों की गौरव-गाथाएं हैं तो **जन-क्रांतियां** में सभी महत्त्वपूर्ण क्रांतियों का ब्यौरा है। **भूत-प्रेत घटनाएं, अलौकिक रहस्य** तथा **मांसाहारी तथा अन्य विचित्र पेड़-पौधे** पढ़कर आपकी रातों की नींद उड़ जायेगी। **कुख्यात महिलाएं** व **विलासी सुंदरियां** में मर्लिन मुनरो, जैक्लीन कैनेडी जैसी औरतों का निजी जीवन है तो **सनकी तानाशाह, राजनैतिक हत्याएं, तख्ता-पलट घटनाएं** व **आतंकवादी संगठन** में आपको विश्व-कूटनीति का असली चेहरा दिखायी देगा।

कुल मिलाकर प्रत्येक पुस्तक अपने क्षेत्र से संबंधित सभी उल्लेखनीय पक्षों का उजागर करने वाला एक सचित्र **मिनि एनसाइक्लोपीडिया** है।

अपने निकट व ए.एच. व्हीलर के रेलवे व बस अड्डे के बुकस्टालों पर मांगें। वी.पी.पी. द्वारा मंगाने के पते:—

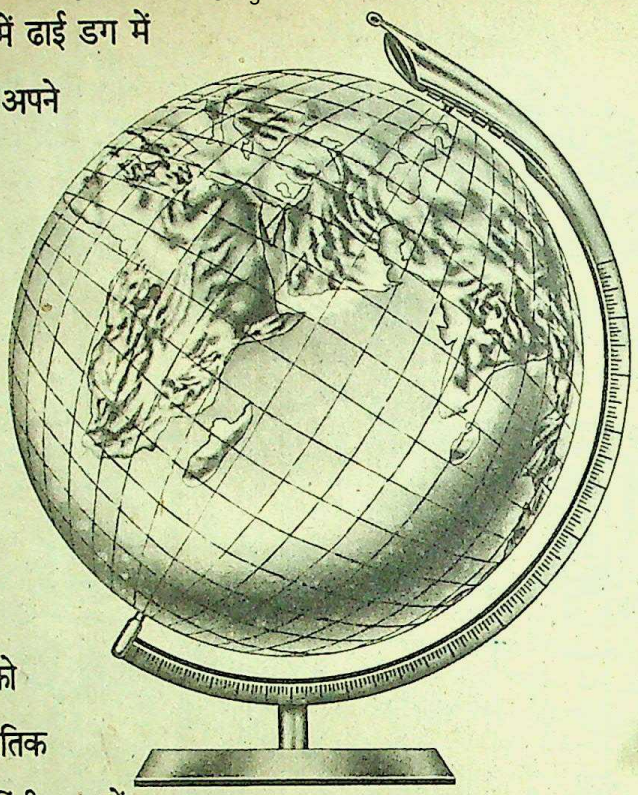
**पुस्तक महल** खारी बावली, दिल्ली-110006

शोरूम: 10-B, नेताजी सुभाष मार्ग, दरियागंज, नई दिल्ली-110002.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कथा है कि विष्णु ने वामनावतार रूप में ढाई डग में सारी दुनिया नाप ली थी. हिंदी इंडिया टुडे ने भी अपने 16" के छोटे कलेवर में पूरी दुनिया को नापकर अपनी अद्भुत पहुंच और विस्तार का परिचय दिया है.



हिंदी पत्रकारिता में पाठकों की दुनिया सिकुड़कर रह गई थी. हिंदी इंडिया टुडे ने उनके लिए सारी दुनिया के दरवाज़े खोल दिए.

विस्तार जो सिर्फ भौगोलिक पहलुओं को ही नहीं, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और नैतिक पहलुओं को भी पूरी ज़िम्मेदारी और सजगता से हिंदी पाठकों के सामने प्रस्तुत करता है.

विस्तार के साथ-साथ पैनेपन, गहराई और ताज़गी ने इतने कम समय में हिंदी इंडिया टुडे को हिंदी की सर्वोत्कृष्ट पाक्षिक समाचार पत्रिका बना दिया है.

इसे 40 लाख से भी अधिक पाठकों का विश्वास प्राप्त है.

**और दुनिया सिर्फ समाचारों और घटनाओं की ही नहीं है. दुनिया कला की भी है, साहित्य की भी है, संस्कृति की भी है! इसलिए हिंदी इंडिया टुडे ने कहानी और उपन्यास अंश भी प्रकाशित करना शुरु कर दिया है.**

# ढाई डग में दुनिया सारी

**देश की भाषा में देश की धड़कन**

---

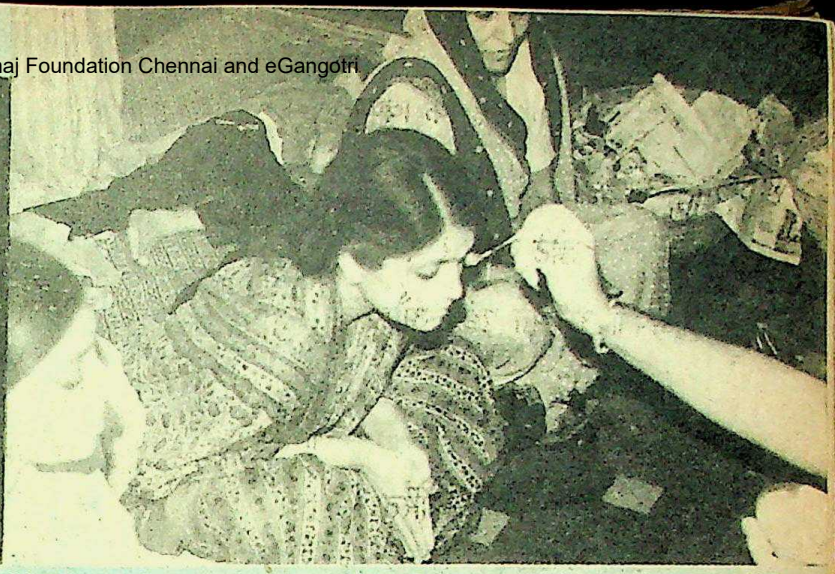
**वार्षिक ग्राहक बनिए – प्रति अंक 1.50 रु. बचाइए (यानी 36/- रु. प्रति वर्ष) और अपनी चहेती पत्रिका घर बैठे पाइए!** 132/- रु. चैक/मनी ऑर्डर/डिमांड ड्राफ्ट के जरिए 'लिविंग मीडिया इंडिया लि०' के नाम थॉमसन प्रेस बिल्डिंग, पो. बॉ. 706, फरीदाबाद-121007 (हरियाणा) पर भेजिए, अपने नाम व पते के साथ.
(दिल्ली से बाहर के चैकों के लिए 5/- रु. प्रति चैक की अतिरिक्त राशि देय है)

MILESTONES/IT/274 a

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# धर्म के नाम पर ढोंग करने वाले गुरुओं से बचें



● चोला कुरुप

यह बात सर्वविदित और सर्वमान्य है कि जहां लालच है, वहां हमेशा ढोंगियों की जीत होती है. तथाकथित 'पाप से मुक्ति' पाने के लिए और मोक्ष प्राप्त करने की ख्वाहिश में ही अंधविश्वासी इनसान गुरुओं की शरण में जाता है.

आम तौर पर औरतें ही अधिक भावुक और अंधविश्वासी होने की वजह से ऐसे गुरुओं और स्वामियों के शिकंजे में फंसती हैं. आजकल तो धनाढ्य परिवारों में 'फैमिली डाक्टर' की तरह 'फैमिली स्वामी' रखने का भी फैशन बढ़ गया है. मतलब यह कि ऐसे स्वामियों के पीछे पैसा और समय दोनों ही बेकार में बरबाद किए जाते हैं.

सांसारिक लोगों की 'धर्म लालसा' की नब्ज को पहचानने वाले ये पाखंडी धर्मगुरु अधिकतर धनाढ्य परिवारों में ही अपने पैर जमाते हैं. ऐसे गुरुओं की मुफ्त में एशोआराम व इज्जत भरी जिंदगी धनी शिष्यों के यहां मिल जाती है.

लोगों की आंखें तो तभी खुलती हैं, जब 'स्वामीजी' जबरदस्त पाखंड कर के उन की मां, बेटी अथवा बहनों को फंसाते हैं या घर में और कोई नुकसान होता है. धनी परिवारों की स्त्रियों को अपने जाल में फंसा कर, अपनी कामवासना को तृप्त करने वाले पाखंडी धर्मगुरुओं के किस्से तो आम तौर पर प्रकाशित होते ही रहते हैं.

**आम तौर पर औरतें अधिक भावुक व अंधविश्वासी होती हैं और उन की इसी नब्ज को पहचानने वाले पाखंडी गुरु व स्वामी धर्म की आड़ में न केवल उन से धन ही बटोरते हैं, बल्कि उन का यौन शोषण भी करते हैं. गुजरात के देहगाम शहर के पाखंडी स्वामियों के कुकर्मों की कहानी...**

इस मामले में देहगाम के राधावल्लभ धर्म के स्वामी कलानिधि का किस्सा तो बहुत ही चर्चित हुआ था. इस किस्से में सब से अधिक आश्चर्यजनक बात तो यह थी कि स्वामी कलानिधि के कुकर्मों का परदाफाश करने के लिए सबूत के तौर पर पहली बार एक उद्योगपति और इंजीनियर पार्थिव अदपाटु ने वीडियो कैसेट तैयार किया था.

अहमदाबाद से 30 किलोमीटर दूर देहगाम शहर में वैष्णवों के राधावल्लभ धर्म का मंदिर है. पहले यहां मुगुटलालजी महाराज गोस्वामी थे. उन के मरणोपरांत उन के सब से छोटे पुत्र कलानिधि गोस्वामी को उन के आसन पर बैठाया गया.

कलानिधि गोस्वामी वैष्णव धर्म के अन्य स्वामियों की तरह गृहस्थ हैं. 35 वर्ष की उम्र में भी उन का व्यक्तित्व मोहक व आकर्षक है. अपने आकर्षक रूप व मधुर वाणी से वह युवा और धनी महिलाओं को बहुत जल्दी अपनी ओर आकर्षित कर लेते थे. कलानिधि स्वामी की औरतों को फांसने की एक ही पद्धति होने से बहुत जल्दी ही उन का भेद खुल गया.

इंजीनियर पार्थिव अदपाटु को जब यह पता चला कि स्वयं उन की पत्नी भी कामवासना के इस खौफनाक जाल में फंसी है, तब उन्होंने स्वामी की कामक्रीडा का वीडियो कैसेट एक ठोस सबूत के तौर पर तैयार किया और कलानिधि स्वामी की कामक्रीडा का परदाफाश किया.

पार्थिव अदपाटु की पत्नी वैदेही शहर के अग्रगण्य मिल मालिक मंगल गिरधर और चीमनलाल पारेख के परिवार की हैं. किसी जमाने में शहर में इस परिवार की सात मिलें थीं. चीमनलाल पारेख के एक पुत्र इंद्रजीत पारेख व उन के परिवार को देहगाम के राधावल्लभ धर्म के गोस्वामी पर अनन्य श्रद्धा थी. इंद्रजीत पारेख की पत्नी सावित्री पारेख बुलंदशहर की हैं. उन की अनन्य श्रद्धा का प्रभाव बच्चों पर भी पड़ा. संजय, अचला और वैदेही तीनों का विवाह अलग

*वैदेही को पूजा कराते हुए कलानिधि.*

*स्वामी कलानिधि*

जातियों में हुआ, लेकिन फिर भी गोस्वामी में उन की श्रद्धा वैसी ही थी.

अचला के पति रजतकुमार भूतपूर्व आई.ए.एस. अधिकारी हैं और गुजरात के भूतपूर्व राज्यपाल के पुत्र हैं. वैदेही नागर ब्राह्मण परिवार के धनिक इंजीनियर पार्थिव अदपाटु की पत्नी हैं. रजतकुमार व संजय की पत्नी श्यामा गोस्वामी में ही श्रद्धा रखते थे, किंतु पार्थिव को यह स्वामीभक्ति पसंद न थी. कलानिधि के पास तो वह कभी भी नहीं जाते थे.

चार बच्चों की माता वैदेही को इन स्वामीजी में अनन्य श्रद्धा थी. उन के परिवार वाले गोस्वामीजी के यहां वर्षों से आतेजाते थे. पार्थिव कभी भी वहां आनेजाने से अपनी पत्नी को रोकते नहीं थे. उन्होंने 11 साल जरमनी में बिताए थे, फिर भी उन्होंने कभी मदिरा को हाथ नहीं लगाया था.

पार्थिव के स्वभाव व व्यक्तित्व को जानने के बाद स्वामी कलानिधि ने तीन साल बाद पार्थिव अदपाटु के खिलाफ वैदेही के कान भरने शुरू कर दिए. उस ने कहा, "तुम्हारा पति दूसरी स्त्रियों से गलत संबंध रखता है. तुम मेरी पिछले जन्म की पत्नी हो, मेरी आज्ञा का उल्लंघन करने की वजह से तुम मुझ से जुदा हो गई हो, अतः अब मैं तुम्हारे साथ विवाह कर के तुम्हें अपनाऊंगा. तुम मेरी पत्नी की तरह रहोगी."

अन्य कई स्त्रियों के सामने भी कलानिधि ने इस तरह का अभिनय किया



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

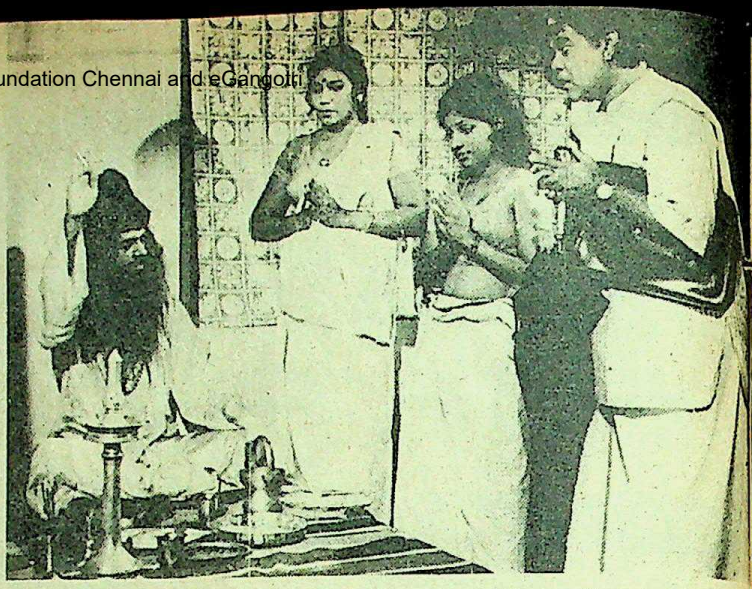
था. एक स्त्री से तो यहां तक कहा था कि तुम्हारे पति की कुछ समय में ही मृत्यु हो जाएगी और यदि उस की जान बचाना चाहती हो तो मेरे साथ बंद कमरे में पूजा करनी पड़ेगी. उस मजबूर स्त्री को यह कामक्रीडा खामोश रह कर पति की जिंदगी बचाने की खातिर सहन करनी पड़ी.

लेकिन एक से अधिक स्त्रियों के साथ यह घिनौना खेल खेलने से बात बहुत जल्दी खुल गई. पार्थिव अदपाटु ने स्वामी को सबक सिखाने के लिए एक योजना बनाई. इस योजना के अंतर्गत वैदेही ने स्वामी कलानिधि को एक बार अपने घर निमंत्रण दिया. स्वामी के साथ उस ने कामक्रीडा का थोड़ा सा नाटक किया, जिस का वीडियो कैसेट पार्थिव ने दूसरे कमरे में तैयार कर लिया.

सब से पहले तो स्वामी के कई नजदीकी रिश्तेदारों को यह कैसेट दिखाया. अपनी लीला प्रकट होने के डर से स्वामी ने कैसेट प्राप्त करने के लिए पार्थिव अदपाटु को धमकियां देनी शुरू कर दीं. फलतः यह किस्सा पार्थिव एवं वैदेही के नाम के बिना अखबारों में छपा व चर्चा का विषय बना.

लेकिन यहां पूरे किस्से ने विपरीत मोड़ लिया. कई अखबार वालों ने कलानिधि की अच्छाइयां बताईं और मुख्य पात्र वैदेही व पार्थिव के नाम प्रकट किए. मुख्य अपराधी कलानिधि का अपमान, तिरस्कार व उन के विरुद्ध कानूनी काररवाई करने की बात तो एक तरफ रह गई, वैदेही और उस के पति पार्थिव अदपाटु, जिन्होंने हिम्मत कर के यह कांड प्रकट किया, उन पर समाज के कई लोगों ने आक्रमण किया.

स्वामी कलानिधि ने सफेद झूठ का सहारा लिया कि इस परिवार ने पैसे लेने के लालच में यह अश्लील कैसेट तैयार किया है और मेरी बदनामी की है. एक पति होने के नाते पार्थिव अदपाटु ने पत्नी का ऐसा



*पाखंडी धर्मगुरुओं द्वारा धर्म की आड़ में 'काम' और 'अर्थ' दोनों ही वस्तुएं मुफ्त प्राप्त करने का धंधा.*

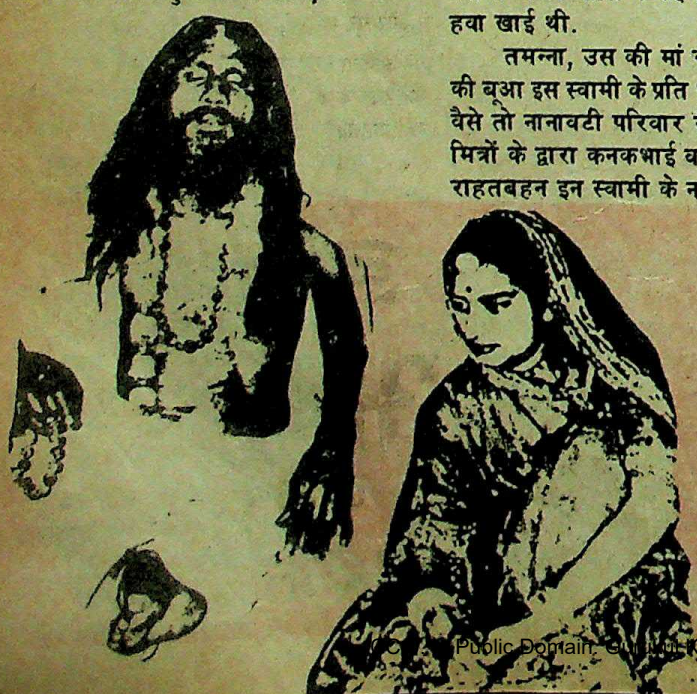
अश्लील कैसेट तैयार किया, यह बात लोगों को बड़ी बेहूदी लगी.

पार्थिव अदपाटु का कहना था, "जब कभी भी दुनिया में कोई स्त्री इस प्रकार की कामवासना का शिकार बनती है तो बदनामी के डर से मुंह पर ताला लगा लेती है. परिणामतः पूरी बात खुल कर सामने नहीं आ पाती और ऐसे पाखंडिओं की लीला को रोकने का कोई प्रयत्न नहीं किया जाता."

यह घटना तो अजीबोगरीब ढंग से दब गई, लेकिन स्वामी कलानिधि की करतूतों की जानकारी लोगों को हो गई. इस के बावजूद भी यदि यह समाज उन की पूजा करे और अपने परिवार की स्त्रियों को उन के पास भेजे तो इस में तो वह परिवार एवं स्त्रियां ही दोषी कहलाएंगी.

ऐसे ही एक और स्वामी अमरज्योति के किस्से ने भी कई दिनों तक अखबारों के मुखपृष्ठ पर कब्जा जमाए रखा था. धनाढ्य उद्योगपति कनक नानावटी की पुत्री तमन्ना को भगा कर ले जाने के परिणामस्वरूप स्वामी अमरज्योति ने कई दिनों तक जेल की हवा खाई थी.

तमन्ना, उस की मां राहतबहन व उस की बूआ इस स्वामी के प्रति श्रद्धा रखती थीं. वैसे तो नानावटी परिवार जैन है, लेकिन कई मित्रों के द्वारा कनकभाई व उन की पत्नी राहतबहन इन स्वामी के नजदीक आए. फिर तो स्वामीजी ने कनकभाई के घर में ही डेरा जमा लिया. उन की पत्नी व पुत्री उन की सेवा में लगी रहतीं. उन के पैर तक दबातीं. इन स्वामीजी की उम्र के बारे में भी कई वादविवाद हुए. स्वयं को 65 वर्ष का बताने वाले स्वामीजी की उम्र 40-45 वर्ष से अधिक न थी.



*महिलाओं का यौन शोषण करने में भी ये स्वामी पीछे नहीं.*

उत्तर भारत के इन स्वामीजी का एक आश्रम व पाठशाला राजस्थान में है. इस पाठशाला का संचालन करने वाली महिला ने स्वामीजी के साथ अपने पतिपत्नी जैसे संबंधों का इकरार अहमदाबाद पुलिस के समक्ष किया था. अमरज्योति स्वामी का दावा था कि तमन्ना के साथ उन के बहुत ही नजदीकी संबंध हैं. तमन्ना उन्हें 'कृष्ण' मानती है और उस ने उन्हें कई प्रेमपत्र भी लिखे हैं. वह उन से शादी भी करना चाहती थी.

तमन्ना के पिता कनकभाई तमन्ना की अत्यधिक 'स्वामीभक्ति' के खिलाफ थे. स्वामी अमरज्योति भी इस बात को जानते थे. इसी कारण तमन्ना ने अमरज्योति को फोन किया कि वह उसे आ कर ले जाएं, नहीं तो वह आत्महत्या कर लेगी. यह सुन कर स्वामी अमरज्योति बड़ोदरा से कार में अहमदाबाद आए और तमन्ना को अपने साथ ले गए. तमन्ना स्वामी के साथ बड़ोदरा, अजमेर, हरिद्वार आदि कई जगह घूमी. यह किस्सा नवंबर दिसंबर, 1987 का है.

दूसरी ओर कनकभाई ने पुलिस में शिकायत दर्ज करवाई कि स्वामी अमरज्योति ने उन की पुत्री तमन्ना का अपहरण किया है. अमीर पिता की पुत्री की खोजबीन पुलिस ने सारे हिंदुस्तान में की. आखिर में तमन्ना व स्वामी अमरज्योति का पता उन के अन्य भक्तों से मिला. अहमदाबाद वापस आए अमरज्योति स्वामी को पुलिस ने हिरासत में लिया. कुछ समय तक जेल की हवा खाने के बाद उन्हें जमानत पर रिहा किया गया, लेकिन अहमदाबाद पुलिस ने उन्हें अहमदाबाद छोड़ने व इस

–शेष पृष्ठ 64 पर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## चोटी पर पहुंचने के लिए श्रीदेवी की सलाह

# "समझौता कभी न करें"

"कैरियर की शुरुआत में सब आपसे अपने ढंग से काम कराना चाहते हैं. **यही वक्त है जब आपको सोच-समझकर खुद फैसला करना चाहिए**" श्रीदेवी दृढ़ता से कहती हैं। एक शानदार शुरुआत और चोटी पर अपना सिक्का जमाने के बाद आज श्रीदेवी को गर्व है कि उन्होंने हर फैसला खुद सोच-समझ कर किया और हालात से समझौता कभी नहीं किया।

**"नगीना फिल्म तक पहुंचने के लिए मुझे कई बार न कहना पड़ा"**

अपनी सुपरहिट फिल्म का ज़िक्र आते ही श्रीदेवी की आंखों में कामयाबी की चमक देखने लायक होती है। "न जाने कितने छोटे-मोटे रोल मैंने ठुकरा दिए, कैसे-कैसे दबावों के सामने मैंने झुकने से इंकार कर दिया....तभी तो कहती हूं कि कामयाबी आसानी से नहीं मिलती। है न?"

**"कभी-कभी, डायरेक्टर शॉट ओ.के. कर देते हैं पर मेरा मन नहीं मानता।** और मैं शॉट दोबारा करती हूं। तब तक करती रहती हूं जब तक मैं खुद संतुष्ट नहीं हो जाती। आखिरकार अगर अपने दर्शकों को खुश करना है तो सबसे बढ़िया प्रदर्शन करना ही चाहिए।" शाबाश श्रीदेवी। हम सदा आपके साथ हैं।

**"आज की इस भाग-दौड़ में लोग अक्सर शार्ट कट तलाशते हैं," श्रीदेवी अफसोस से कहती है**

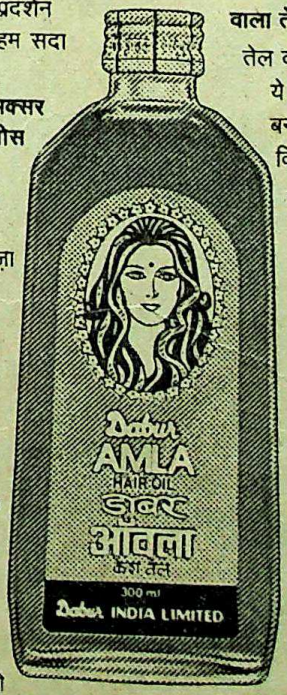
लेकिन श्रीदेवी कुछ मामूली चीजों में ही शार्ट कट का सहारा लेती हैं। " कभी-कभी जल्दी में ज़रा-सा पित्ज़ा या सांभर ही खा लेती हूं और हल्के से फेस मास्क या रेडीमेड ड्रेस से ही काम चला लेती हूं। लेकिन जिस काम को जरुरी समझती हूं उसमें **मैं जल्दबाजी बिल्कुल नहीं करती।** कभी नहीं।"

**"मेरे बालों की देखभाल के लिए डाबर आँवला केश तेल के पारम्परिक गुणों का कोई मुकाबला नहीं है।"**

"मेरे ख्याल से मेरे बाल ही मेरी सबसे बड़ी दौलत है," श्रीदेवी अपने लहराते बालों को सहलाते हुए मुस्कुराती हैं, और कहती हैं कि इनकी देखभाल के लिए मैं डाबर आँवला केश तेल इस्तेमाल करती हूं। हर रोज़। **मुझे केवल सजाने या संवारने वाला तेल नहीं चाहिए—असली तेल चाहिए।** डाबर आँवला केश तेल के पोषण से मेरे बाल हमेशा रेशम से मुलायम रहते हैं। ये मेरे बालों को बढ़ाता है, उन्हें स्वस्थ और चमकदार बनाए रखता है इसीलिए तो मैं अपने बालों के लिए किसी और पर भरोसा नहीं करती।"

**डाबर आँवला केश तेल मेरा हेयर ड्रेसर, जिसे मैं कभी न नहीं कहती।"**

A. Sridevi




DIL/114 hin

# डाबर आँवला केश तैल

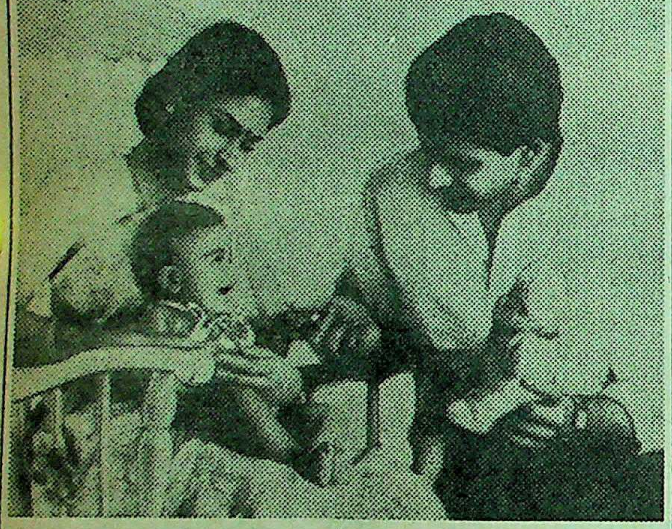
**असली तेल जो बालों की करे सही देखभाल**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिस बच्चे पर हो आपका ख़ास प्यार
उसके लिए निहायत ख़ास उपहार

# यूनिट ट्रस्ट की बाल उपहार वृद्धि निधि 1986.



## आपका धन बढ़ता ही जाता है— बारह गुना. इसके अलावा बोनस डिवीडेन्ड भी.

जिस बालक को आप प्यार करते हैं उसके लिए बाल उपहार वृद्धि कोष एक अनुपम उपहार है। इस योजना के अन्तर्गत 6 वर्ष में आपकी जमा राशि बढ़कर दो गुणा हो जाती है। जो 21 वर्ष में बढ़कर 12 गुणा हो जाती है। बालक के जन्म लेते ही इस योजना को अपनाना लाभप्रद है। लेकिन 15 वर्ष की आयु तक के बालक भी इस योजना में सम्मिलित हो सकते हैं।

**बालक को लखपति बनाइये**

बालक के जन्म लेते ही अगर आप हर वर्ष केवल रु. 1100 बालक की 15 वर्ष आयु होने तक लगाते हैं तो आप उसे 21 वर्ष का होने पर लखपति बना हुआ देख सकते हैं। विभिन्न आयु वर्ग से शुरू करने पर एक लाख रुपया पाने के लिए हर वर्ष निवेश करने वाली तालिका नीचे दी गई है।

| आयु (वर्ष) | निवेश राशि (रुपये) | आयु (वर्ष) | निवेश राशि (रुपये) |
|---|---|---|---|
| जन्मते ही | 1100 | 8 | 4000 |
| 1 | 1300 | 9 | 4800 |
| 2 | 1500 | 10 | 6000 |
| 3 | 1700 | 11 | 7700 |
| 4 | 2000 | 12 | 10300 |
| 5 | 2400 | 13 | 14600 |
| 6 | 2800 | 14 | 23200 |
| 7 | 3300 | 15 | 49400 |

*निवेश राशि निकटतम 100 रुपये के गुणकों में दर्शायी गई है।

योजना के मुख्य आकर्षण

इस योजना के अन्तर्गत कोई भी व्यस्क 15 वर्ष से कम आयु के बालक को उपहार दे सकता हैं। किसी आयु प्रमाण पत्र की आवश्यकता नहीं।

- आपका उपहार 12.5% का पूर्व निश्चित लाभांश अर्जित करता है जो प्रति वर्ष पुनर्निवेश कर दिया जाता है इसके साथ हर पाँच वर्ष में एक बोनस लाभांश भी दिया जाता है।
- यह उपहार बालक के 21 वर्ष की आयु पूर्ण होने पर परिपक्व होता है। 18 वर्ष की आयु पूरी करने पर भी निकासी का प्रावधान है। उस समय तक कोई भी – चाहे वह माता पिता हों अथवा बालक – इस उपहार या लाभांश को नहीं निकाल सकता।
- इस योजना के आधीन यूनिट का अंकित मूल्य 10 रु. है। आवेदन 10 यूनिटों के गुणकों में किये जा सकते हैं। कम से कम आवेदन 50 यूनिटों के लिए होना चाहिये। अधिकतम की कोई सीमा नहीं।

**आवेदन पत्र किसी भी कार्यालय, मुख्य प्रतिनिधि, यूनिट ट्रस्ट एजेंट अथवा बैंकों की किसी भी शाखा से प्राप्त किये जा सकते हैं।**

**कूपन नई दिल्ली कार्यालय को भेजें**

कृपया मुझे बाल उपहार वृद्धि कोष की पुस्तिका मुफ्त भेजें :
नाम _____
पता _____

UNIT TRUST OF INDIA
निवेश योगात् समृद्धिः

# भारतीय यूनिट ट्रस्ट

(सार्वजनिक क्षेत्र की निवेश संस्था)

मुख्य कार्यालय : बम्बई

**क्षेत्रीय कार्यालय :** गुलाब भवन, 6, बहादुर शाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
फोन : 331-9786, 331-8638

**शाखा कार्यालय (उत्तरी क्षेत्र)**

- सोहन पैलेस, 455, दी माल, लुधियाना- 141001 फोन : 50373
- 16/79 ई, सिविल लाईन्स, कानपुर-208001 फोन : 211858
- आनन्द भवन, संसार चन्द्रा रोड, जयपुर-302001 फोन : 68312
- 3, दी माल, शिमला-170001 फोन : 2098

BDK 2679

**इस योजना के अन्तर्गत 10 रु. प्रति यूनिट की दर से यूनिटें सारे साल उपलब्ध है।**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# करेक्टिव और क्रिएटिव मेकअप

**प्राकृतिक अंगों के ठीकठाक न होने पर या कइयों से अलग दिखने की चाह होने पर एक विशेष प्रकार के मेकअप से कैसे बनें कई जोड़ी निगाहों का केंद्र.**

मेकअप एक ऐसी रचनात्मक कला है, जिस के द्वारा चेहरे की कई कमियों को छिपा कर उसे सुंदर बनाया जा सकता है. प्राचीन काल से चली आ रही यह विचारधारा कि सुंदर या कुरूप होना प्राकृतिक है, आज गलत साबित हो चुकी है. आज सौंदर्य कुदरती देन के साथसाथ मानव के कुशल हाथों द्वारा संभव भी है. बस, जरूरत है तो सुंदर व आकर्षक व्यक्तित्व के लिए इस कला में माहिर होने की. थोड़ा अभ्यास और कोशिश करने पर आप भी इस कला में माहिर हो सकती हैं. तो आइए, आप को सुधारात्मक व रचनात्मक रूपसज्जा के बारे में जानकारी दें.

मेकअप को हम मुख्यतः दो भागों में बांट सकते हैं क्रिएटिव यानी रचनात्मक मेकअप और करेक्टिव यानी सुधारात्मक मेकअप.

रचनात्मक मेकअप : रचनात्मक मेकअप सिनेमा व टीवी की फिल्मों में, नाटकों आदि हर प्रकार की भूमिका करने वाले कलाकारों के लिए किया जाता है. इस मेकअप के माध्यम से जवान को बूढ़ा और बूढ़े को जवान

*मेकअप पोशाक के रंग से भी मेल खाए.*

दिखाया जा सकता है. इस के लिए बस जरूरत है रंगों व ब्रुशों का सही तालमेल बिठाने की.

सुधारात्मक मेकअप : सुधारात्मक मेकअप द्वारा आप चेहरे के दोषों को ठीक कर सकती हैं या छिपा सकती हैं जैसे चोट के निशान, दागधब्बों के निशान, नाक का छोटा या चौड़ा होना, ज्यादा बड़ी ठोडी या होंठों का मोटा होना या अधिक पतला होना आदि.

मेकअप द्वारा साधारण नयननक्श वाली स्त्री भी सुंदर दिखाई देने लगती है. यदि आप के चेहरे में कोई कमी है तो आप करेक्टिव मेकअप द्वारा उस में सुधार कर सकती हैं. चेहरे की ये कमियां सदा के लिए दूर तो नहीं हो सकतीं, पर कुछ समय के लिए छिप अवश्य जाती हैं.

करेक्टिव मेकअप के लिए लाल या हलके गुलाबी रंग की लिपस्टिक का प्रयोग करें. वैसे, बाजार में लाईनिंग कलर भी उपलब्ध हैं.

सर्वप्रथम, चेहरे पर फाउंडेशन लगा कर एकसार कर लें. गरदन और कानों पर भी फाउंडेशन लगाएं, वरना आप का चेहरा दो रंग का दिखाई देगा.



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नाक का मेकअप कैसे करें?

नाक चेहरे का महत्त्वपूर्ण अंग है. सुंदर नाक चेहरे को आकर्षक बनाने की भूमिका अदा करती है. दक्षिण भारत में सुंदरता के मापदंड के अनुसार छोटी व चौड़ी नाक को सुंदर माना जाता है, जबकि उत्तर भारत में लंबी व पतली नाक को. हालांकि नयननक्श वंशानुगत ही होते हैं. फिर भी आप अपने कुशल मेकअप द्वारा नाक की कई कमियों को छिपा सकती हैं. जैसे छोटी नाक, सामान्य से बड़ी नाक, चौड़ी नाक या टेढ़ी नाक.

छोटी नाक : चेहरे पर लगाए जाने वाले फाउंडेशन से कुछ हलके रंग का फाउंडेशन नाक के दोनों ओर लगाएं और इसे नाक के ऊपरी हिस्से (ब्रिज) तक फैलाएं. हलका शेड लगाने से नाक का उभार ज्यादा दिखाई देगा, इस से छोटी नाक थोड़ी बड़ी लगने लगेगी.

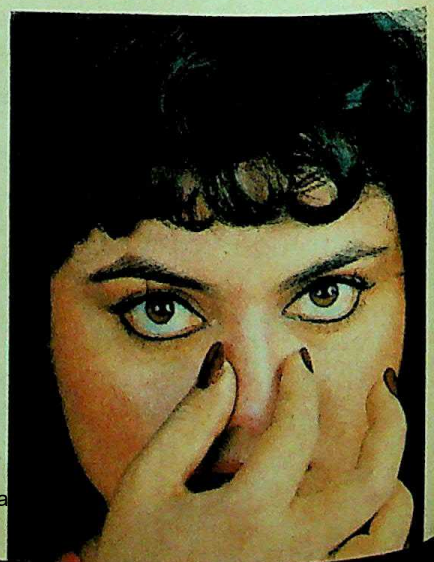
सामान्य से बड़ी नाक : यदि आप की नाक सामान्य से बड़ी है तो आप अपने चेहरे पर लगाए गए फाउंडेशन से गहरा फाउंडेशन नाक के दोनों ओर लगाएं और नाक के ऊपरी हिस्से पर हलके शेड की फाउंडेशन से एक पतली लाइन बनाएं. अब दोनों शेड अच्छी तरह मिला लें. बड़ी नाक छोटी दिखाई देने लगेगी.

चौड़ी नाक : चेहरे पर लगाए गए फाउंडेशन से गहरा फाउंडेशन नाक के दोनों ओर लगाएं. इस से नाक का उभरा हुआ भाग कम दिखाई देगा और नाक के ऊपरी हिस्से से निचले छोर तक हलके शेड की फाउंडेशन से पतली लाइन बनाएं. लाइन बिलकुल सीधी होनी चाहिए. इस के बाद दोनों शेडों को आपस में मिला लें. मिलाते समय आप की उंगलियों की दिशा गालों की ओर से होनी चाहिए.

टेढ़ी नाक : चेहरे पर फाउंडेशन लगाते समय ध्यान रखें कि जिस ओर से नाक टेढ़ी दिखाई देती हो उस ओर थोड़ा गहरा फाउंडेशन नाक पर लगाएं और पाउडर भी उस ओर गहरे शेड का ही लगाएं. इस तरह आप की टेढ़ी नाक सीधी दिखाई देगी.

*छोटी नाक को सही आकार देने के लिए नाक के दोनों ओर चेहरे से हलके रंग का फाउंडेशन लगाएं.*

*उंगलियों की सहायता से नाक के दोनों ओर के शेड बराबर कर लें.*



छोटी नाक : हलके गुलाबी रंग की लिपस्टिक नाक के दोनों नथनों पर लगाएं और उंगलियों की सहायता से इसे नाक के ऊपरी हिस्से तक फैला लें. इस प्रकार आप छोटी नाक को बड़ी दिखा सकती हैं.

चौड़ी नाक : नाक के दोनों ओर लाल रंग से त्रिकोण बना कर नाक को पतली करें और नाक के ऊपरी हिस्से पर हलके गुलाबी रंग से सीधी लाइन खींचें. इस से चौड़ी नाक पतली दिखाई देगी.

ज्यादा बड़ी ठोडी : बड़ी ठोडी के नीचे किनारे पर लाल रंग की लिपस्टिक से या ब्रुश से रेखा खींच दें और इसे अंदर की ओर फैला दें. ऐसा करने से बड़ी ठोडी छोटी होने का आभास देगी.

चौड़ा जबड़ा : चौड़े जबड़े को पतला दिखाने के लिए कनपटी से नीचे की ओर लाल रंग की लिपस्टिक से त्रिकोण बनाएं और उंगलियों की सहायता से एकसार कर लें. लाल रंग का शेड देने से चौड़े जबड़ों का उभार कम दिखाई देगा.

आंखों के नीचे काले धब्बे : आंखों के नीचे काले धब्बे छिपाने के लिए पहले लाल रंग काले धब्बों के ऊपर अच्छी तरह लगा कर एकसार कर लें. उस के बाद हलकी गुलाबी रंग की लिपस्टिक या सफेद रंग का लाइनिंग कलर उस के ऊपर लगा लें और उंगली से अच्छी तरह फैला कर एकसार कर लें. आजकल बाजार में विभिन्न रंगों की लाइनिंग कलर पेंसिलें आसानी से उपलब्ध हैं.

मोटे होंठ : यदि होंठ मोटे हों तो उन्हें पतला दिखाने के लिए बाहरी लाइन नैसर्गिक रेखा के अंदर बनाएं और उस के अंदर लिपस्टिक लगाएं.

होंठ पतले होने पर नैसर्गिक रेखा के बाहर लाइन बनाएं और फिर लिपस्टिक लगाएं.

इस के बाद चेहरे पर कांपैक्ट लगाएं. कांपैक्ट लगाते समय ध्यान रखें कि पफ को चेहरे पर रगड़ें नहीं, बल्कि पफ को थोड़ा दबादबा कर व सधे हाथों से कांपैक्ट लगाएं. इस के बाद बाकी का मेकअप करें. —कमलेश●

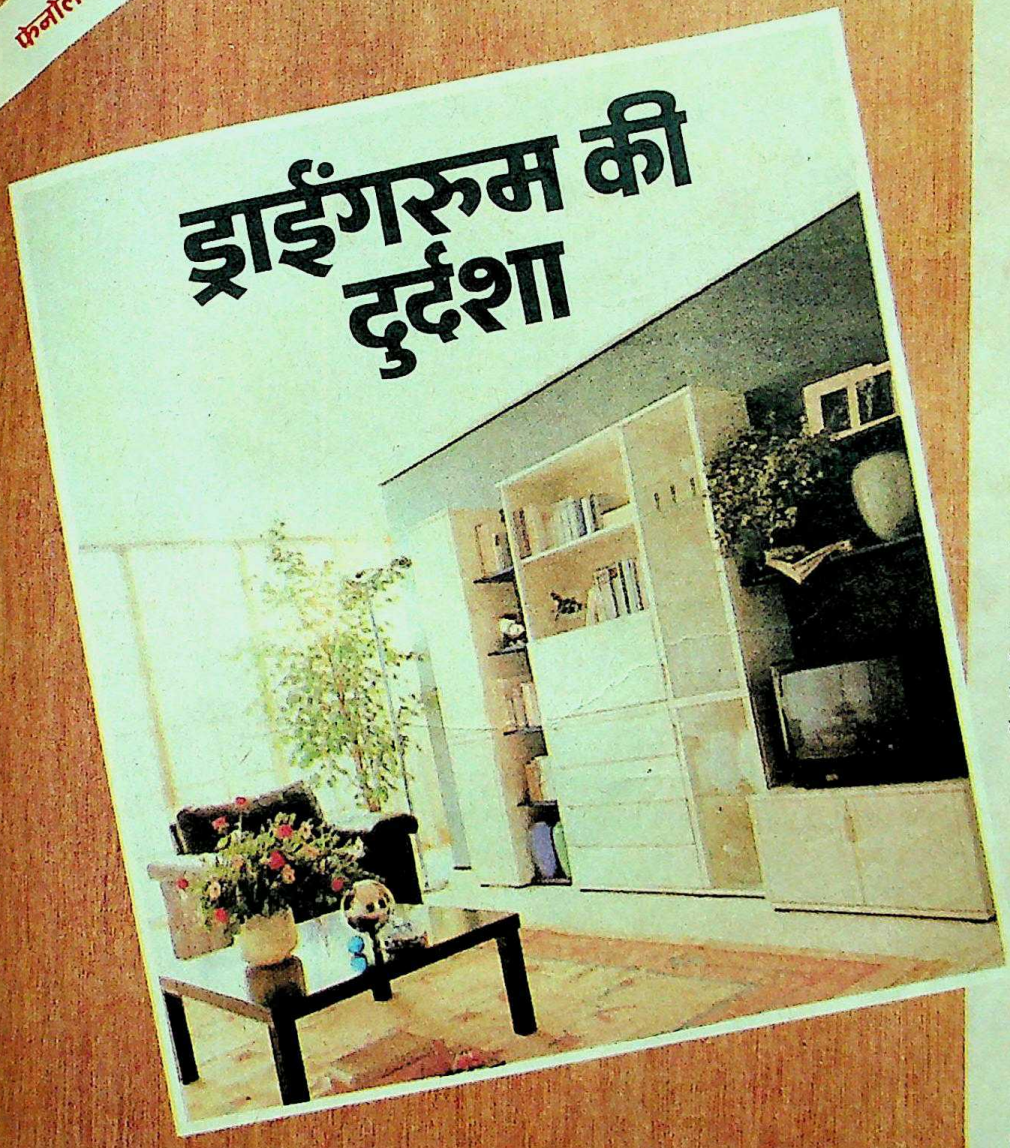


CC-0. In Pu[illegible]main. Gurukul Kangri Collecti[illegible]dwa

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फेनोल बोन्डेड – १००% बॉयलिंग वाटरप्रूफ

# ड्राईंगरुम की दुर्दशा



शनिवार, ८ जुलाई, सायं ७ बजे ।

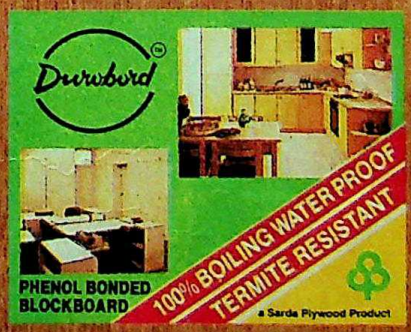
मेहमान बस आने ही वाले थे । श्री मेहरा दूर की सोच रहे थे कि एकाएक उनकी नज़र अपने फर्नीचर पर पड़ी । फर्नीचर की दुर्दशा देखकर वे चौंक पड़े । यह क्या ? इतनी जल्दी फर्नीचर में दीमक । और फूला हुआ भी ।

श्री मेहरा ने झल्लाते हुए फर्नीचर वाले को फोन किया । उसने याद दिलाया कि चेतावनी देने के बावजूद भी उन्होने सस्ते के चक्कर में कोई भी साधारण बोर्ड काम में लेने को कहा था । श्री मेहरा को अपनी भूल आखिर में बहुत महंगी पड़ी ।

जांचा-परखा ड्यूरोबोर्ड ही खरीदें । इसमें असाधारण खूबियां है ।

ड्यूरोबोर्ड अब बेहद मजबूत फिनोल फोरमलडिहाइड (पी. एफ.) रेज़िन बोंडिंग में भी मिलता है, जो खौलते पानी से भी बेअसर है । न दीमक लगने का डर और न ही टेढ़ा होने या खुलकर परतें बाहर आने का ।

अपने फर्नीचर की जीवन पर्यन्त सुरक्षा के लिए ड्यूरोबोर्ड पी. एफ. ही लें और हमेशा के लिए निश्चिंत हो जायें । यह है आपके लिए एक लीडर की भरोसेमंद गारंटी ।




## ड्यूरो-ब्लॉकबोर्ड का हीरो

Durobord™

असली नं-१

ड्यूरोबोर्ड पी. एफ. ही लें, जो है १००% बॉयलिंग वाटरप्रूफ ब्लॉकबोर्ड ।

**नकल से दुहरी सुरक्षा**

लेबल और स्ट्रिप असली ड्यूरोबोर्ड की सही पहचान ।

**सारदा प्लाइवुड इन्डस्ट्रीज लिमिटेड**

**वर्क्स :** जेपुर (आसाम)

**जनरल सेल्स ऑफिस :**

१/७,डी.बी.गुप्ता रोड,नई दिल्ली ११००५५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# होंठों का मेकअप

होंठों की पेंसिलें, ब्रुश, लिपस्टिक के तरह तरह के रंग व लिपग्लास आप के मेकअप को अंतिम रूप व संपूर्णता प्रदान करते हैं.

होंठों को सजाने के लिए सब से पहले चेहरे पर इस्तेमाल किए गए बेस को होंठों पर भी समान रूप से लगाएं. इस से होंठों की त्वचा एकसार हो जाती है और लिपस्टिक का रंग होंठों पर अधिक देर तक टिका रहता है. यदि होंठों की लिपस्टिक फैल जाने की शिकायत हो तो लिपस्टिक दो बार लगाएं. एक बार होंठों पर पाउडर लगाने से पहले और दूसरी बार पाउडर लगाने के बाद.

होंठों की बाह्य रेखा: आप ने जिस रंग की लिपस्टिक लगाने की सोची है, उस से कुछ अधिक गाढ़े रंग की लिपस्टिक के ब्रुश या पेंसिल की सहायता से होंठों की बाह्य रेखा बनाएं. टिशू पेपर होंठों के बीच में ले कर होंठों को भींच लें ताकि बाह्य रेखा का रंग लिपस्टिक से अलग न दिखे.

लिपस्टिक का रंग: लिपस्टिक लगाने के लिए ब्रुश का ही इस्तेमाल करें. ब्रुश में लिपस्टिक ले कर बाहरी कोनों से अंदर की ओर भरें. अंत में लिपग्लास लगाएं.

बाह्य रेखा बनाने के लिए: बीच की उंगली एवं उस के साथ वाली उंगली को होंठों के दोनों किनारों पर रख कर हलका सा बाहर को खींचें, इस से होंठ कस जाएंगे और आप बाहरी रेखा आसानी से बना सकेंगी.

ऊपरी या निचले होंठ को कम चौड़ा दिखाने के लिए: अपनी प्राकृतिक रेखा से जितना नजदीक हो सके उतना नजदीक व अंदर की ओर ब्रुश या पेंसिल द्वारा रेखा बना कर लिपस्टिक से भरें.

चौड़े होंठों को कम उभरा दिखाने के लिए: दो रंग की लिपस्टिक इस्तेमाल में लाएं. होंठों के बीच वाले भाग में आप ने जिस रंग की लिपस्टिक लगानी है उस का गाढ़ा शेड लगाएं व बाकी के किनारों पर हलका शेड भरें. ब्रुश को अच्छी तरह रुई से पोंछ कर या किसी दूसरे साफ ब्रुश से बाहरी शेड को अंदर वाले शेड में हलकेहलके स्पर्श से मिला दें.

ऊपरी या निचले होंठ को उभरा दिखाने के लिए: सफेद पेंसिल से होंठों की प्राकृतिक रेखा से बाहर होंठों की रेखा बनाएं. लिपस्टिक द्वारा इस सफेद रेखा को व होंठों के अंदरूनी हिस्से को भरें.

*ब्रुश से होंठों को सही आकार दें.*

*लिपस्टिक या लिप ग्लास की मात्रा अत्यधिक होने पर टिशू होंठों के बीच रख कर हलका दबाएं.*

# आंखों का मेकअप

ज्यादा पास आंखें: ऐसी आंखों पर काजल की रेखा आंखों के अंदरूनी किनारों पर बिलकुल न लगाएं. बाहरी किनारों पर हलकी सी लाइन लगा कर बाहर व ऊपर की ओर फैला दें. आइ शैडो भी बाहरी किनारों से ऊपर की ओर ले जाते हुए बाहर की ओर हलका सा फैलाएं.

बाहर को निकली आंखें: किसी भी गाढ़े रंग के आइ शैडो का प्रयोग आंखों के उभरे हुए भाग पर करते हुए उसे हलका सा आइब्रो लाइन तक फैलाएं. ऐसा करने से आंखें कम उभरी हुई प्रतीत होंगी.

छोटी आंखें: आइ शैडो लगाते समय यदि उसे हलका सा आंखों के निचले व ऊपरी हिस्से पर फैला दिया जाए तो छोटी आंखों को बड़ा दिखाया जा सकता है.

दूरदूर फैली आंखें: इस प्रकार की आंखों को कम दूरी पर दिखाने के लिए शैडो को आंखों के उभरे हुए हिस्से पर लगाते हुए उसे अंदरूनी हिस्से तक लगाएं.

अंदर धंसी हुई आंखें: इस प्रकार की आंखों को उभारने के लिए आंखों के अंदरूनी किनारों व नाक के पास वाले स्थान पर आइ शैडो का प्रयोग बिलकुल न करें. केवल आंखों के बाहरी किनारों पर ही हलका सा शैडो लगाएं.

आंखों के नीचे काले धब्बे: हलके रंग की फाउंडेशन या इरेस का प्रयोग पाउडर के नीचे करने से धब्बों को छिपाया जा सकता है.

गोल आंखें: इस प्रकार की आंखों को थोड़ा लंबा दिखाने के लिए आइ शैडो का प्रयोग आंखों के बाहरी कोनों तक करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्योर न्यू वुल. एक आना ही अन्दाज़.

GARMENT COURTESY OF OWM LTD. INDIA
MEMBER OF WOOL CLUB.

**प्योर न्यू वुल के बने शानदार ऊनी कपड़े.**
मौसम के रुख को ऐसे पहचानें कि सर्दी में आपको गर्म रखें और गर्म में ठंडा-ठंडा. पहनने में भी कितने नरम, मुलायम. सिकुड़न को तो पास भी नहीं आने देते. आपके सपनों की तरह आपसे लिपट जाएं. इनका स्टाइल ऐसा कि हमेशा फ़ैशन से मेल खाए.

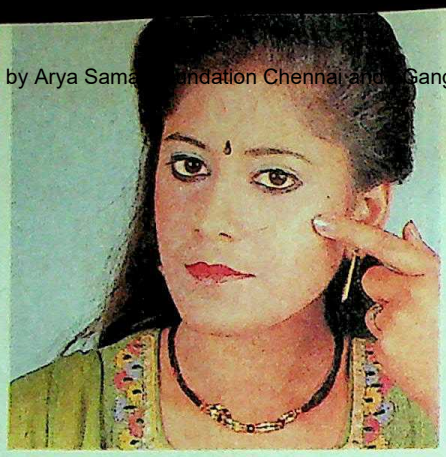
प्योर न्यू वुल के ऊनी कपड़े. इन्हें घर ले जाइए.

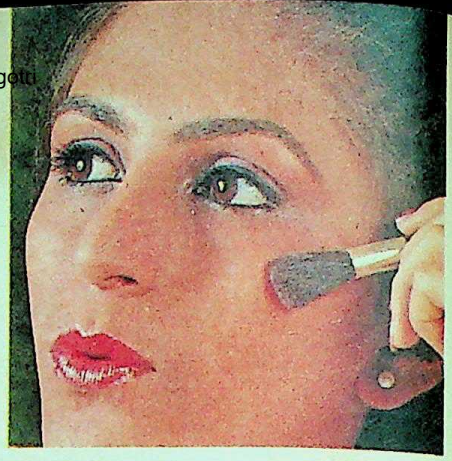
Woolmark
(वूलमार्क)
PURE NEW WOOL

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गालों का मेकअप





*गालों के उभार के अनुसार ब्लशर लगाएं.*

गालों का मेकअप करने के लिए तीन चीजें जरूरी हैं: ब्लशर, ब्राउन शेडर व हाईलाइटर. आप के गाल यदि सामान्य उभार लिए हुए हैं तो सिर्फ ब्लशर से भी काम चल सकता है मगर गाल यदि सामान्य से अधिक उभरे या चिपके हुए हों तो शेडर व हाईलाइटर की आवश्यकता पड़ती है.

सामान्य उभार वाले गालों पर ब्लशर लगाने के लिए होंठों को सीटी मारने जैसे आकार में गोल बनाएं. सामने शीशे में देखें. गालों का जो भाग उभरा दिखाई देता है उस पर गालों के मध्य से शुरू करते हुए ब्रुश को ऊपर की तरफ आंखों के पास बालों की पंक्ति तक चलाएं.

याद रखें आंखों के ठीक नीचे ब्लशर बिलकुल न लगाएं. इस से ब्लशर अप्राकृतिक लगेगा और आंखें भी फैली हुई लगेंगी. नाक के बिलकुल पास ब्लशर लगाने से भी नाक मोटी व चौड़ी प्रतीत होती है.

उभरे हुए गालों पर ब्लशर आम तौर पर न लगाएं क्योंकि इस से वे और अधिक उभरे दिखाई देंगे.

बेस लगाने के बाद आंखों के नीचे उभरे हुए हिस्से पर ब्राउन शेडर लगा कर कान से ले कर नाक से तीन उंगलियां दूर आंख के मध्य तक ब्लशर लगाएं.

ऊपर के बदले निचले हिस्से को उभरा दिखाने के लिए हाईलाइटर लगाएं. ये तीनों रंग अलग न लगें या चमकें नहीं. इसलिए ऊपर से पाउडर का हलका सा पफ लगाएं.

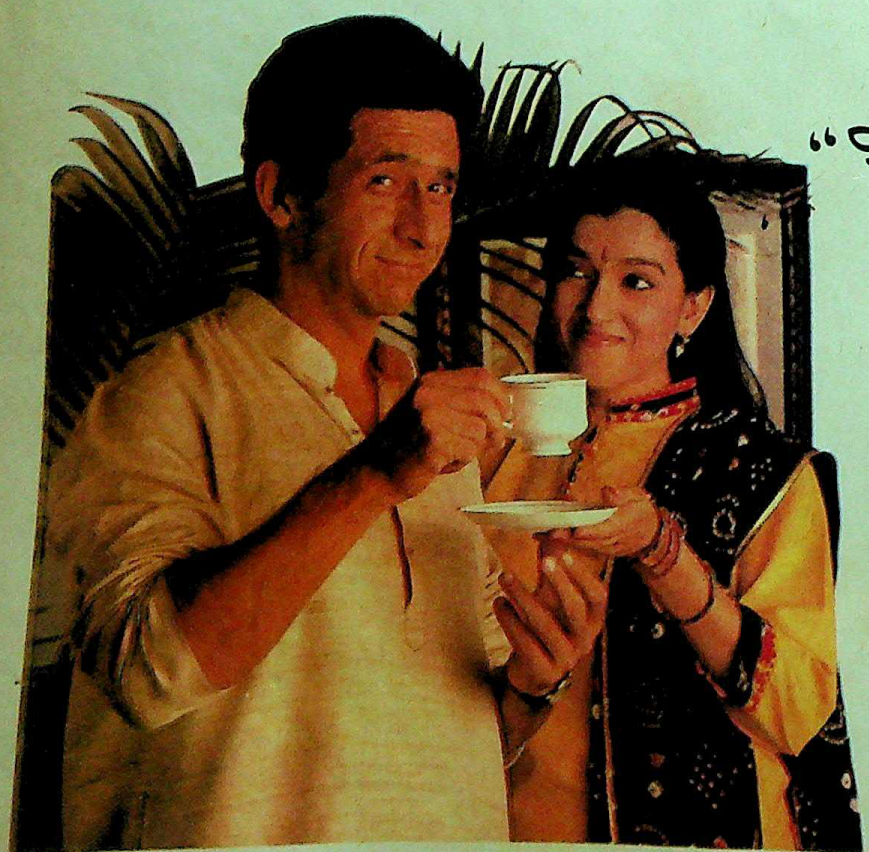
चिपके हुए या अंदर को धंसे गालों को उभरा दिखाने के लिए होंठों को गोल बना कर देखें जो हिस्सा उभर कर सामने आए, उस पर ब्लशर लगा कर उस के ऊपर व नीचे एकएक लाइन हाईलाइटर की लगाएं. इस से ब्लशर उभरा हुआ लगेगा और गाल भी चिपके नहीं लगेंगे.

ब्लशर या रूज का इस्तेमाल चेहरे के रंग के अनुरूप करें. आप का रंग यदि गोरा है तो रूज हलके रंग का इस्तेमाल करें और रंग सांवला है तो गाढ़े रंग का.

क्रीम रूज फाउंडेशन लगाने के बाद लगाएं तथा पाउडर रूज चेहरे पर पाउडर लगाने के बाद. इस से रूज में धब्बे नहीं पड़ेंगे.

चेहरे पर प्राकृतिक लालिमा लाने के लिए ब्लशर गालों के साथ थोड़ा नाक, ठोडी व माथे पर बालों की लाइन के साथसाथ अवश्य लगाएं.

—कमलेश कुमारी •

"रिच कॅफे ग्रैन्यूल्स यानी कॉफी का असली मज़ा"

ब्रुक बॉन्ड

रिच कॅफे

इन्सटैन्ट ग्रैन्यूल्स

निराला, दानेदार ब्लेण्ड

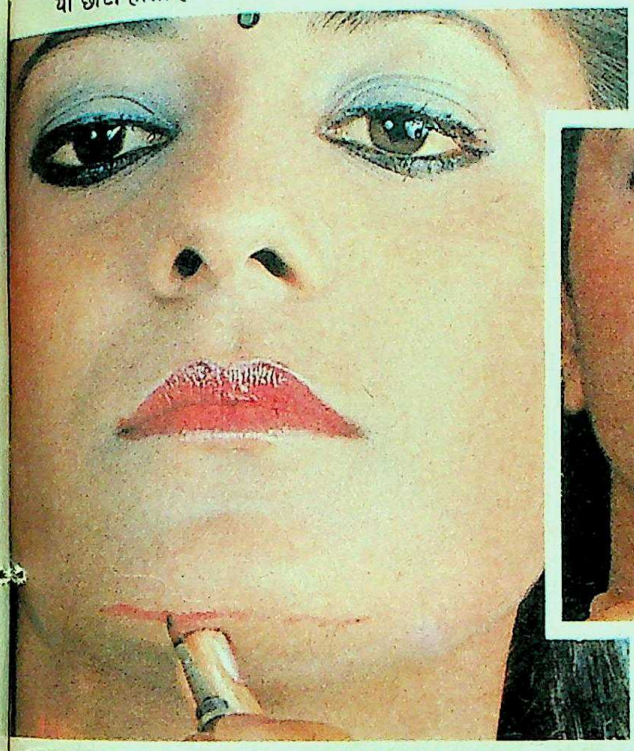
भारत में सर्वप्रथम प्रस्तुत करते हैं ब्रुक बॉन्ड.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ठोडी को ठीक आकार दें

चेहरे पर ठोडी का भी महत्त्वपूर्ण स्थान है. कई स्त्रियों की ठोडी बहुत बड़ी या छोटी होती है और कइयों की होती है अंदर की ओर धंसी हुई, जिस से चेहरे का सारा सौंदर्य बिगड़ जाता है. आप की ठोडी सौंदर्य प्रसाधनों द्वारा छिपाई जा सकती है.



*ठोडी को सही आकार देने के लिए हलके शेड की लिपस्टिक की रेखा खींच कर हलके हाथों से फैला लें.*

बड़ी ठोडी : बड़ी ठोडी को छोटा दिखाने के लिए ठोडी के नीचे किनारों पर फाउंडेशन की रेखा खींच दें और इसे हलके हाथों से अंदर की ओर फैला दें. यह रेखा आप किसी हलके शेड की लिपस्टिक से भी खींच सकती हैं. यह रेखा आप की ठोडी के छोटा होने का आभास देगी.

छोटी ठोडी : छोटी ठोडी को थोड़ा बड़ा दिखाने के लिए हलके शेड की फाउंडेशन लगाएं और इसे सूखने दें. सूखने पर फाउंडेशन से ही मेलखाता पाउडर लगाएं.

गोल ठोडी : गोल ठोडी को सामान्य दिखाने के लिए ठोडी के चारों ओर ब्राउन (भूरे) रंग के केक ब्लशर का स्पर्श दें. इस से ठोडी की गोलाई छिप जाएगी. ठोडी के बीच के स्थान पर सफेद क्रीम हाईलाइटर लगाएं और इसे उंगली की सहायता से एकसार कर लें.

नुकीली ठोडी : नुकीली ठोडी को ठीक आकार देने के लिए ठोडी के किनारे पर हलके शेड की फाउंडेशन का गोल बिंदु बना लें और उंगली से ठोडी के किनारों पर फैला लें. इस के सूखने पर हलके शेड का ही पाउडर लगाएं. इस से ठोडी का नुकीलापन किसी हद तक छिप जाएगा.

दोहरी ठोडी : दोहरी ठोडी देखने में अच्छी नहीं लगती. इस से मोटापा अधिक झलकता है. ठोडी का दोहरापन छिपाने के लिए मेकअप में फाउंडेशन का हलका शेड ही प्रयोग में लाएं और पाउडर भी हलके शेड का ही लगाएं. •

केवल रिच कॅफे इन्सटैन्ट ग्रैन्यूल्स 'ऍग्लोमरेटेड' है ... जिससे कॉफी का असली स्वाद और कॉफी की निराली सुगंध दाने-दाने में समा जाती है. परिणाम — आपको मिलता है कॉफी का असली मज़ा, पूरा मज़ा!

O&M 4268 HIN R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

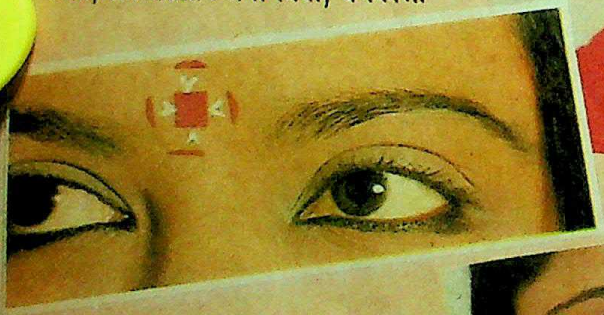
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# माथे की बिंदिया

● कमलेश शर्मा

माथे पर बिंदी लगाने की प्रथा हमारे देश में प्राचीन काल से चली आ रही है. सौंदर्य वृद्धि के अनेक प्रसाधनों में बिंदी का भी अपना एक विशेष महत्त्व है. वैसे तो लड़की कुंआरी हो या शादीशुदा, बिंदी सभी का शृंगार है. पर माथे पर बिंदी जितनी कलात्मक ढंग से लगाई जाएगी उतना ही माथे का आकर्षण बढ़ उठेगा.

आजकल सभी स्त्रियां भिन्नभिन्न डिजाइनों की बिंदियां पसंद करती हैं. दक्षिण भारत और महाराष्ट्र में काली बिंदी का फैशन है. लखनऊ और राजस्थान की बिंदियां तो बहुत ही मशहूर हैं. इन्हें तो आप एक आभूषण ही समझिए. आजकल तो बाजार में भी बहुत सुंदरसुंदर बिंदियां मिलती हैं. जैसे मोती की बिंदी, नगों वाली बिंदी, सलमेसितारे लगी बिंदी, चमकीली



बिंदी, मखमल प्लास्टिक और रबड़ की बिंदियां इत्यादि.

लेकिन हर माथे पर हर किस्म की बिंदी नहीं फबती. इसलिए बिंदी चेहरे के रंग, माथे के आकार, पोशाक के रंग, डिजाइन व अवसर आदि को देख कर ही लगाएं. तभी वह आकर्षक लगेगी, वरना वह लगाने वाले का फूहड़पन ही दर्शाएगी.

बिंदी का आकार माथे की चौड़ाई पर निर्भर करता है. यदि आप का माथा चौड़ा है तो आप के माथे पर बड़ी बिंदी अच्छी लगेगी. अगर छोटा माथा हो तो छोटी बिंदी लगाएं. छोटे माथे पर बड़ी बिंदी कभी न लगाएं, क्योंकि इस से माथे का आकार और भी छोटा लगेगा.

ज्यादातर गोल चेहरे पर लंबी और लंबे चेहरे पर गोल बिंदी अच्छी लगती है. यदि आप का रंग गोरा है तो आप हलके रंग की बिंदी भी लगा सकती हैं, सांवले और

*बिंदिया का चुनाव अपने माथे के अनुरूप ही करें.*

गेहुएं रंग वाली महिलाओं पर सिंदूरी और गहरे रंग बहुत खिलते हैं.

उत्तर भारत में बिंदी एक आवश्यक प्रसाधन है. यहां की महिलाएं सोनेचांदी से बनी टिकुली (बिंदी) लगाती हैं. मद्रास व बंबई में रोली की बिंदी लगाने का प्रचलन है और बंगाली महिलाएं सिंदूर की बड़े आकार की बिंदी लगाती हैं. दक्षिण भारत में तो कुमकुम कई रंगों में मिलता है.

सूखी बिंदी लगाते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि उस का आधार वैसलीन या लिपस्टिक का गाढ़ा घोल हो, वरना माथे पर लगाई गई ऐसी बिंदी बहुत जल्दी गिर जाती है.

बिंदी लगाते समय इस बात का खास ध्यान रखें कि बिंदी किस समय व अवसर के लिए लगाई जा रही है.

यदि आप शाम के समय घूमने जा रही हैं तो गहरी बिंदी का चयन करें.

पार्टी आदि में जाते समय फैंसी बिंदी लगाएं. कपड़ों से मेलखाती बिंदी भी सज्जा में चार चांद लगा देती है.

अधिक शोख या चमकीले कपड़ों के साथ सादी बिंदी लगाएं और सादे कपड़ों के साथ चमकीली या कपड़ों के रंगों से मेलखाती दो रंगों की बिंदी लगाएं.

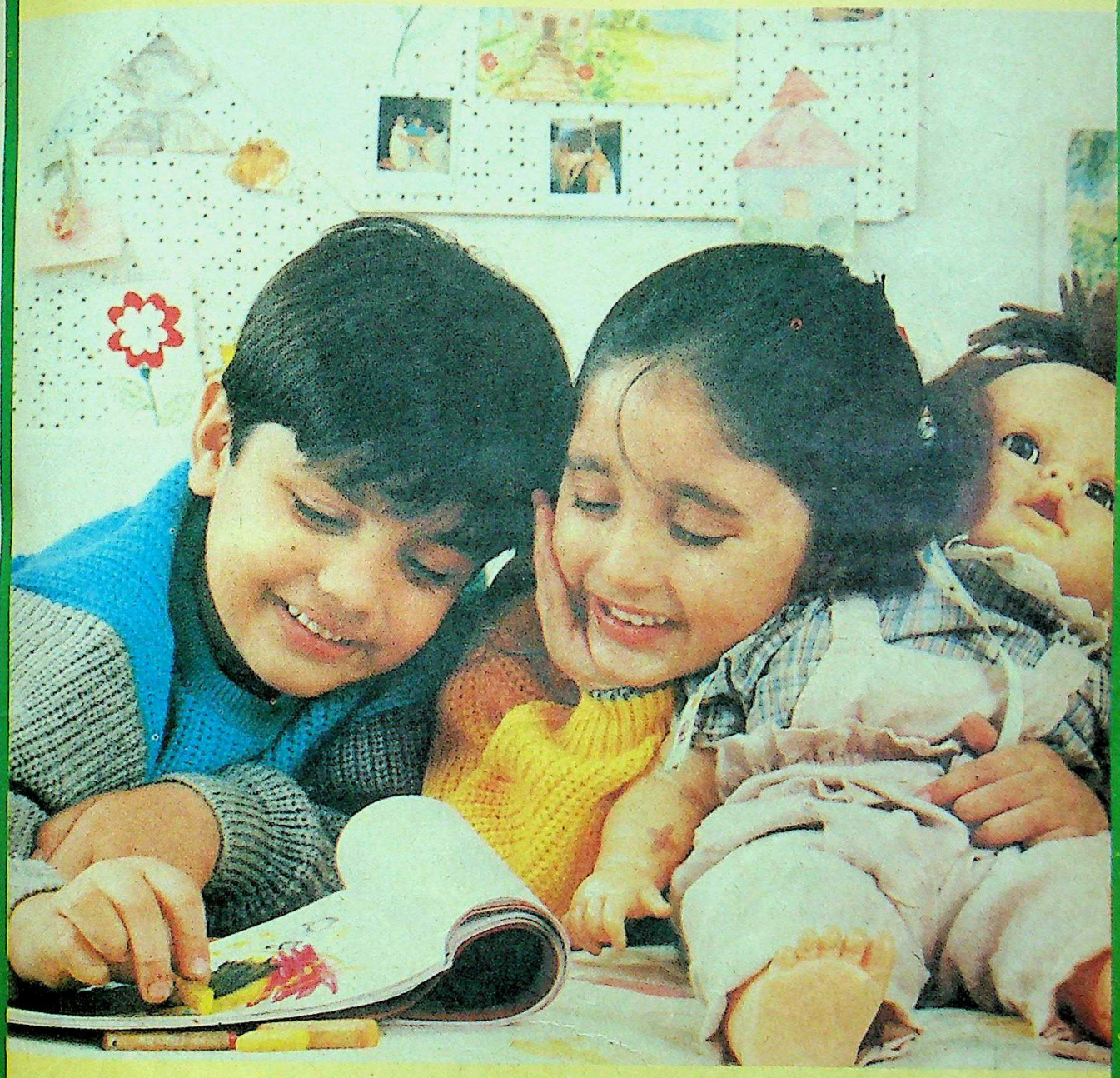
सिंदूर से आप अपनी कलात्मक रुचि के अनुसार अपनी बिंदी को विभिन्न रूप दे सकती हैं. वैसे तो आजकल बिंदी के सांचे भी मिलते हैं, जिन से सूखे पाउडर की बिंदी को कई डिजाइनों में लगाया जा सकता है. सिंदूर के रंगबिरंगे पाउडर भी बाजार में मिलते हैं. इन से आप अपनी पोशाक के रंग और डिजाइन से मेलखाती बिंदी लगा सकती हैं.

चेहरे और माथे के अनुरूप विभिन्न डिजाइनों व रंगों की बिंदियां लगा कर थोड़ी सी सूझबूझ द्वारा आप अपने मुखमंडल के सौंदर्य को बढ़ा सकती हैं. ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# जीवन के रंग अजीब...



## शुक्र है बोरोलीन करीब

सुगन्धित ऐन्टिसेप्टिक क्रीम

सूखी त्वचा और साधारण कटने-छिलने पर अनोखा असर

## साठ साल पहले अव्वल आज भी अव्वल

बोरोलीन प्रसाधन सामग्री नहीं

जी डी फार्मास्युटिकल्स
कलकत्ता ७०००५३

Response 1037


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मूंगफली

कहानी • सुरेश कुमार गोयल

**पिस्ता खाने का आदी यदि अचानक मूंगफली की ओर मुखातिब हो उठे तो इस की क्या वजह हो सकती है, पिस्ते से ऊब या मानव मन की कोई विसंगति?**

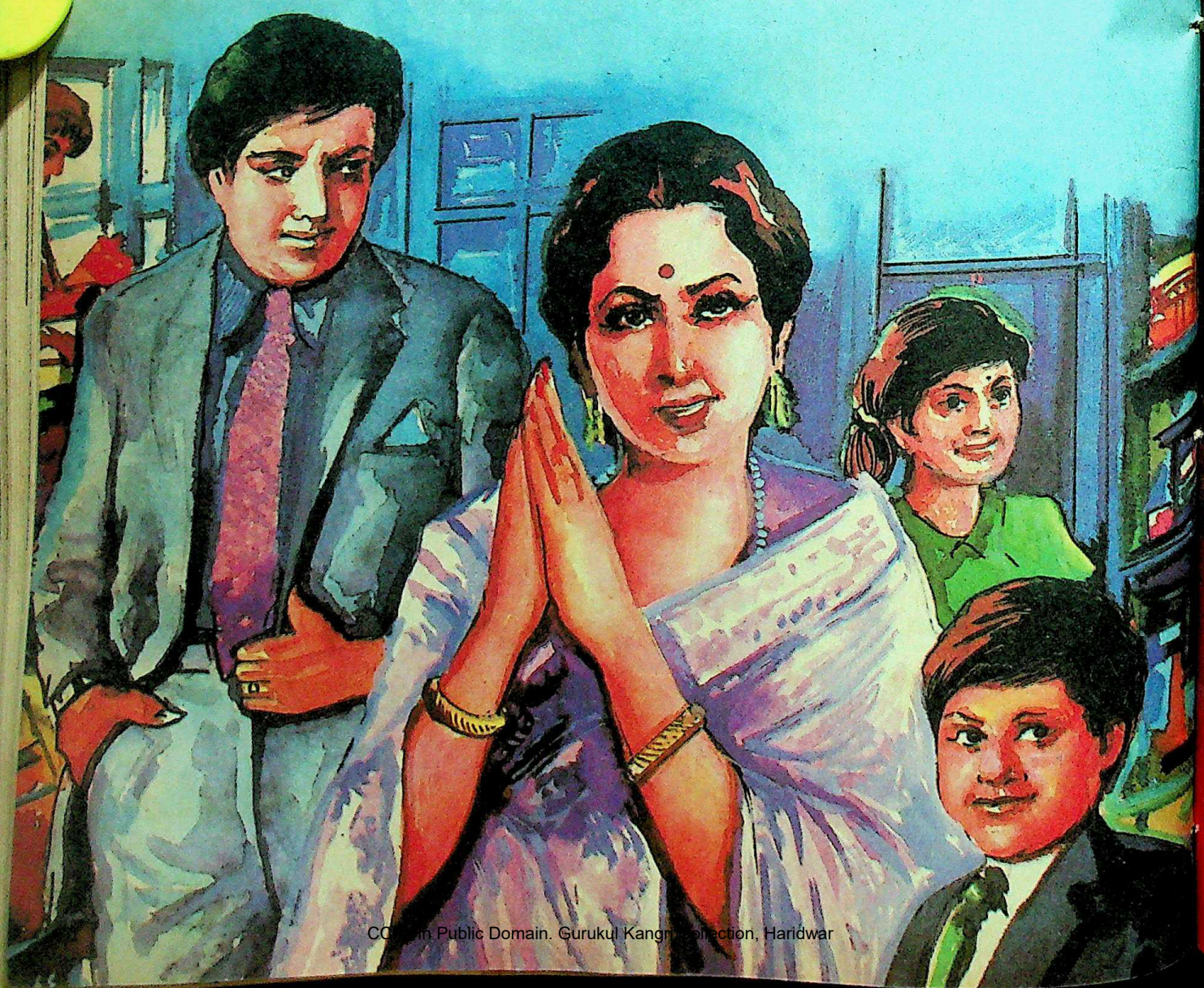
अचानक जब डाक्टर हरीश से मेरी मुलाकात सुपर मार्किट में हुई तो बड़ा आश्चर्य हुआ. मैं ने डाक्टरों के होस्टल से उस का सामान जाते हुए तो देखा था पर मैं समझा था कि वह शायद यह हस्पताल ही छोड़ कर जा रहा है. हस्पतालों में भारतीय डाक्टरों का आनाजाना लगा ही रहता है.

मानचेस्टर के सब से बड़े हस्पताल में हम दोनों काम करते थे. ब्रिटेन में भारतीय डाक्टरों को परिश्रम तो डट कर करना ही पड़ता है, साथ ही अंगरेज डाक्टरों और नर्सों से दब कर भी रहना पड़ता है. यहां तक कि कुछ मरीज भी बदतमीजी से पेश आते हैं और उच्च अधिकारियों से शिकायत कर देते हैं. आम तौर पर अधिकारी भी उन बेजा शिकायत करने वालों पर ही विश्वास कर लेते हैं.

ब्रिटेन में तो हम लोगों का बस यही ध्येय रहता है कि जल्दी से जल्दी ऊंचीऊंची डिगरियां ले लें, ताकि वहां ढंग की नौकरी मिल सके या भारत जा कर विदेशी डिगरी के कारण निजी चिकित्सालय खोल कर अच्छी आमदनी कर सकें.

नौजवान विदेशी डाक्टरों के इर्दगिर्द नर्सें भी घूमती रहती हैं. नर्सों अथवा अन्य लड़कियों पर ये दिल खोल कर खर्च करते हैं. उन लड़कियों को यह भी आशा होती है कि शायद किसी डाक्टर से ही शादी हो जाए. अंगरेज डाक्टर तो उन को घास भी नहीं डालते. नौजवान विदेशी डाक्टर ब्रिटेन में नारियों के चक्कर में पड़ जाते हैं. वे सब कुछ भूल कर बस ऐयाशी में डूब जाते हैं और ऊंची डिगरी हासिल करना उन के लिए स्वप्न बन कर रह जाता है.

हरीश के साथ हमेशा ही कैंटीन में



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# भारत की नं. 1 सिलाई मशीन जो दुनिया भर में लोकप्रिय है

# इतनी मज़बूत, टिकाऊ मशीन कोई और न दे पाए

विश्व श्रेणी की विशेषताओं ने उषा सिलाई मशीन चलाना कितना सहज व सरल बनाया है। यह देखने के लिए कि यह भारत की नं.1 सिलाई मशीन क्यों है जरा एक नज़र डालकर तो देखिए!

## भारत में केवल उषा सिलाई मशीन में ही ये विशेषताएँ

- मज़बूत स्टील के 6 महत्वपूर्ण हिस्से-पुर्जे—जो सालोंसाल बिना घिसे चलते हैं। अंतरराष्ट्रीय बाजारों में भी यह असामान्य विशेषता है।
- 3 पोजीशन वाला फैब्रिक सिलेक्टर। सूती कपड़े से रेशमी कपड़े तक, कशीदाकारी भी—केवल नॉब घुमाकर। दूसरे ब्रान्ड में यह सुविधा उपलब्ध नहीं है।
- स्वचालित 'सिंगल प्रेस' प्रेसर एडजस्टर
- चित्र में दिखाए उषा प्राइमा मॉडल की ये खास विशेषताएं हैं।

- उषा के अन्य मॉडल्स में ये लगभग सभी खूबियाँ मौजूद हैं।

## उषा की अन्य आकर्षक विशेषताएं

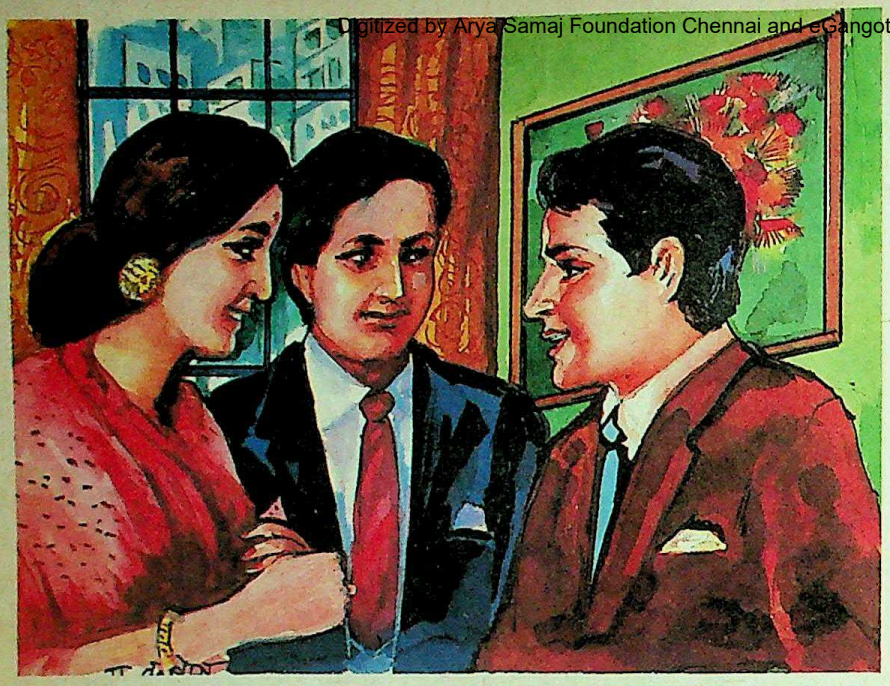
- 4 उषा मॉडल्स में ओपन टाइप शटल है जिससे बिल्कुल नई-नई सिलाई जा वाले भी एक मिनट से कम समय में श खोल कर साफ कर सकते हैं। हीन्ज ट नीडल प्लेट होने के कारण बॉ निकालना-लगाना बहुत आसान है।
- उषा मॉडल्स में ढकी हुई नीडल बार जिसके कारण सिलाई करते समय धूल नहीं जमती और टूट-फूट कम से कम।
- आपकी सुविधा—लक्ष्य है हमारा। त तो हमने सालों की मेहनत से ऐसी विशेषताएं विकसित की हैं जो अमरीका, ब्रिटेन, पश्चिम जर्मनी त अन्य कई देशों के—जहाँ उषा सिलाई मशीन निर्यात होती है—बाजारों के उच्च अन्तरराष्ट्रीय स्तर से बेहतर

# उषा

मज़बूत स्टील के हिस्से-पुर्जों की खूबी ... जीवन भर की मज़बूत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



*"भाईसाहब! क्यों न कभीकभी यह पढ़ने के लिए आप के कमरे में चले जाया करे?" रमा ने पूछा.*

काम करने वाली लड़की सूसन रहती थी. शायद हफ्ते में दोतीन रातें उसी के कमरे में गुजारती थी. मेरा कमरा हरीश के कमरे से 15-20 कमरे छोड़ कर था. कभीकभार कैंटीन में ही उसे देखता था. अधिकतर वह लड़की उस के साथ ही बैठी होती थी और जब वह ड्यूटी पर होता तो उस के इर्दगिर्द मंडराती रहती थी.

मैं कभी भी हरीश के पास खाने की मेज पर नहीं बैठा. पता नहीं क्यों मुझे उस का सूसन से इस तरह के संबंध रखना अच्छा नहीं लगता था. यह माना कि हरीश की उम्र 35 वर्ष के ऊपर ही होगी, पर ऐसा भी क्या कि 20 साल की कैंटीन में काम करने वाली बहुत ही साधारण लड़की को पकड़ लिया. पता नहीं यह लड़की कितने लोगों के साथ सोई होगी.

मैं तो हरीश को अविवाहित ही समझता था पर उस के साथ सुपर मार्किट में एक भारतीय महिला और दो बच्चे भी थे. लड़की होगी लगभग 10 साल की और लड़का होगा सातआठ साल का. हरीश को इस तरह उन लोगों के साथ देख कर मैं अचकचा गया, "अरे डाक्टर साहब, मैं ने तो समझा था कि आप यह हस्पताल छोड़ कर कहीं दूसरी जगह चले गए हैं."

"नहीं, मैं ने होस्टल छोड़ दिया है. ये लोग दो हफ्ते पहले ही आए हैं. मेरी पत्नी से मिलो. रमा, इधर आओ." हरीश ने अपनी पत्नी को बुलाया.

रमा सामान ट्राली में डाल रही थी. वह मुड़ी और हाथ जोड़ कर मुझे नमस्कार किया. वह होगी लगभग 30 साल की. गोरा रंग, बड़ीबड़ी आंखें, लंबे काले बाल और तीखे नयननक्श. लगता था, बहुत पढ़ीलिखी और समझदार है. जरूर किसी अच्छे खातेपीते परिवार की होगी. रमा को देख कर मैं उस की तुलना उस कैंटीन वाली लड़की सूसन से किए बिना न रह सका. फिर मेरा परिचय उन की बेटी अर्चना और पुत्र सुधीर से हुआ.

हरीश को हस्पताल का फ्लैट मिल गया था. सुपर मार्किट से लगभग दो सौ गज की दूरी पर ही फ्लैट था. रमा घर चलने के लिए मुझ से आग्रह करने लगी. मैं ने टालमटोल की. हरीश ने भी घर बुलाने के लिए अधिक उत्साह नहीं जताया. पर रमा नहीं मानी, "चलिए भैया, आप बाद में कहां आएंगे. थोड़ी देर के लिए ही सही. एक कप चाय पी कर चले जाइएगा."

मानचेस्टर में मुझे शायद ही किसी ने भैया कहा होगा. मैं रमा के आग्रह को न टाल सका. उन का फ्लैट बहुत ही आरामदेह था. बातों ही बातों में पता चला कि रमा के पिताजी मथुरा में 'रिफाइनरी' में काम करते थे. पिछले दो वर्षों से वह बच्चों के साथ अपने पिता के पास मथुरा में ही रह रही थी.

मुझे तो लगता था कि हरीश ने जानबूझ कर अपने परिवार को जल्दी मानचेस्टर में नहीं बुलाया था. अगर ये लोग यहां आ जाते तो वह उस कैंटीन वाली लड़की के साथ गुलछर्रे कैसे उड़ाता. कुछ देर इधरउधर की बातें करने के बाद मैं वापस आ गया.

पता नहीं क्यों, मुझे हरीश का अपनी पत्नी से विश्वासघात करना अच्छा नहीं लगा. अगर अविवाहित लोग इस तरह के काम करें तो दूसरी बात है. अगर हरीश पत्नी से अलग था तो पत्नी भी तो उस से जुदा थी. क्या उस बेचारी की कोई शारीरिक आवश्यकताएं नहीं थीं? उस ने पत्नी से विश्वासघात किया भी तो उस कैंटीन वाली घटिया लड़की के कारण. कहां पिस्ता और कहां कच्ची मूंगफली? वैसे कुछ लोग कच्ची मूंगफली के ही योग्य होते हैं, पर उन्हें मिल जाते हैं पिस्ते. ऐसी स्थिति में बेचारे पिस्तों को ही अपमानित होना पड़ता है. रमा को क्या मालूम था कि हरीश ने उस की जुदाई किस तरह काटी थी. शायद उसे कभी मालूम भी नहीं होगा.

भारत से मेरी बड़ी बहन का पत्र आया था कि जीजाजी को मानचेस्टर विश्वविद्यालय में नौ महीने के लिए 'अतिथि प्रोफेसर' के रूप में काम मिल गया था. बहन और जीजा दोनों ही अक्तूबर में आने वाले थे. उन्हें विश्वविद्यालय की तरफ से ही एक फ्लैट मिल गया था, जो मेरे हस्पताल से 10 मील दूर था. जिस दिन वे लोग आए, उस के एक सप्ताह बाद ही होस्टल के कमरे से मेरा जरूरी सामान उठवा कर अपने फ्लैट में ले गए.

बहन के साथ रहना मुझे बहुत अच्छा लग रहा था. खानेपीने का तो बस मजा ही आ गया था. पिछले 10 वर्षों से होस्टलों में ही रहतेरहते ऊब गया था. हफ्ते में दो बार जब मेरी रात की ड्यूटी होती थी, तब मैं होस्टल में ही रहता था.

पता नहीं, रमा को किस तरह पता चल गया कि मेरी बहन और जीजा आए हुए हैं. उन्होंने हमें खाने पर बुलाया. बातों ही बातों में मैं हरीश से पढ़ाई के बारे में पूछ बैठा.

"कहां पढ़ाई हो पाती है. बच्चे पढ़ने ही नहीं देते. घर में कुछ न कुछ काम लगा ही रहता है." हरीश के लहजे में शिकायत थी.

"मैं तो इन से कई बार कह चुकी हूं कि होस्टल में कमरा ले लीजिए. जब पढ़ना चाहो, वहां चले जाओ." रमा ने कहा.

"फ्लैट के साथ कमरा हस्पताल वाले नहीं देंगे. यह कोई छोटीमोटी परीक्षा की तैयारी थोड़े ही है. दिनरात एक करना पड़ता है." हरीश बोला.

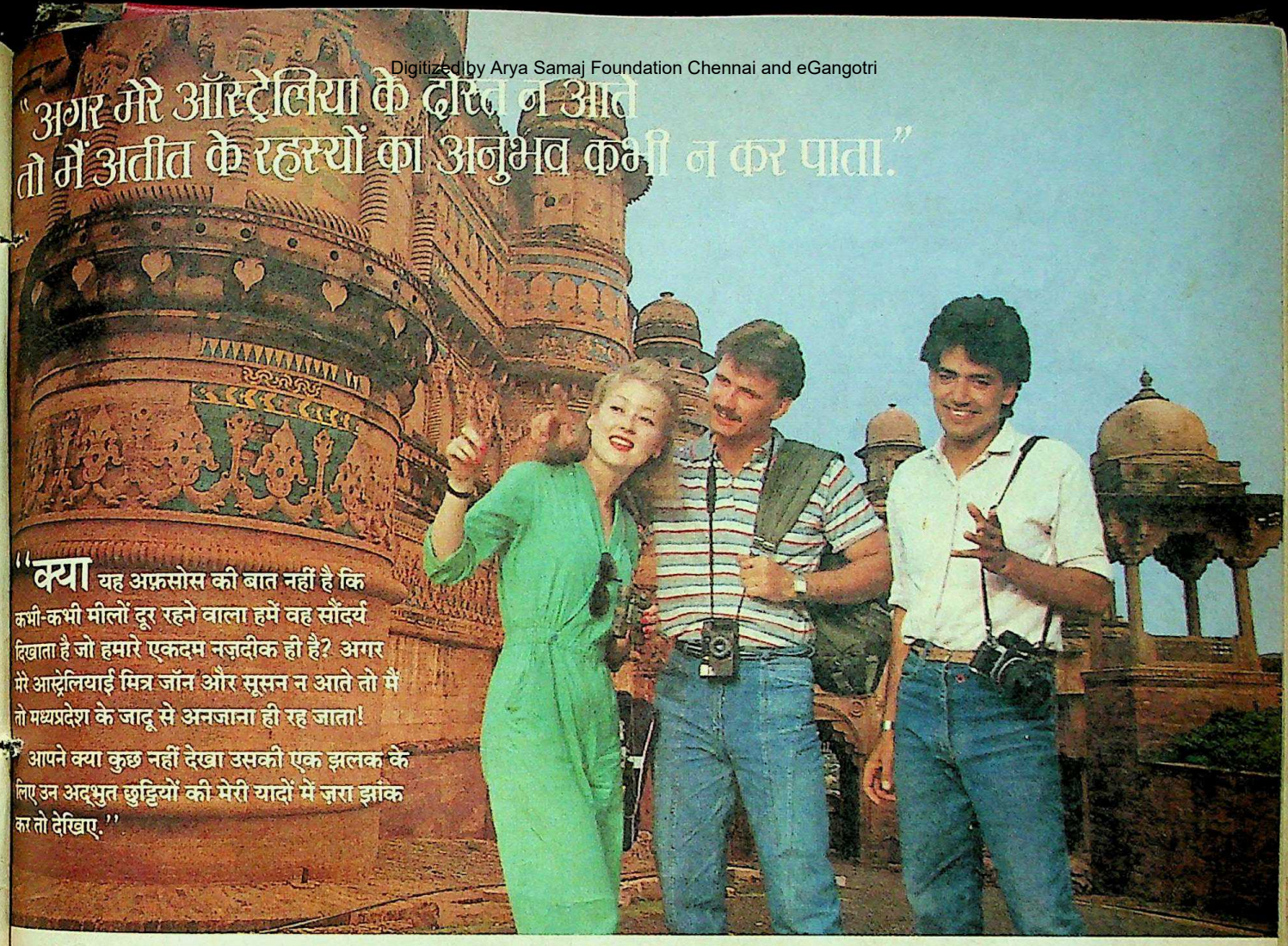
"क्यों भाईसाहब, आप का कमरा तो होस्टल में है न? क्यों न यह कभीकभी उस कमरे में पढ़ने के लिए चले जाया करें?" रमा ने मेरी ओर देखा.

"हां, हां, हरीश शौक से वहां रह सकता है. मैं हफ्ते में बस दो दिन ही कमरे में रुकता हूं. शेष पांच दिन कमरा आप का." मैं ने गुच्छे से कमरे की चाबी निकाल कर हरीश को दे दी. कमरे की दूसरी चाबी हस्पताल में मेरे विभाग में ही थी. हरीश और रमा दोनों ही कृतज्ञ थे कि उन की मुशकिल इतनी आसानी से हल हो गई. मैं ने हरीश को बता दिया कि हफ्ते में किनकिन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अगर मेरे ऑस्ट्रेलिया के दोस्त न आते तो मैं अतीत के रहस्यों का अनुभव कभी न कर पाता."



"क्या यह अफ़सोस की बात नहीं है कि कभी-कभी मीलों दूर रहने वाला हमें वह सौंदर्य दिखाता है जो हमारे एकदम नज़दीक ही है? अगर मेरे आस्ट्रेलियाई मित्र जॉन और सूसन न आते तो मैं तो मध्यप्रदेश के जादू से अनजाना ही रह जाता!

आपने क्या कुछ नहीं देखा उसकी एक झलक के लिए उन अद्भुत छुट्टियों की मेरी यादों में ज़रा झांक कर तो देखिए."

जब आस्ट्रेलिया के मेरे मित्र जॉन और सूसन ने मध्यप्रदेश में छुट्टियाँ गुज़ारने की सलाह दी तो मुझे आश्चर्य हुआ, लेकिन मुझे और भी ज़्यादा ताज्जुब तब हुआ, जब मैंने मध्यप्रदेश को खुद देखा... जाना. स्मारक, मंदिर, अभयारण्य. यहाँ तक कि हिल स्टेशन भी! मध्यप्रदेश में मुझे बहुत ही सुखद अनुभव हुआ.

पहले ही दिन से, नए चमत्कार सामने आते गए. **मांडू** — 'आनंद का शहर' — रूपमती और बाज़ बहादुर की दर्दनाक प्रेम कथा का शहर. और **ओरछा**, अच्छी तरह सजेसँवरे रखा गया मध्ययुगीन शहर, जिसके सुंदर मंदिर और क़िले देखकर लगता है कि 20वीं शताब्दी सैकड़ों प्रकाश वर्ष दूर है.

इतिहास का सजीव रूप **ग्वालियर** में भी झलकता है. बड़े-बड़े दुर्ग जो राजकुलों के उत्थान और पतन की इतिहास गाथा के साक्षी हैं.

**खजुराहो** में शिल्पियों की कला देखकर हम मंत्र –मुग्ध रह गए, जिन्होंने मात्र पत्थरों को सुंदर और आकर्षक रूपों में ढाल दिया.

जॉन और सूसन बाघ से आमना-सामना करने को उत्सुक थे. **कान्हा** और, **बांधवगढ़** में बाघ से हुई उनकी मुलाकात. हमने हिरण, गौड़, नीलगाय और रंगबिरंगे पक्षी देखे.

**सांची** में शांति भी सुनी जा सकती है... स्तूपद्वारों पर चित्रित जातक कहानियाँ जॉन और सूसन को समझाने में मुझे बहुत मज़ा आया.

और **भीमबेटका** में पत्थरों पर कई शताब्दियों में अलग-अलग सभ्यताओं के विभिन्न कलाकारों द्वारा चित्रित पूर्व ऐतिहासिक काल की चित्रकारी.

**उज्जैन, ओंकारेश्वर** और **महेश्वर** में विश्वास, समर्पण और प्रार्थना के संगम को देखकर हम अभिभूत हो गए.

वापस **भोपाल** आकर, हमने झीलें, संग्रहालय, सफ़ारी पार्क और भारत भवन देखा.

जहाँ भी हम गए, सुंदर लॉग हट्स, बंगले और तत्पर परिवहन सुविधा मिली और ख़र्च भी हमारे बजट से ज़्यादा नहीं हुआ!

लेकिन बहुत से स्थान तो मैंने अभी भी नहीं देखे हैं. **पचमढ़ी** — हरा-भरा हिल स्टेशन. **मार्बल रॉक्स, अमरकंटक** और **चित्रकूट. शिवपुरी** की शानदार छतरियाँ. मुझे याद रहेगा कि अगर जॉन और सूसन न होते तो शायद में कभी नहीं देख पाता जादू मध्यप्रदेश का!

धन्यवाद जॉन. धन्यवाद सूसन.
और सबसे अधिक धन्यवाद तुम्हारा, मध्यप्रदेश!
तुमसे मिलने पर मुझे गर्व है."

## मध्यप्रदेश आइए... आप भी मुग्ध–चकित रह जाएँगे.

अधिक जानकारी और **कम्प्यूटर से तुरंत बुकिंग** के लिए मध्य प्रदेश राज्य पर्यटन विकास निगम लि. से तुरंत संपर्क कीजिए. **नई दिल्ली:** 204-205, दूसरी मंजिल, होटल कनिष्क शॉपिंग प्लाज़ा, 19 अशोक रोड, नई दिल्ली-110 001. फ़ोन: 3321187, 3324422 (एक्सटें 2353). टेक्सटेल: 011-3327264. **बंबई:** 74 वर्ल्ड ट्रेड सेंटर, कफ़ परेड, कोलाबा, बंबई-400 005. फ़ोन: 214860, 219191 (एक्सटें 299). टेक्सटेल: 022-217603. **कलकत्ता:** 'चित्रकूट', कमरा नं. 7, छठी मंज़िल, 230 ए, ए.जे.सी.बोस रोड, कलकत्ता-700 020. फ़ोन: 448543. टेक्सटेल: 033-448543. **भोपाल:** 'गंगोत्री', टी.टी. नगर, भोपाल-462 003. फ़ोन: 66383, 66342, 64388. टेलेक्स: 0705-275 टूर-इन. टेक्सटेल: 0755-61629.

MILESTONES/MPT/153a Hin R

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिनों मेरी हस्पताल में रात की ड्यूटी होती है, ताकि वह उन दिनों कमरे में न ठहरे.

हरीश ने अपनी कुछ पुस्तकें मेरे कमरे में रख दी थीं. लगता था, वह काफी लगन से पढ़ाई कर रहा था. वैसे तो पता नहीं चल सकता था, परंतु रद्दी की टोकरी में बुझे हुए सिगरेट के टुकड़ों से पता चलता था कि कोई काफी देर तक वहां सिगरेट फूंकता रहा है.

उन दिनों मेरी तबीयत खराब चल रही थी. मौसम बदल रहा था इसलिए सांस की तकलीफ हो रही थी. उस शाम मैं थका हुआ भी काफी था. पिछली रात एक दुर्घटनाग्रस्त बस के घायलों के कारण सारी रात ही व्यस्त रहा था. मुझे थका देख कर बहन ने जल्दी ही खाना लगा दिया. खाना खा कर मैं ने चाय का भी इंतजार नहीं किया और अपने कमरे में जा कर लेट गया.

रात को दो बजे मेरी नींद खुल गई. सांस लेने में परेशानी हो रही थी. कोट की जेबों में गोलियां नहीं मिलीं. शायद विभाग में ही रह गई थीं. पिछली रात भी नहीं सो पाया था. अब सांस की तकलीफ के कारण नींद आने की कोई उम्मीद न थी. कपड़े बदले और कार से हस्पताल चल दिया. विभाग में रात वाली, ड्यूटी नर्स मुझे देख कर आश्चर्यचकित रह गई, पर जरा सी देर में भांप गई कि मुझे सांस की तकलीफ हो रही है. विभाग में भी सांस की गोलियों की शीशी नहीं मिली. शायद कमरे में ही रह गई थी. ड्यूटी नर्स ने तो काफी जिद की कि वह फार्मेसी से गोलियां ला देगी, पर मैं ने उसे व्यर्थ ही परेशान नहीं होने दिया. होस्टल का मेरा कमरा रास्ते में ही पड़ता था.

कुछ ही मिनटों में होस्टल आ गया. वहां सन्नाटा छाया हुआ था. लिफ्ट खराब थी. किसी तरह हिम्मत कर के मैं सीढ़ियों की ओर बढ़ा.

दूसरी मंजिल पर काफी अंधेरा था. शायद बल्ब फ्यूज हो गया था या किसी ने बिजली बंद कर दी थी. अपने कमरे का दरवाजा खोल कर जैसे ही मैं ने बिजली का बटन दबाया तो सकपका गया. बस यही कह पाया, "क्षमा कीजिएगा."

पलंग पर सूसन हरीश के साथ सो रही थी. दोनों ही अर्धनग्न अवस्था में थे. मुझे देखते ही वे हड़बड़ा गए. सूसन ने अपना चेहरा चादर में छिपा लिया. हरीश चोर की तरह नजरें झुकाए हुए था.

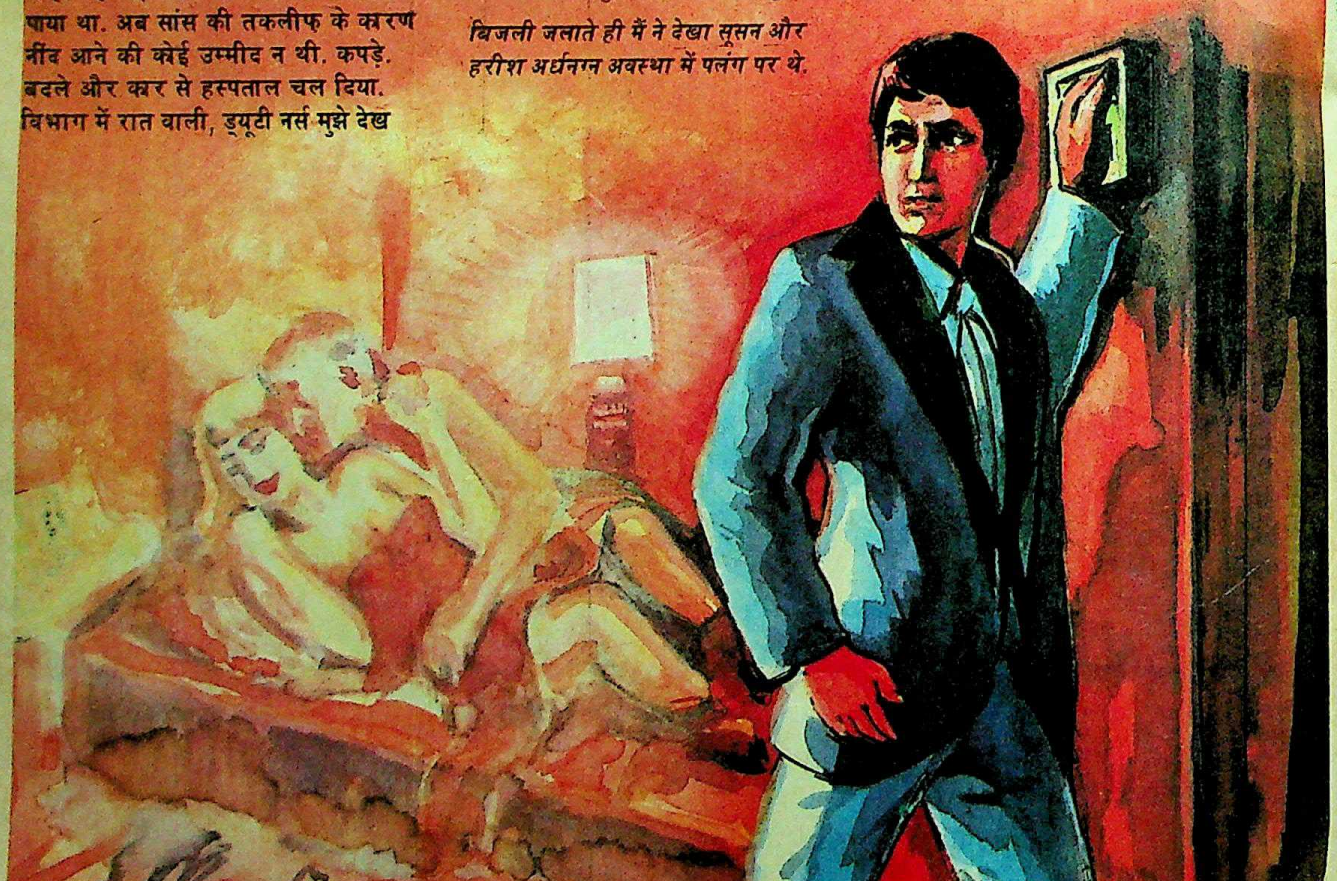
"मैं अपनी गोलियां भूल गया था." मैं ने मेज पर रखी गोलियों की शीशी उठाई और हरीश की ओर तिरस्कार से ऐसे देखा, जैसे उस से पूछ रहा हूं, 'आखिर अब क्यों?'

सूसन ने चादर से चेहरा बाहर निकाल कर सिगरेट सुलगा ली थी. मैं कुछ क्षणों तक वहां खड़ा रहा. सूसन सिगरेट के कश लेती रही. हरीश के पास सफाई में कहने को कुछ भी न था. जातेजाते बस मैं यही कह पाया, "इस कमरे की चाबी कल मेरे विभाग में भिजवा देना."

मेरा मन अत्यंत खिन्न हो गया था. पिछले कुछ महीनों में मैं रमा और उस के बच्चों से दोतीन बार मिला था. रमा के साथ हो रहे विश्वासघात को भला कैसे सहन कर सकता था. मेरे मन में रमा के प्रति आदर भाव था. उस का पति उस का तिरस्कार करे, यह मुझ से सहन नहीं हो रहा था. मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि हरीश मेरा कमरा अपनी यौनपिपासा शांत करने के लिए ही इस्तेमाल करता था. मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि घर में इतनी सुंदर पत्नी के होते भी उसे सूसन के साथ रातें बिताने की क्या जरूरत है?

रद्दी की टोकरी की गुत्थी भी अब समझ में आ गई थी. मैं समझ गया कि सिगरेटों के टुकड़े सूसन द्वारा ही फेंके गए होंगे. मेरा घर वापस आने को मन नहीं था, पर जाता भी कहां? धीरेधीरे मैं सीढ़ियां उतरने लगा.

बचपन में परीक्षा की तैयारी के लिए जब हम रातरात भर जाग कर पढ़ाई किया करते थे, तब अम्मां एक प्लेट में काजू, बादाम और पिस्ते रख दिया करती थीं, ताकि जब हम पढ़तेपढ़ते थक जाएं तो कुछ मेवा खा लें. हम बच्चे हमेशा सब से पहले पिस्ते ही खाया करते थे. पर अब अनुभवों ने बता दिया था कि दुनिया में कुछ ऐसे मूर्ख, विश्वासघाती और निर्मोही भी होते हैं जो अपने घर के पिस्ते छोड़, बाहर की कच्ची मूंगफली ही चबाया करते हैं. शायद उन्हें यह नहीं मालूम कि कभीकभी घर के पिस्ते सील जाते हैं और उन में से गंध आने लगती है. मूंगफली के लोभ में पिस्ते का तिरस्कार करना भला कहां की बुद्धिमानी है?



*बिजली जलाते ही मैं ने देखा सूसन और हरीश अर्धनग्न अवस्था में पलंग पर थे.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पियर्स का प्यार
# स्वच्छ...कोमल...निर्मल

पियर्स का प्यार... महसूस कीजिए.
त्वचा स्वच्छ... कोमल... निर्मल...
बिल्कुल पियर्स की तरह. क्योंकि
पियर्स में कोई ऐसा तत्व नहीं, जो
आपकी त्वचा को हानि पहुंचाए. स्वच्छ,
अम्बर पियर्स में प्यार

की कोमलता झलकती है
सुंदर नारियों ने ५० से
अधिक वर्षों से केवल पि
पर भरोसा किया है. क्या अ
त्वचा भी पियर्स की कोमलता
की हक़दार नहीं?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

**पियर्स त्वचा को बनाए कोमल मासम**

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ये सुहावने
पल-छिन गरमाहट भरे
वर्धमान निटिंग यार्न
में खिले-खिले

मुलायम और प्यार भरी गरमाहट पैदा करने वाले वर्धमान निटिंग यार्न रंग बिरंगे तरह-तरह के रूपों में उपलब्ध हैं... ब्रायलौन, मिंक, फरलोन, बार्बी, बरोकेड, एनडोरा, ऐंगल हेयर, ड्रीमलैड, गोल्ड मोहर, यासमिन, ट्रापिकल, मेफेयर, लागुना, सिल्वर स्ट्रीक– सब के सब एक्रैलिक... और सोलर शुद्ध मेरीनो वूल की रचना।

**वर्धमान स्पिनिंग एण्ड जनरल मिल्स लि०**
चण्डीगढ़ रोड, लुधियाना – 141 011.

**वर्धमान – आपके विश्वास का प्रतीक**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सर्दियों के मौसम में पैरों की देखभाल

गरमियों की चिलचिलाती धूप का मौसम तो चला गया और अब सर्दियों का मौसम आ गया है. समस्या पैरों का सौंदर्य बनाए रखने की है, क्योंकि सर्दियों में खुश्की के कारण पैर फटने लगते हैं, जिन्हें देख कर मन में निराशा सी उत्पन्न होने लगती है. पैरों का खुरदरापन, चमड़ी का सख्त हो जाना और एड़ियों का फटना जैसी समस्याएं इस मौसम में आम तौर से पाई जाती हैं.

इस शुष्कता से बचने के लिए आप को विशेष सावधानी बरतनी पड़ेगी. यदि आप अपने पैरों की सारसंभाल पर पूरा ध्यान देंगी तो विश्वास कीजिए अब की सर्दी आप के पैरों के लिए कोई समस्या ले कर नहीं आएगी.

एड़ियां फटना: शरीर में कैलशियम और चिकनाई की कमी होने से एड़ियां फटने लगती हैं. एड़ी व तलवों की त्वचा मोटी होती है, अतः शरीर के अंदर बनने वाला सीबम यानी प्राकृतिक तेल पैरों के तलवों की बाहरी सतह तक नहीं पहुंच पाता. पौष्टिक तत्व व चिकनाई न मिल पाने के कारण ही एड़ियां खुरदरी सी हो जाती हैं और फटने लगती हैं.

एड़ियों के ज्यादा फट जाने के कारण पैरों में बहुत तकलीफ होती है. फटी एड़ियों के उपचार के लिए यह विधि अपनाएं:

डेढ़ चम्मच वैसलीन में एक छोटा चम्मच बोरिक पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिला लें और इसे फटी एड़ियों पर अच्छी तरह से लगा लें. कुछ ही दिनों में फटी हुई एड़ियां फिर से भरने लगेंगी.

यदि एड़ियां ज्यादा फटी हुई हों तो मैथिलेटिड स्पिरिट में रुई के फाहे को भिगो कर फटी एड़ियों पर रखें. दो मिनट बाद रुई को हटा लें. 10 मिनट बाद फिर से मैथिलेटिड स्पिरिट में भीगी रुई को एड़ियों पर रखें. ऐसा तीनचार बार करें. इस से एड़ियां ठीक होने लगेंगी.

गुनगुने पानी में थोड़ा शैंपू, एक चम्मच मीठा सोडा व कुछ बूंदें डिटोल की डाल कर मिला लें और इस पानी में पैरों को 10 मिनट तक भिगोए रखें. त्वचा फूलने पर मैथिलेटिड स्पिरिट लगा कर एड़ियों को प्यूमिक स्टोन या झावें से रगड़रगड़ कर साफ कर लें. इस से एड़ियों की मरी हुई त्वचा साफ हो जाएगी. फिर साफ तौलिए से पोंछ कर गुनगुने जैतून के या नारियल के तेल से मालिश करें.

**सर्दियों में तो पैर जुराबों के अंदर रहेंगे यह सोच कर पैरों की उपेक्षा मत कीजिए, वरना पैरों में पड़ी दरारें एक बार जो बस गईं तो आप गरमियों में भी पैर दिखाने के काबिल न रहेंगी.**

पैरों को साफ व सुंदर बनाने के लिए सप्ताह में एक बार पैडीक्योर अवश्य करें या ब्यूटी पार्लर जा कर करवाएं. इस से पैरों के नाखून, एड़ी व तलवों की सफाई के साथसाथ पैरों की मालिश व कसरत भी हो जाती है.

पैडीक्योर एक आसान विधि है. इसे आप स्वयं घर पर भी सामान एकत्रित कर के और तरीका समझ कर अपनेआप कर सकती हैं. यदि आप के पैरों की दशा ज्यादा खराब है तो पैडीक्योर सौंदर्य विशेषज्ञा से ही करवाना उचित है.

पैडीक्योर के लिए सामग्री: छोटा टब, गुनगुना पानी, शैंपू, हाइड्रोजन पैराक्साइड, नेलपालिश, नेलपालिश रिमूवर, नेल कटर, ओरेंज स्टिक, क्यूटिकल पुशर, नेल फाइलर, प्यूमिक स्टोन, कोल्ड क्रीम, रुई और तौलिया.

पैडीक्योर की विधि: सर्वप्रथम नेलपालिश रिमूवर से पुरानी नेलपालिश साफ कर लें.

नेलकटर या छोटी कैंची से बढ़े हुए या टेढ़ेमेढ़े नाखून काट दें. पैरों के नाखून हमेशा सीधे ही काटें.

नेल फाइलर (रेती) से नाखूनों को सुंदर आकार दें.

टब में गुनगुना पानी ले कर उस में थोड़ा सा शैंपू व एक चम्मच हाइड्रोजन पैराक्साइड डाल कर घोल लें या गुनगुने पानी में तीन चम्मच नमक, आधे नीबू का रस और एक छोटा चम्मच गुलाबजल डाल कर घोल बनाएं. इस में पैरों को पांचदस मिनट तक भिगोए रखें. इस से बेजान त्वचा नरम हो कर फूल जाती है.

आठदस मिनट के बाद प्यूमिक स्टोन या झावे से तलवे और एड़ियों को रगड़ कर मैल छुड़ा लें. पैरों के मैल रहित होने पर साफ तौलिए से पोंछ लें.

पैरों के नाखूनों पर क्रीम लगा कर अच्छी तरह से मालिश करें.

मालिश के बाद ओरेंज स्टिक पर थोड़ी सी रुई लगा कर नाखूनों के अंदर का मैल साफ कर लें.

क्यूटिकल पुशर से नाखूनों की जड़ों के पास वाला भाग अंदर की ओर धकेल लें. इस तरह नाखूनों का आकार अच्छा दिखाई देगा.

पैरों पर कोल्ड क्रीम से 10 मिनट तक मालिश करें. इस से पैरों की त्वचा कोमल हो जाएगी.

रुई के फाहे से नाखूनों पर लगी चिकनाई साफ करें और अपने मनपसंद रंग की नेलपालिश लगाएं.

उपर्युक्त सुझावों पर ध्यान देने से निस्संदेह इस ठिठुरती सर्दी में भी आप अपने पैरों के सौंदर्य की रक्षा कर सकती हैं. •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लाइली मुन्नी को क्या पता... जल्द ही पापा को कुछ दिनों के लिए उससे दूर है जाना.

परंतु इसमें कोई गंभीर परेशानी की बात नहीं. बस एक मामूली सा एपेंडिक्स ऑपरेशन. और सच पूछो तो इन्हें भी कोई फ़िक्र नहीं ... क्योंकि इलाज का सारा खर्च तो पूरा करेगी न्यू इन्डिया की मेडीक्लेम पॉलिसी.

ऐसी आकस्मिक बीमारियों का मुकाबला करने के लिए आप भी तैयार रहिए, न्यू इन्डिया की मेडीक्लेम पॉलिसी अपनाइए, हॉस्पिटलाइज़ेशन तथा विशेष परिस्थितियों में घर पर ही रहकर इलाज कराने का खर्च देने वाली डॉमिसिलअरी हॉस्पिटलाइज़ेशन बेनिफ़िट पॉलिसी - जिसके ज़रिये आप अपने परिवार के लिए चिकित्सा संबंधी अनेकों लाभ हासिल कर सकते हैं. वो भी कम से कम २०० रुपये जितने नाम मात्र वार्षिक प्रीमियम पर. साथ ही प्रीमियम में आपको पारिवारिक छूट और करों का फ़ायदा भी!

न्यू इन्डिया का मेडीक्लेम - कितने कम प्रीमियम में कितनी ज़्यादा सुरक्षा!

| प्रीमियम वार्षिक | हॉस्पिटलाइज़ेशन | डॉमिसिलअरी हॉस्पिटलाइज़ेशन |
|---|---|---|
| रु. | रु. | रु. |
| २०० | १०,५०० | ३,१०० |
| २५० | १७,६०० | - |
| ३५० | २५,५०० | - |
| ६००* | ३७,७५० | ५,२५० |
| ८४०* | ५२,७५० | ७,४०० |
| १३००* | ८२,५०० | ११,५०० |

आयु सीमा ५ से ७० वर्ष.* अतिरिक्त प्रीमियम के भुगतान द्वारा व्यक्तिगत दुर्घटना बीमा लाभ भी उपलब्ध है.

NEW INDIA ASSURANCE
A subsidiary of the General Insurance Corpn. of India

1919 1989

BORN TO LEAD

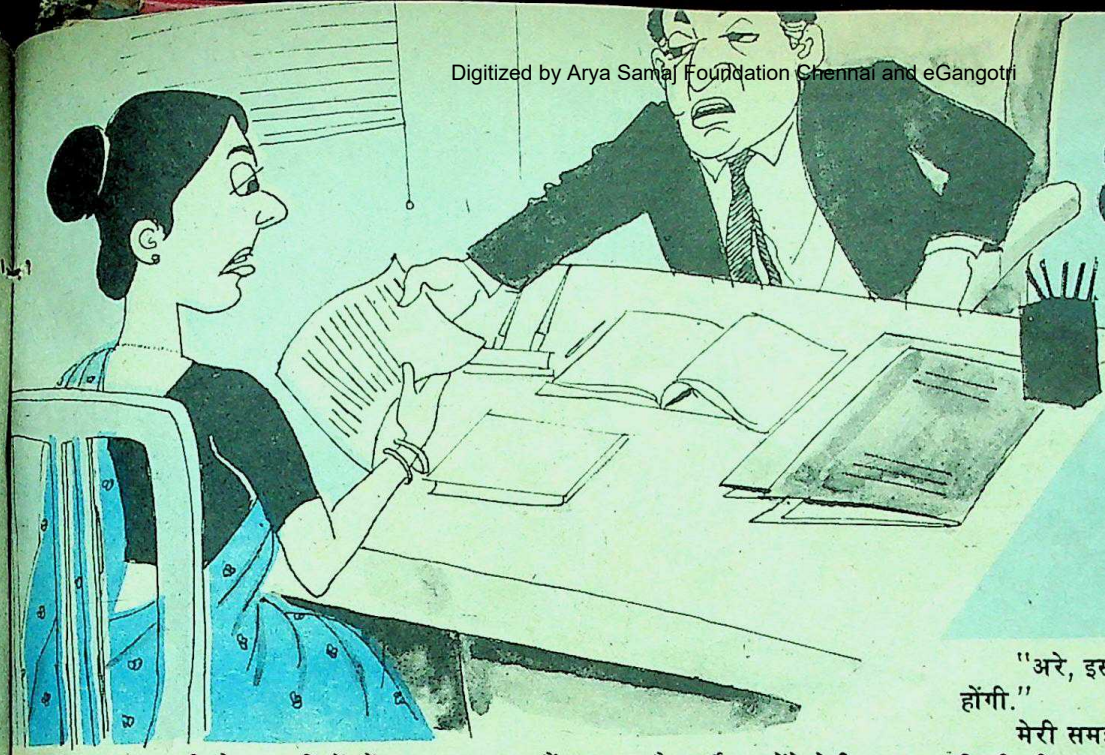
मेडीक्लेम के प्रस्तुतकर्ता न्यू इन्डिया एश्योरन्स

# MEDICLAIM

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CONTOUR ADS-NIA-112F/89 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# धन्य हैं बीबी रानी

व्यंग्य • अनिला गुप्ता

बात 1985 की है. उन दिनों मैं भारत सरकार के दिल्ली स्थित अत्यंत गोपनीय विभाग में उपनिदेशक के पद पर कार्य कर रही थी. मेरे पति दमे की बीमारी की वजह से कोई बाहरी काम नहीं कर पाते थे. हां, खाना अच्छा बना लेते थे और बच्चों व मेरी बूढ़ी बीमार मां की देखभाल भी बखूबी कर लेते थे. बाहर का सारा काम वे लोग कर देते थे, जिन्हें मुझ से काम रहता था. लिहाजा गृहस्थी अच्छीखासी चल रही थी.

अचानक एक दिन मेरी जिंदगी में जोरदार धमाका आया. जैसे ही मैं ने दफ्तर में प्रवेश किया, चपरासी ने बताया कि बड़े साहब यानी निदेशक महोदय याद कर रहे हैं. मेरे निदेशक महोदय वाकई बहुत बड़े साहब हैं. उन के दर्शन लगभग दुर्लभ से ही थे. वर्ष भर में मुश्किल से तीनचार बार मुलाकात हो पाती थी. बेहद व्यस्त रहते थे. कभी अमरीका, कभी रूस और कभी चीन जाते रहते थे. अपने देश में रहते तो देश भर में बड़ीबड़ी संस्थाओं में भाषण या किसी प्रदर्शनी का उद्घाटन करते रहते थे. दिल्ली में रहते तो सारा समय मंत्रीजी की चमचागिरी में ही निकल जाता था.

उन की बुलाहट सुन कर मैं अपने कमरे में गई. बाल ठीक किए. हलका सा मेकअप किया. साड़ी का आंचल ठीक किया. ब्लाउज पर जरा सा सेंट लगाया और बड़े साहब के कमरे में गई.

कमरे में दाखिल होते ही मैं ने हमेशा की तरह मुसकरा कर पूछा, "सब खैरियत तो है न सर." जवाब में वे अपनी भद्दी बत्तीसी दर्शा कर, "हां, हां," कह दिया करते थे. लेकिन उस दिन उन के चेहरे पर कोई भाव नहीं आया. मेरी तरफ देख कर बोले, "बैठ जाओ."

मैं चुपचाप बैठ गई. उन्होंने मेरी तरफ गंभीरता से देखते हुए कहा, "तुम्हारा तबादला मद्रास हो गया है." और उन्होंने मेरे हाथों में सरकारी आदेश थमा दिया.

सुन कर मेरा क्या हाल हुआ, यह तो बताना मुशकिल है. मैं चुपचाप उठ कर घर चली आई. पति और मां से सलाहमशवरा किया. यह तय हुआ कि अगले दिन अपनी कठिनाइयों का विवरण देते हुए तबादला रद्द करने के लिए अर्जी दूं. हमें किसी भी प्रकार का संदेह नहीं था कि तबादले का आदेश रद्द हो जाएगा.

रात भर मेहनत कर, एक सुंदर सी (मेरी लिखावट बेहद सुंदर है) अर्जी लिखी. पहले भारत सरकार की तबादला नीति की खूब तारीफ की. फिर खूब नमकमिर्च लगा कर अपनी कठिनाइयों का चित्रण किया. अर्जी पर अपनी सब से महंगे सेंट की दो बूंदें लगाईं.

अगले दिन बड़े साहब से मिली. अच्छा ही था कि उस दिन वह दफ्तर आए थे. उन से कहा, "सर, आप जोरदार सिफारिश लिख कर इसे विभागीय सचिव के यहां भेज दें."

उन्होंने कहा, "मैं क्या सिफारिश कर सकता हूं?"

"मेरे छोटेछोटे बच्चे हैं सर."

"इस में क्या खास बात है, इस उम्र में तो बच्चे छोटे ही होंगे. मद्रास में बड़े अच्छे स्कूल हैं."

"सर, मेरे पति बेहद बीमार रहते हैं, यहां उन का इलाज चल रहा है."

"मद्रास में बड़े अच्छेअच्छे डाक्टर हैं. तुम उन्हें अपोलो हस्पताल ले जाना. वहां का अधीक्षक मेरा सहपाठी था. मैं उस के नाम खत लिख दूंगा."

"सर, मेरी बूढ़ी मां..."

"अरे, इस उम्र में तो माताएं बूढ़ी ही होंगी."

मेरी समझ में आ गया कि बड़े साहब किसी भी प्रकार की सिफारिश करने वाले नहीं हैं और करते भी क्यों? बाद में पता चला कि मेरा तबादला उन्होंने ही करवाया था.

मेरी अर्जी मुख्यालय में विभागीय सचिव के पास गई. दो दिनों में ही पुरानी घिसीपिटी शैली में जवाब आ गया, "हमें खेद के साथ सूचित करना पड़ रहा है कि आप की अर्जी नामंजूर कर दी गई है. आप अगले महीने ही मद्रास जा कर नया कार्यभार संभाल लें."

समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करूं. बहुत मगज मारा.

अंत में फैसला किया कि मंत्रीजी से मिला जाए. उन के निजी सहायक की लगातार एक हफ्ते मक्खनबाजी करने के बाद ही मंत्रीजी से मिलने का मौका मिला.

मंत्रीजी मुझे देख कर बेहद प्रसन्न हुए. मुझे लगा कि बस मेरा काम बन ही गया. पर यह मेरी बेवकूफी थी. वह बोले, "बेटी, मद्रास दफ्तर का काम ठीक नहीं हो रहा है, बड़ी शिकायतें आ रही हैं. मैं बेहद परेशान हूं. इसलिए बहुत सोचसमझ कर ही तुम्हें भेज रहा हूं. सिर्फ एक वर्ष की ही तो बात है. अगले वर्ष तुम्हें वापस दिल्ली ले आऊंगा. किसी भी तरह की दिक्कत हो तो तुम सीधे

**अपना तबादला रुकवाने के लिए हमें जाने क्याक्या पापड़ बेलने पड़े, पर एक बीबी रानी ने हमारी सारी दिक्कतें यों दूर कर दीं कि बस, पूछिए मत! आप भी इस नुसखे को आजमा सकती हैं, वक्त पड़ने पर.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझे लिख लेना."

अब कहां जाऊं? मंत्रीजी ने एक वर्ष की बात कही थी पर चुनाव तो बस सिर पर ही थे. क्या पता चुनाव में जीतेंगे भी या हारेंगे. जीत भी गए तो मंत्री भी बनेंगे और वह भी मेरे विभाग के?

इत्तिफाक से उसी शाम मेरी एक सहेली मुझ से मिलने आई. मुझे दुखी देख कर कारण जानना चाहा. बहुत टालमटोल की. अंत में थकहार कर सच बात बतानी ही पड़ी. खूब हंसी और बोली, "बस, इतनी नन्हीमुन्नी सी बात है. मैं तो डर ही गई थी." उस ने एक तरकीब बताई.

अगले दिन ठीक 11.00 बजे, ताकि मंत्रीजी घर में न हों, मैं ने उन के घर फोन किया. उन की पत्नी यानी बीबी रानी घर पर ही थीं. मैं ने कहा, "मैं... बोल रही हूं. मैं एक पत्रिका की लेखिका हूं. हमारे संपादकजी चाहते हैं कि आप पर एक लेख छापा जाए. मैं आप का इंटरव्यू लेना चाहती हूं."

उधर से आवाज आई, "शायद आप मंत्रीजी से बात करना चाहती हैं. वह दफ्तर चले गए हैं."

"नहीं जी, इंटरव्यू तो आप का ही लेना है. जिस वक्त आप फुरसत में हों, मैं आ जाऊंगी और छः फोटो भी खींचूगी."

"अच्छा, तो आप ऐसा कीजिए, कल दोपहर एक बजे के करीब आ जाइए. हम भोजन साथ करेंगे. फिर फुरसत से आप इंटरव्यू भी ले लीजिएगा."

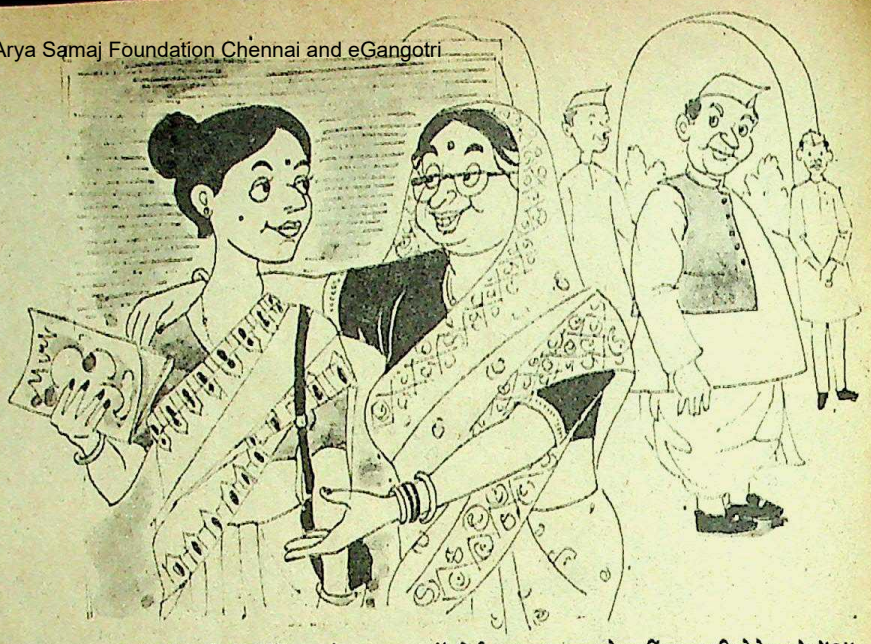
ठीक एक बजे मैं बीबी रानी के घर पहुंच गई. वह सीधे मुझे खाने की मेज पर ले गईं. बातों के दौरान हम दोनों ने खाना खाया. इतना लाजवाब खाना मैं ने पहले कभी नहीं खाया था. और साफ जाहिर था कि बीबी रानी का भी इंटरव्यू इस से पहले किसी ने नहीं लिया था.

खाने के बाद हम दोनों बैठक में आ गईं. मैं ने उन के तीन रील यानी 108 रंगीन फोटो खींचे. उन्होंने भी सैकड़ों बार अपने कपड़े और जेवर बदले. तब तक शाम के 7.00 बज चुके थे. मंत्रीजी के आने का समय हो रहा था. मैं ने जाने की इजाजत मांगी. वह बोलीं, "इंटरव्यू तो आप ने लिया ही नहीं. मैं ने बताया, "पिछले छः घंटों के दौरान मैं ने सारी जानकारियां ले ली हैं."

"मेरा यह पहला इंटरव्यू है, जरा खयाल रखिएगा," वह बोलीं.

"आप का इंटरव्यू तो गजब का रहा. कितना स्वाभाविक. आप तो एक बार भी विचलित नहीं हुईं."

मैं ने उन का गुणगान करते हुए एक लंबाचौड़ा लेख लिख डाला और जा पहुंची परिचित संपादकजी के पास. उन्होंने ध्यान से पढ़ा और बोले, "इस में तो कितनी सारी बातें सरासर झूठ हैं. छापने लायक तो कोई



*बीबी रानी ने मेरे गले में बांहें डालते हुए पूछा, "कोई खराब बात तो नहीं छाप दी मेरे बारे में?"*

मसाला है ही नहीं इस में."

मैं ने उन्हें बताया कि यह सब तो मुझे भी मालूम है. पर मामला मेरे स्थानांतरण का है और फिर मैं ने शुरू से अब तक की सारी रामकहानी उन्हें सुना दी.

वह हंसने लगे, "तो यह बात है."

पत्रिका का अगला अंक छपने जा चुका था. फिर भी संपादकजी ने तुरंत एक लेख काट कर मेरे लेख को छपने का आदेश दे दिया.

अगले रविवार को पत्रिका का अंक छप कर आ गया. मैं उसे ले कर तुरंत मंत्रीजी के घर जा पहुंची. मंत्रीजी लान में ही मिल गए. मुझे देख कर बोले, "बेटी, मद्रास कब जा रही हो?"

मैं ने कहा, "अभी ठीक से तय नहीं किया है. बीबी रानीजी घर पर हैं क्या?"

तब तक बीबी रानी खुद ही बाहर आ गईं और मेरे गले में बांहें डालते हुए भीतर ले गईं. मैं ने उन्हें पत्रिका दी. उन्होंने कहा, "कोई खराब बात तो नहीं छाप दी मेरे बारे में?"

"आप भी कैसी बातें करती हैं? संपादकजी तो इतने प्रभावित हुए कि एक लेख काट कर आप का इंटरव्यू छपवाया है."

उन्होंने लेख पढ़ा. दोबारा पढ़ा और एक बार फिर पढ़ा. अपनी रंगीन तसवीरें देखीं. फिर एकदम प्रफुल्लित हो कर बोलीं, "बेटी, तुम बहुत प्रतिभाशाली हो. बहुत अच्छा लिखती हो. हर हफ्ते एकदो बार आ जाया करो. मैं कार भेज दिया करूंगी."

मैं भी कुछ ऐसे ही मौके के इंतजार में थी. रोनी सूरत बना कर बोली, "अब तो कई वर्षों बाद ही मुलाकात हो सकेगी, मैं मद्रास जा रही हूं." और मैं ने अपने तबादले की पूरी कहानी सुना दी.

उन्होंने कहा, "बेटी घबराओ नहीं कुछ [illegible] इंतजार करो. जाना. तब तक शायद कुछ हो जाए."

अगले दिन जब मैं दफ्तर पहुंची तो पता चला कि बड़े साहब को जो कलकत्ते गए हुए थे, सीधा दिल्ली बुलवा लिया गया और वह दफ्तर आने ही वाले हैं.

तब तक विभागीय सचिव का फोन आ गया, "बधाई हो! आप की पदोन्नति हो गई है. आप को निदेशक बना दिया गया है इसी दफ्तर में. आज ही कार्यभार संभाल लें. लिखित आदेश भेज दिए हैं. बस, पहुंचने ही वाले होंगे..."

"...और मौजूदा निदेशक साहब?"

"उन्हें मद्रास भेज दिया गया है."

तब तक बड़े साहब भी दफ्तर आ गए. मैं ने उन के कमरे में प्रवेश किया. उसी वक्त फोन की घंटी टनटनाई. सचिव साहब का फोन था. वह क्या कह रहे थे, सुनाई नहीं दिया, सिर्फ अनुमान ही लगा सकती हूं.

पर बड़े साहब कह रहे थे, "मेरे छोटेछोटे बच्चे हैं सर."

"....."

"मेरी पत्नी बेहद बीमार रहती है. यहां उन का इलाज चल रहा है."

"....."

"सर, मेरी बूढ़ी मां..."

न सिर्फ मेरा तबादला रद्द हो गया, बल्कि मेरी पदोन्नति भी हो गई. भला हो बीबी रानी का. मुझे एक बहुत बड़े वकील साहब की याद आ गई.

कचहरी में बड़ी धाक थी उन की. बड़े से बड़े जज भी उन से घबराते थे. लेकिन घर में पत्नी की दहाड़ सुन कर वकील साहब और उन के एक मात्र पुत्र, दोनों ही, स्नानघर में दुबक जाते थे. सच है लाख शेर हो, पर घर में तो बीवी के सामने चूहे से भी बदतर हो जाता है.

धन्य हैं संपादकजी!

धन्य हैं बीबी रानी!

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# काम से लौट कर...
# हँसी-ख़ुशी के पल!

ज़िन्दगी की भागदौड़, और दफ़्तर में काम का दबाव। पर शाम घर लौटने पर ऐसा कुछ भी नहीं लगता। और आपके पति बच्चों के संग उत्साह और उमंग के साथ व्यस्त हो जाते हैं।

इसका श्रेय आपको है। क्योंकि आप दिन-भर चुस्ती और शक्ति के लिए उन्हें रोज़ हॉर्लिक्स जो देती हैं।

"हॉर्लिक्स में अत्यंत आवश्यक पोषक तत्त्व—प्रोटीन, विटामिन, कार्बोहाइड्रेट और खनिज पदार्थ—होते हैं जो शरीर को शक्ति, चुस्ती और तन्दुरूस्ती देते हैं। दिन-भर अच्छे स्वास्थ्य की जीती-जागती तस्वीर बने रहने के लिए।"

पौष्टिकता से भरपूर

HTA 8224 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दुकानदार को कोई वस्तु लाने के लिए भीतर भेज कर महिला ग्राहक ने सामने की बोरी में से एक नारियल उठा कर चुपके से अपने थैले में रख लिया और बाहर से ही पूछा. "क्यों सेठजी, आजकल मिर्च का क्या भाव है?"

दुकानदार ने भीतर से ही आवाज लगाई, "नारियल पांच रुपए का है, बहनजी, मिर्च का भाव बाहर आ कर बताता हूं."

●

एक युवक ने अपनी जान जोखिम में डाल कर नदी में डूबती हुई एक सुंदरी को बचा लिया.

युवती के बाप ने कहा, "शाबाश बेटे, मैं तुम्हारा शुक्रिया किस तरह अदा करूं? तुम ने सचमुच एक बड़ा खतरा मोल लिया."

"मैं ने कोई खतरा मोल नहीं लिया." युवक बोला, "क्योंकि मैं तो पहले से ही शादीशुदा हूं."

●

हाल ही में चुनाव में विजयी हुई महिला का कहना है, "लड़ना जागरूकता की निशानी है, जो महिलाएं जागरूक होती हैं, वे पतियों से लड़ती हैं, ज्यादा जागरूक महिलाएं पड़ोसियों से लड़ती हैं और सर्वाधिक जागरूक महिलाएं चुनाव लड़ती हैं."

●

एक पुराने फिल्मी अभिनेता एक नवोदित कलाकार को सिखा रहे थे, "बरखुरदार, एक बात गांठ बांध लो, अभिनेत्रियां पैसे के लिए विवाह करती हैं और इस के लिए ही वे तलाक लेती हैं."

●

वह है होशियार एक्स्ट्रा कलाकार, जो मेकअप रूम में कपड़े बदलती अभिनेत्री से टकरा जाता है और 'माफ कीजिए' कहता हुआ सुरक्षित बाहर निकल आता है.

●

एक मित्र (दूसरे मित्र से), "मित्र कभीकभी तुम पुरुष मालूम पड़ते हो और कभीकभी तुम्हारा व्यवहार औरतों जैसा हो जाता है, क्या बात है?"

दूसरा मित्र, "सब पूर्वजों का दोष है मित्र, मेरे आधे पूर्वज पुरुष थे और आधे स्त्री."

●

एक हस्पताल के ऑपरेशन थिएटर का उद्घाटन करते हुए नेताजी ने अपने भाषण के अंत में कहा, "मैं चाहता हूं कि रोगियों के मनोरंजन के लिए ऐसे थिएटर हर छोटेबड़े हस्पताल में खोले जाएं. धन्यवाद."

●

"अगर कोई बच्चा दिमाग के बिना पैदा हो तो वह कितने दिनों तक जी सकता है?" महिला ने पूछा.

डाक्टर जो महिला की लंबी बातचीत से ऊब चुका था, झट बोला, "आप की उम्र क्या है?"

●

श्रीमानजी के घर कालिज की चर्चा छिड़ी थी. उन के एक दोस्त ने उन से पूछा, "कालिज के बारे में तुम्हारा सब से कटु अनुभव क्या है?"

श्रीमतीजी की ओर संकेत कर उन्होंने एक लंबी आह भरी और बोले, "इन की और मेरी मुलाकात कालिज में ही तो हुई थी."

●

पति के देर से घर आने पर पत्नी बहुत गरम हुई. पति ने बड़े शांत भाव से ठंडे भोजन की थाली पत्नी के सिर पर रख दी.

पत्नी आगबबूला हो कर चिल्लाई, "यह क्या कर रहे हो?"

"खाना ठंडा हो गया है, गरम करने के लिए ईंधन की बचत कर रहा हूं."

●

प्रेमी : प्रभा, शराब पी कर तुम बहुत खूबसूरत लगती हो.

प्रभा : लेकिन मैं तो शराब नहीं पीती.

प्रेमी : मैं ने तो पी रखी है.

●

महोदय की नजर कबाड़ी की दुकान में एक फूलदान पर पड़ी, जो उलटा रखा था. उसे एक हाथ में उठा कर दूसरा हाथ उस के ऊपर फेरते हुए उन्होंने कहा, "यह किस काम आता होगा, इस में तो मुंह ही नहीं है?"

उन का हाथ जब नीचे गया तो उन की हंसी छूट गई, "हद हो गई. इस की तो तली भी गायब है."

●

वर्षों तक उसे पता नहीं चला कि उस के पति अपनी शामें कहां बिताते हैं. एक दिन वह जल्दी घर आ गई और अपने पति को घर में ही बैठे पाया.

●

श्रीमती शर्मा देवी इतनी बीमार पड़ीं कि बचने की कोई उम्मीद न रही. उन की शय्या के निकट परिवारजनों के अतिरिक्त उन का ड्राइवर भी खड़ा था.

श्रीमती शर्मा देवी बोलीं, "अब मेरे जाने का वक्त आ गया है."

"तो गाड़ी बाहर निकालूं, मेमसाहब?" ड्राइवर ने झट कहा.

●

दुकान के मालिक ने सेल्सगर्ल को समझाते हुए कहा, "ग्राहक से कभी बहस नहीं करनी चाहिए. हमेशा यह मान कर चलना चाहिए कि ग्राहक बिलकुल सही है. अच्छा, अब बताओ कि तुम उस महिला से झगड़ क्यों रही थीं?"

सेल्सगर्ल ने कहा, "जी, वह महिला कह रही थी कि इस दुकान का मालिक बेईमान, लुटेरा है."

●

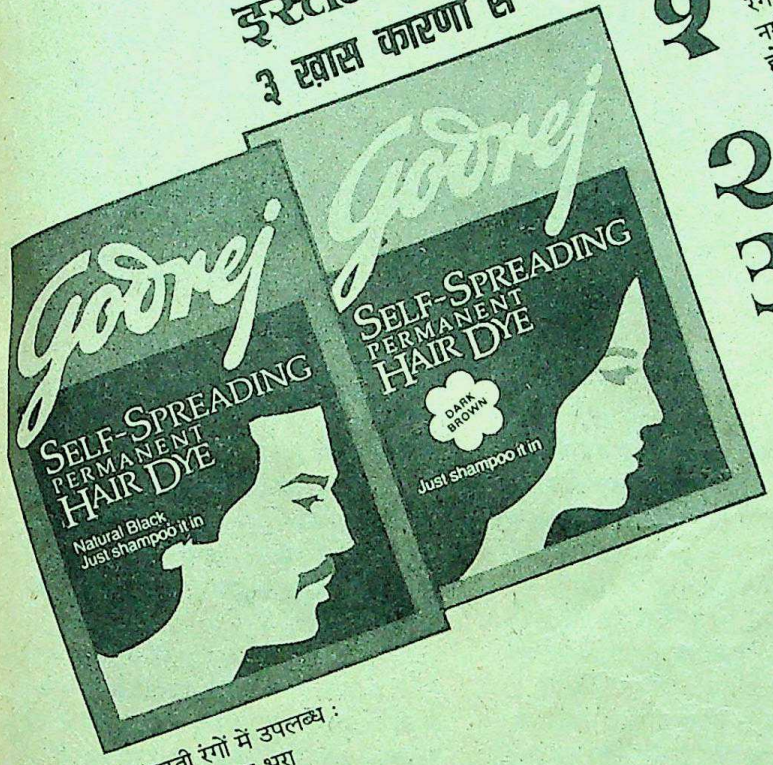
एक नर्स को अपनी खूबसूरती पर इतना घमंड था कि वह मरीज की नाड़ी को देखने के बाद वास्तविक धड़कनों में से 10 धड़कनें अपनी सुंदरता के कारण बढ़ी हुई समझ कर घटा दिया करती थी. ●

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# दूसरे सारे डाई एक तरफ़
# गोदरेज ख़ुद-ब-ख़ुद फ़ैलने वाला हेयर डाई
# दूसरी तरफ़ फिर भी गोदरेज हेयर डाई
# इस्तेमाल करनेवाले ज़्यादा ही होंगे !

## ३ ख़ास कारणों से :



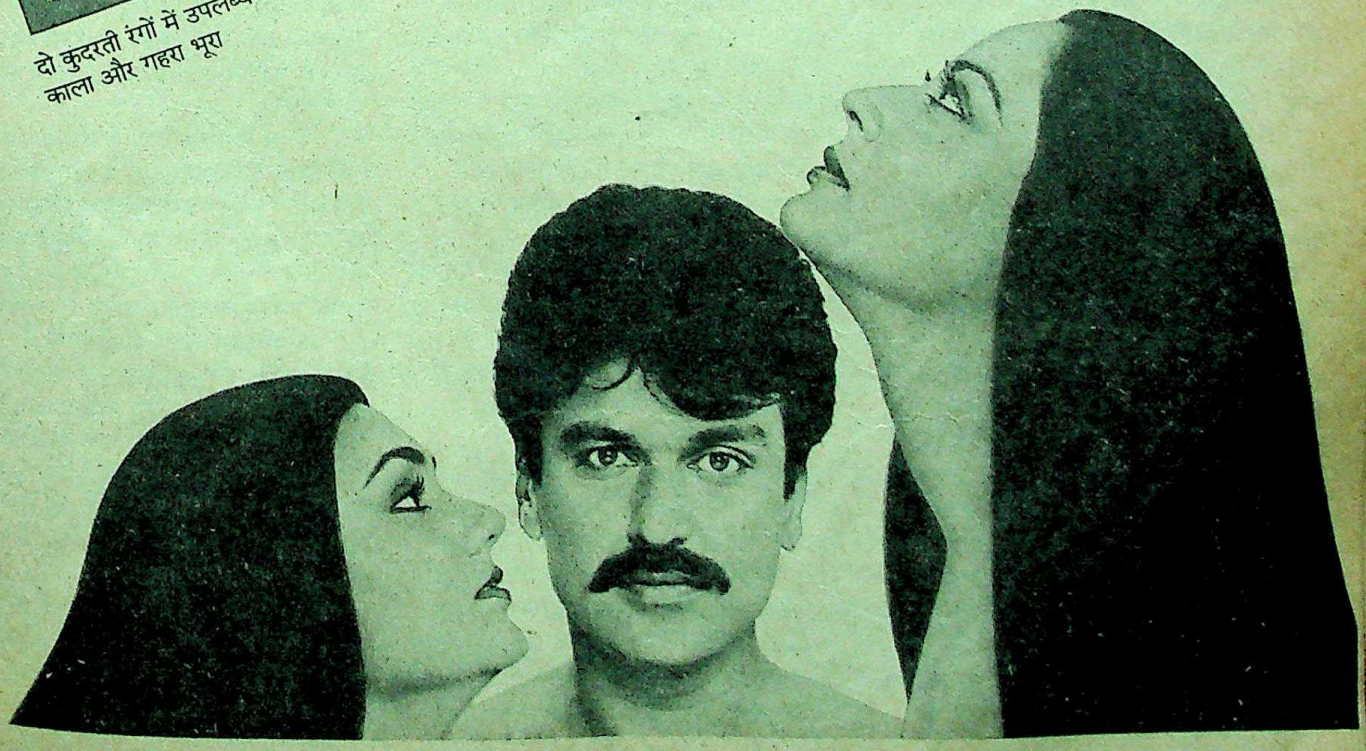

दो क़ुदरती रंगों में उपलब्ध :
काला और गहरा भूरा

**१** गोदरेज ख़ुद-ब-ख़ुद फैलने वाला हेयर डाई बालों को क़ुदरती रंग और छवि देता है. इसमें कन्डीशनर भी है जो बालों को नर्म-मुलायम बनाए रखता है. **बाल इतने स्वाभाविक काले हो जाते हैं कि कोई जान ही न सके, जब तक आप ख़ुद न बताएँ.**

**२** गोदरेज ख़ुद-ब-ख़ुद फैलने वाला हेयर डाई इस्तेमाल में आसान और सुविधाजनक है जबकि अन्य हेयर डाई में यह विशेषता नहीं. **जी हां, आसान इतना बालों में शैम्पू करने जितनी.** आप गोदरेज ख़ुद-ब-ख़ुद फैलने वाले हेयर डाई की क्वालिटी पर भरोसा कर सकते हैं. क्योंकि यह खास तौर से आपके बालों और त्वचा की हिफाजत के लिए बनाया गया है. **पूर्ण-सुरक्षा– यही गोदरेज का वादा है.**

**३**

**गोदरेज®** ख़ुद-ब-ख़ुद फैलने वाला
पर्मानेंट हेयर डाई



CLARION/B/GS/50/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ल्यूकोरिया : दवा ही नहीं, परहेज भी आवश्यक है

**महिलाओं में होने वाली एक आम बीमारी जिस के बारे में वह किसी से कह नहीं सकतीं और सह भी नहीं सकतीं. इस का इलाज करें या करवाएं कुछ ऐसे...**

● डा. अजयकुमार गुप्ता

नमिता जब मेरे क्लिनिक में दाखिल हुई तो वार्तालाप के दौरान बहुत सकुचाई और डरी हुई लग रही थी. यह संकोच एवं डर उस की योनि में से अस्वाभाविक रूप से अधिक स्राव होने के कारण था. पारिवारिक डाक्टर होने के कारण उस ने अपनी समस्या कुछ हिचक के बाद बताई.

डाक्टर ने उस का उपचार एक होम्योपैथिक दवाई की कुछ खुराकों से कर दिया और वह पूर्ण स्वस्थ हो गई. वास्तव में उसे ल्यूकोरिया था, जिसे आम भाषा में 'श्वेत प्रदर' भी कहते हैं.

सरल शब्दों में, ल्यूकोरिया योनि में से होने वाले अधिक स्राव को कहते हैं. यह स्राव मासिकधर्म और प्रसव के उपरांत होने वाले स्राव से भिन्न होता है. जैसा कि इस के नाम से पता चलता है, 'श्वेत प्रदर' सफेद रंग का गंधहीन स्राव होता है. जिस में कभीकभी रक्त भी मिला होता है.

यह समस्या हर आयु, हर स्तर और हर वर्ग की स्त्रियों को हो सकती है. भिन्नभिन्न मामलों में इस का कारण भी भिन्न हो सकता है और भिन्न कारणों के अनुसार स्राव के लक्षण भी भिन्न होते हैं. यद्यपि यह कोई चिंताजनक बीमारी नहीं है फिर भी यदि इस के कारणों का लापरवाही या संकोच की वजह से समय पर इलाज न करवाया जाए तो प्रजनन अंगों की भयंकर बीमारियां भी हो सकती हैं.

सामान्यतः उत्तेजना और दूसरे कारणों से योनि का स्राव बढ़ जाता है जो घबराहट और दुर्बलता उत्पन्न कर देता है. परंतु इस से घबराने की आवश्यकता नहीं. शारीरिक क्रियाओं के अनुसार डिंबक्षरण, गर्भाधान और उत्तेजना के समय योनि और गर्भाशय के मुख से साधारण स्राव की मात्रा बढ़ जाती है. यह बहाव प्रजनन अंगों को नम करने के लिए पर्याप्त होता है. पर कई बार कपड़ों पर दाग भी लगा सकता है.

रोगविज्ञान के अनुसार, 'श्वेत प्रदर' के मुख्य कारण हैं : अस्वस्थता और पोषण की कमी, दुष्क्रियात्मक अवस्था जैसे अंतःस्रावी ग्रंथियों में गड़बड़ी, दांपत्य संबंधों में तनाव और मानसिक व शारीरिक समस्याएं तथा अन्य मनोवैज्ञानिक कारण. कुछ अन्य कारण हैं : योनि अथवा गर्भाशय की ग्रंथियों में किसी प्रकार की छूत या सूजन.

ल्यूकोरिया तीन से 12 वर्ष की बालिकाओं में भी हो सकता है. उन्हें यह छूत या थ्रेडवर्म या पिनवर्म नामक छोटे कीड़ों के कारण भी हो सकता है. गुप्तांगों को गंदे नाखूनों से खुजाने व गंदे कपड़े पहनने से भी स्राव हो सकता है.

युवावस्था में शुरू में लड़कियों में मानसिक परिवर्तन आता है. स्त्रियोचित अंगों का विकास शुरू होता है. मासिक रक्तस्राव शुरू हो जाता है. ये परिवर्तन उन में जिज्ञासा उत्पन्न करते हैं. यदि किशोर बालिका को इस सब प्रक्रिया का पर्याप्त ज्ञान न हो तो डर और उत्सुकता से तनाव बढ़ जाता है, कई भ्रांतियां उत्पन्न हो जाती हैं. जो उसे अकारण ही चिंतित कर देती हैं. यह चिंता भी श्वेत प्रदर का कारण बन सकती है.

युवती में श्वेत प्रदर परेशानी का कारण बन जाता है. अस्वस्थता, शारीरिक सफाई न रखना, खून की कमी, हारमोनों में असंतुलन, हस्तमैथुन और कुछ जन्मजात कारण भी श्वेत प्रदर को जन्म देते हैं.

मासिक रजःस्राव से कुछ दिन पहले व बाद में यह अधिक होता है. कभीकभी इस में वृद्धि हो जाती है. जो बाद में एक स्थायी रूप ले लेती है. अस्वस्थता और प्रजनन अंगों की स्थायी सूजन से मासिक स्राव में अनियमितता आ जाती है.

विवाह के साथ नारी के जीवन में कई नई बातें आती हैं. उस अवस्था में मोनिलियल और ट्राइकोमोनल इनफैक्शन के कारण स्राव बढ़ जाता है. बाकी कारण दूसरे इनफैक्शन जैसे गोनोकोकल या गर्भाशय मुख का इनफैक्शन या योनि ग्रंथियों का इनफैक्शन हो सकते हैं.

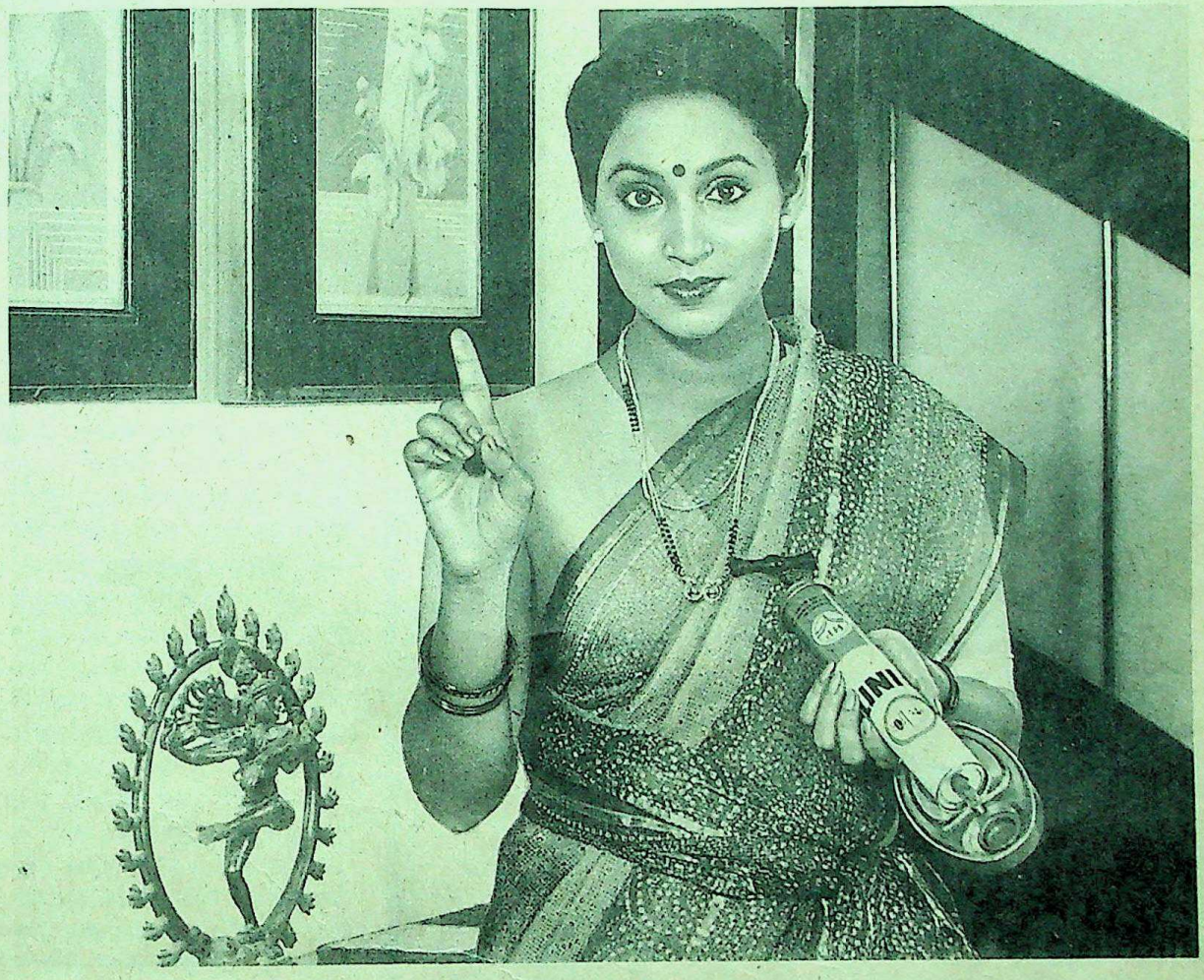
मोनिलियल पतिपत्नी दोनों को ही प्रभावित करता है. इसलिए पता चलते ही इलाज कराना चाहिए. इस में स्राव अधिक मात्रा में होता है और सफेद रंग का होता है. जो बाद में पीला हो सकता है. तनाव के कारण पीठ व कमर में दर्द हो सकता है. जो कि अधिकतर सुबह बिस्तर से उठने पर ही होता है.

कुछ स्त्रियों को नींद की गड़बड़ी के कारण दुर्बलता और थकावट हो जाती है. अधिक तनाव से कई स्त्रियों में 'हिस्टीरिया' हो सकता है.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

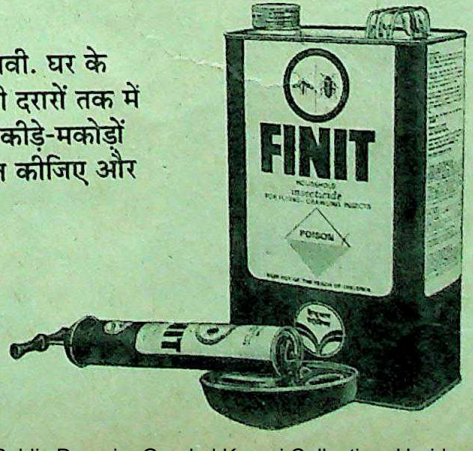
# "मेरे घर में मच्छर और कॉकरोच...! हूं...!!



# फ़िनिट का वार. कीड़ों की मार."

फ़िनिट शक्ति, कार्यकुशल और प्रभावी. घर के कोने कोने और खिड़की दरवाज़ों की दरारों तक में पहुंच कर उड़ने और रेंगने वाले तमाम कीड़े-मकोड़ों को माल डालता है. फ़िनिट इस्तेमाल कीजिए और निश्चिंत हो जाइए.

**फ़िनिट शक्ति**
**सदा प्रभावी**




हिन्दुस्तान पेट्रोलियम

**हिन्दुस्तान पेट्रोलियम कॉर्पोरेशन लिमिटेड**
(भारत सरकार का उद्यम)

CLARION/B/HP/52/244 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यदि स्राव में मवाद आता है तो उस का कारण गर्भनिरोधक लूप का अंदर रहना या अधिक शारीरिक तृप्ति हो सकता है. पतला स्राव बांझपन के कारण या गर्भाशय के रक्त स्राव के कारण हो सकता है.

22 से 44 वर्ष की महिलाओं में ल्यूकोरिया मुख्यतः प्रजनन काल के दौरान या बाद में गर्भाशय मुख के जख्म या छूत के कारण होता है. ट्राइकोमोनल और मोनिलियल जैसे संक्रामक रोग, पेल्विक यानी श्रोणी प्रदेश की सूजन और गर्भ निरोधक विधियां भी श्वेत प्रदर कर सकते हैं. अस्वस्थता और रक्त की कमी, पेचिश, योनि की दवाओं का अधिक सेवन, टैंपंस इत्यादि भी श्वेत प्रदर के कारण हो सकते हैं.

पहले गर्भधारण के बाद शिशु को दूध

परिवर्तन होता है. प्रसव के पश्चात गर्भाशय मुख में या योनि में या मांसपेशियों में फटाव के कारण भी प्रदर हो सकता है जो कि पतला होता है.

44 से 50 वर्ष तक की महिलाओं में जिन की माहवारी बंद होने के करीब होती है, श्वेत प्रदर योनि के पोलिप, बच्चेदानी के पोलिप या दबाव से बाहर निकलने, बच्चेदानी की रसौली और कैंसर आदि कारणों से भी हो सकता है.

माहवारी समाप्त हो चुकने के बाद 50 वर्ष और उस से अधिक उम्र वाली महिलाओं को भी श्वेत प्रदर हो सकता है. जिस के मुख्य कारण योनि का कैंसर, पोलिप, बच्चादानी की झिल्ली का इनफैक्शन, बच्चेदानी में मवाद इत्यादि हो सकते हैं.

श्वेत प्रदर के इलाज के लिए मरीज के बारे में अन्य जानकारी व जांच काफी सहायक होती है. जैसे परिवार में यदि किसी को तपेदिक या कैंसर जैसे रोग रहें हों तो डाक्टर को अवश्य बताना चाहिए. कुछ मरीजों के मामले में उन की आंतरिक जांच काफी आवश्यक व लाभकारी होती है. जिस के द्वारा अंदर के जख्म आदि का पता चल जाता है.

महिलाओं को पूर्णतः स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से शुद्ध हवा, व्यायाम, संतुलित और पौष्टिक आहार व शारीरिक सफाई का ध्यान खास तौर पर मासिकधर्म के दिनों में रखना चाहिए. यदि शरीर में किसी तत्त्व जैसे कैलशियम, आयरन या विटामिन आदि की कमी हो तो उसे उचित आहार या दवाई के रूप में सेवन करना चाहिए.

श्वेत प्रदर के रोगियों को यह अवश्य जान लेना चाहिए कि पानी को एकदम से सुखाना न तो उचित ही है और न ही संभव. अपितु श्वेत प्रदर किस कारण से है, उस का निदान करना अधिक जरूरी है. वैसे ठीक होने के पश्चात भी कभीकभार महिलाएं सफेद पानी महसूस कर सकती हैं. हालांकि सहवास से पूर्ण परहेज रखना असंभव ही है. फिर भी पर्याप्त अंतराल रखना लाभकारी होता है.

श्वेत प्रदर के लिए कोई खास कारगर होम्योपैथिक दवाई सुझाना तो संभव नहीं है क्योंकि होम्योपैथी में दवाई बीमारी के नाम पर नहीं मरीज के लक्षणों पर दी जाती है. फिर भी जिन दवाओं के सेवन से काफी महिलाएं ठीक भी हुई हैं उन में से कुछ इस प्रकार हैं :

आर्सिनिक : जब श्वेत प्रदर के साथ जलन व बदबू हो और स्राव पतला हो.

एलुमिना : जब स्राव सफेद पानी सा लगने वाला, अधिक मात्रा में साफ पानी जैसा या गाढ़ा व चिपचिपा हो और साथ में जलन महसूस हो. जब स्राव दिन में अथवा मासिक धर्म के पश्चात होता हो.

बोरेक्स : जब श्वेत प्रदर अंडे की जर्दी की तरह गाढ़ा होता हो और मरीज ऐसा महसूस करता हो कि जैसे गरम पानी बह रहा है.

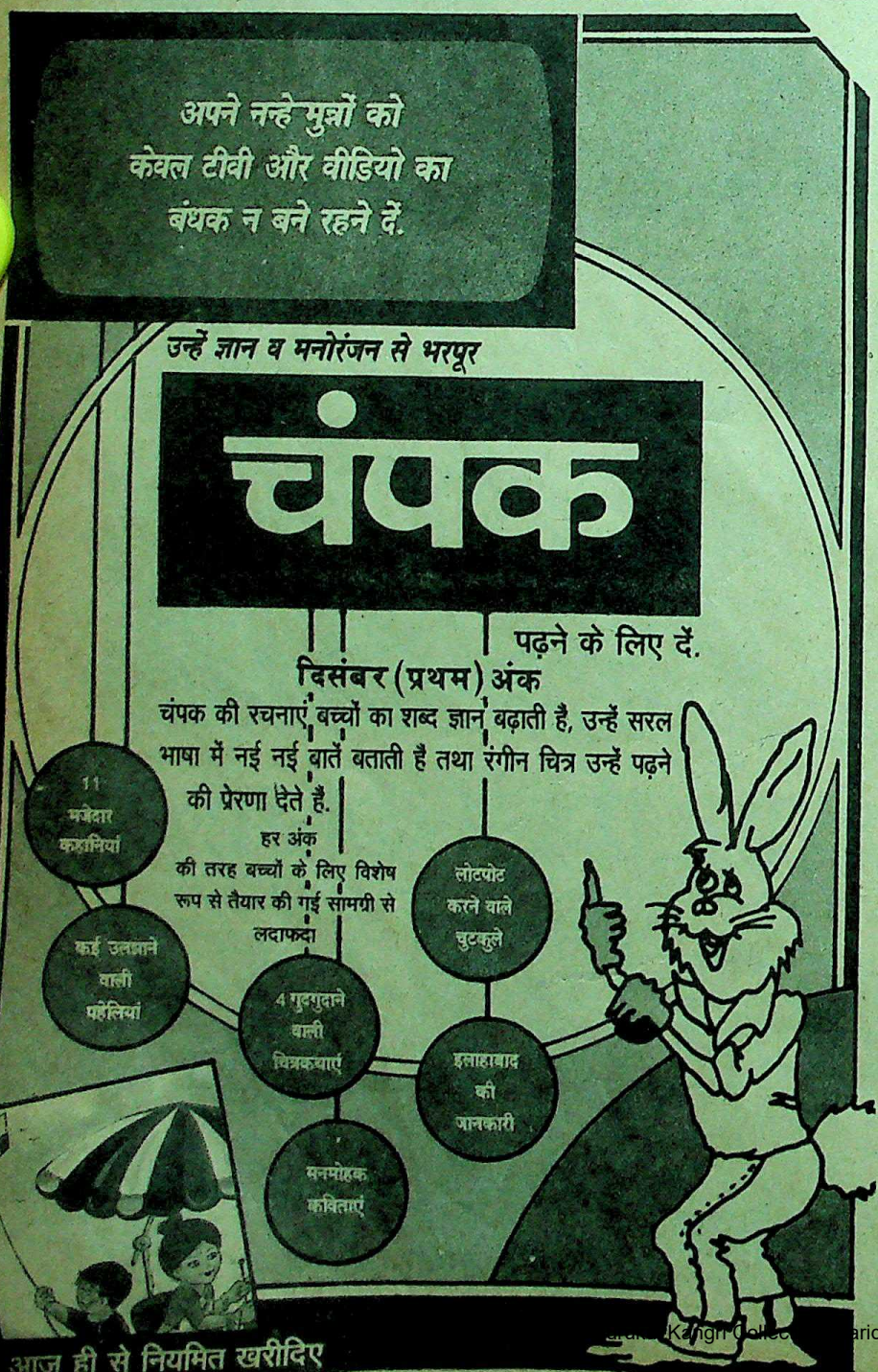
केलकेरिया कार्ब : जब स्राव दूध की तरह सफेद हो व खुजली महसूस होती हो.

पल्साटिला : जब क्रीम की भांति हो और जलन देने वाला हो.

सीपिया : जब स्राव पीला, हरा अधिक खुजलाहट देने वाला हो.

साइलीसिया : दूध जैसा स्राव हो जो खास तौर पर पेशाब के साथ होता हो और जलन देने वाला हो.

यह आवश्यक नहीं कि प्रत्येक महिला, जिसे सफेद पानी की शिकायत हो, इन दवाइयों से ठीक ही हो जाएगी. उचित यही होगा कि वह इलाज के लिए किसी डाक्टर की सलाह



Gurukul Kangri Collection, Haridwar

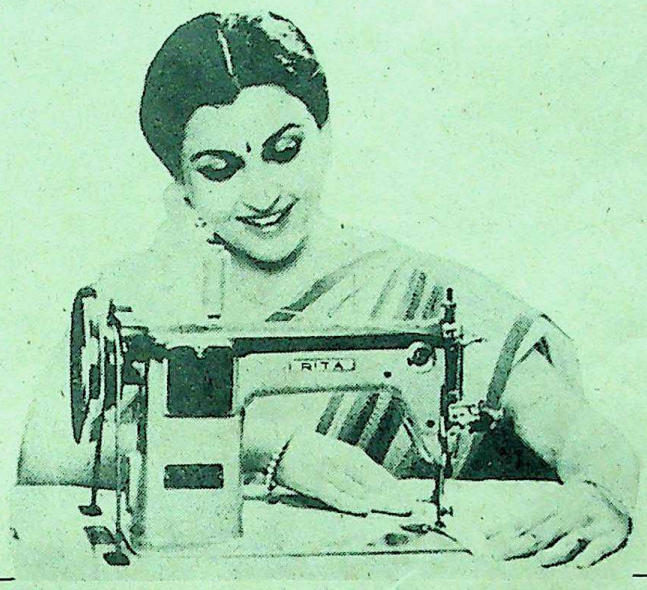
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुफ्त

# रीटा

प्रत्येक
सिलाई मशीन
के साथ एक टाइमपीस

जल्दी कीजिए! योजना सीमित अवधि के लिए है।



IS:1610

रीटा

—आजीवन सेवा के लिए

रीटा मैकेनिकल वर्क्स लुधियाना

adEnvoys

---

नया

# अजंता नं.१...ब्रश एक, कमाल अनेक!

# अजंता नं.१

एंग्युलर ब्रशों में एक कदम आगे



Ajanta® सारे परिवार के लिए सर्वोत्तम टूथ ब्रश

RB/BB/8901/H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क्या पश्चिम में विवाह का कोई महत्त्व नहीं रहा?

अक्सर कहने सुनने में आता है कि पश्चिम में उन्मुक्त यौन संबंध हैं. क्या इस मतलब यह है कि वहां विवाह जैसी संस्था का कोई महत्त्व नहीं रह गया है? क्या पश्चिम के लोगों के लिए देह की भाषा ही सर्वोपरि रह गई है? प्रेम और विवाह जैसी अनुभूतियां बिलकुल सड़गल चुकी हैं? ये कुछ प्रश्न हैं, जो बहुधा हमारे दिमाग में उमड़तेघुमड़ते रहते हैं.

लेकिन सचाई यह नहीं है. उन्मुक्त यौन संबंधों के बावजूद पश्चिम के लोगों में प्रेम या विवाह की महत्ता समाप्त नहीं हुई है. इस का एक उदाहरण है कैविन कोस्टनर. फिल्मों का यौन विशारद कलाकार कैविन कोस्टनर कई हसीनाओं के साथ गरमागरम दृश्य देने के बाद भी अपनी बीवी सिंडी के सान्निध्य को जीवन की सब से बड़ी उपलब्धि मानता है.

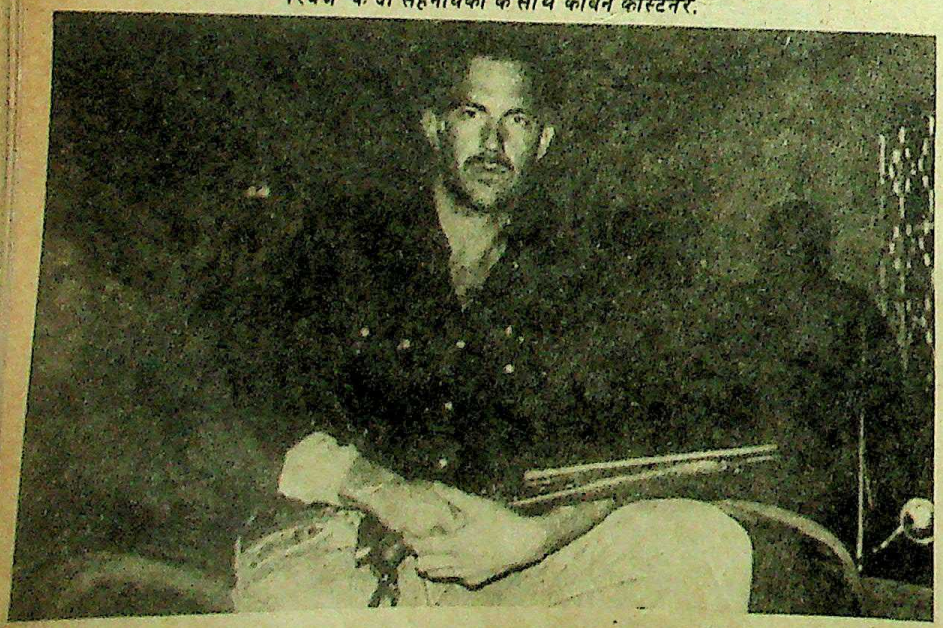
हालीवुड की रंगबिरंगी दुनिया में अपने उत्तेजक दृश्यों से तहलका मचा देने वाला कोस्टनर कहता है कि जब भी वह फिल्म की शूटिंग में किसी नायिका के साथ हमबिस्तर होता है अपनी पत्नी का खयाल उस के दिमाग में बिजली सा कौंध जाता है.

> कहते हैं पश्चिम में उन्मुक्त सेक्स आम बात है. लेकिन हालीवुड की रंगीन दुनिया का चमकता सितारा कोस्टनर कैसे जकड़ा है अब तक, 12 साल पुराने विवाह बंधन में?

यह तो मानी हुई बात है कि पत्नी को जब यह पता हो कि इस वक्त उस का पति किसी और की बांहों में होगा तो उस का दिल स्वतः ही आशंका से भर उठेगा, चाहे वह जानती हो कि पति मात्र अभिनय कर रहा है. लाखों दिलों की धड़कन बढ़ा देने वाले इस सितारे के दिल की मलिका सिंडी, किसी भी आम पत्नी की तरह अपने पति को दूसरी औरत के साथ अंतरंग होते देख सहन नहीं कर पाती. भले ही वह फिल्म ही क्यों न हो.

वैसे तो 12-13 वर्ष पूर्व सिंडी ने जब बचपन के प्रेमी कोस्टनर से विवाह किया था तब एक शांत, सुखी जीवन का ही सपना संजोया था. पर वक्त का फेर कुछ ऐसा रहा कि मिल गई हालीवुड की तड़कभड़क वाली जिंदगी. संतोष की बात यह है कि आज भी कोस्टनर सिंडी के साथ को अपनी फिल्मी सफलता से बड़ी उपलब्धि मानता है.

*'रिवेंज' के दो सहनायकों के साथ कैविन कोस्टनर.*



उस की नई फिल्म 'रिवेंज' की कथा भी विवाह और विवाहेतर संबंधों के द्वंद्व में उलझी हुई है. पति तिब्यूरन मैंडेस पत्नी मीरिया तथा उन से मिलने आया एक वियतनामी सिपाही क्रोकेन (कोस्टनर) के बीच शुरू में तो सब ठीक चलता है, लेकिन फिर उठ खड़ा होता है, क्रोकेन के मन में मित्र के प्रति वफादारी और उस की हसीन बीवी के प्रति प्रेम का द्वंद्व. मैंडेस को जब पता चलता है तो वह हिंसा पर उतर आता है. अंततः मीरिया को उस के पति के साथ छोड़ कर क्रोकेन इस गुत्थी को सुलझा लेता है. यानी प्रेम पर विवाह की जीत होती है.

इस फिल्म में भी कोस्टनर ने मीरिया (मैडलिन स्टोव) के साथ उसी जोशखरोश के साथ दृश्य दिए हैं, जिस के लिए उस को पसंद किया जाता है.

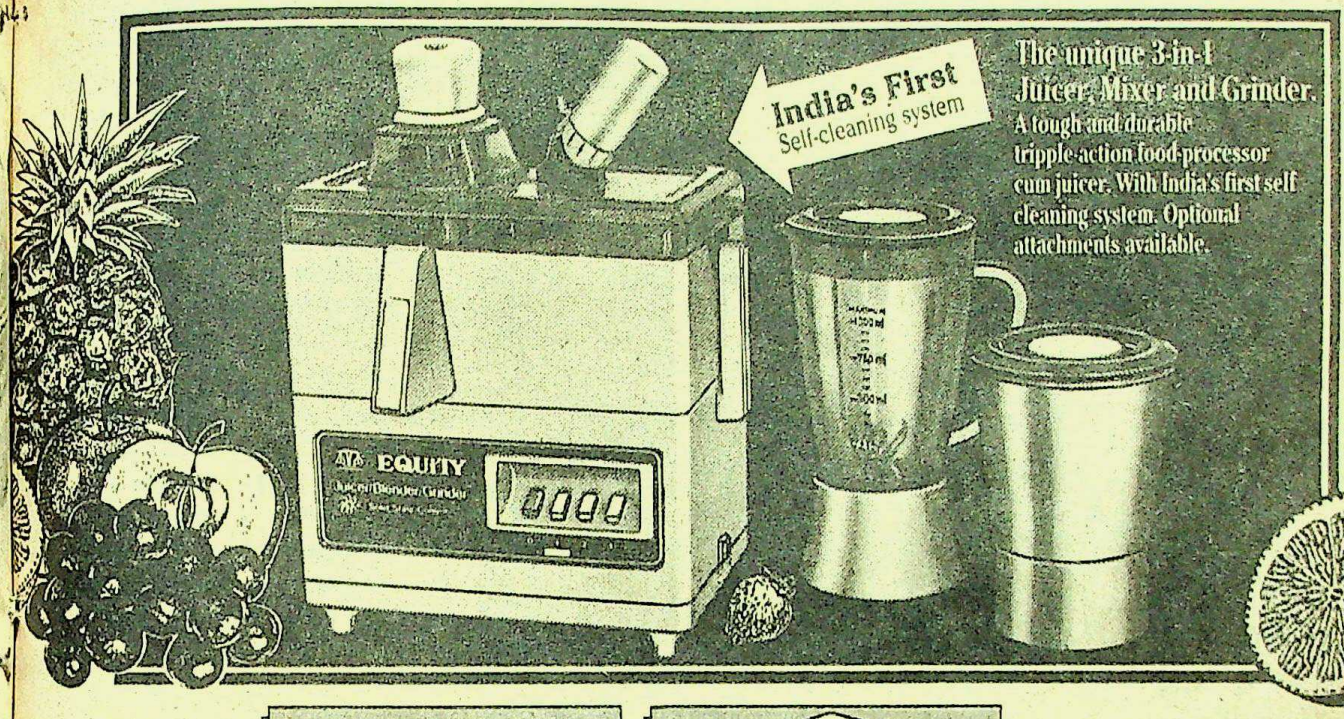
गले से लगी नायिका से नायक कब दिल लगा बैठे उस का कोई ठिकाना नहीं होता. लेकिन लगता है, उन्मुक्त यौन संबंधों के बावजूद, पश्चिम के इस सितारे के लिए एक बार किए गए प्रेम का मूल्य कम नहीं हुआ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

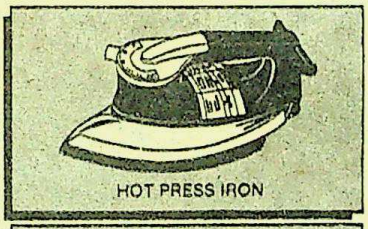
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

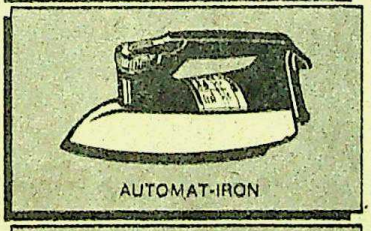
# Assured value for your hard-earned money

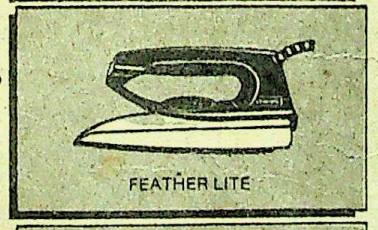
## from EQUITY

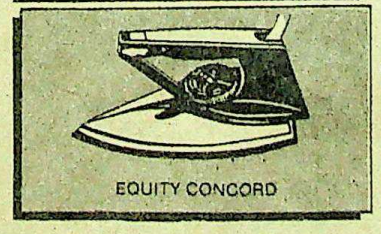


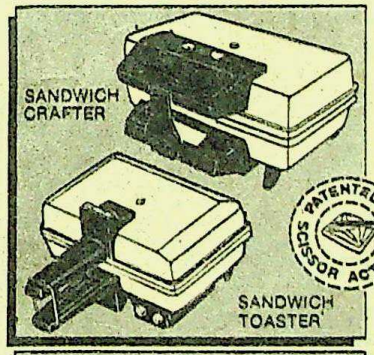

The only
IS : 366
CM/L-1903653
Range Of Irons available in India.



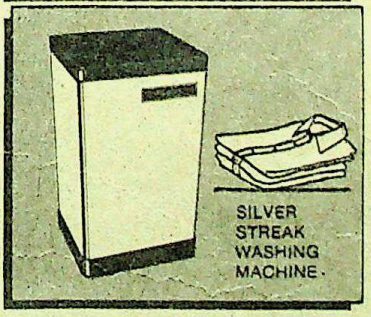




The only Sandwich Maker used by millions, with full satisfaction.




A wide range of Washing Machines to suit every budget.

**Top Performance Home Appliances**

The largest range of quality Pressure Cookers.

**EQUITY**
**For every home**
Available at all leading stores
सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध

ADVEL / E / 550

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'रिवेंज' का एक दृश्य : शायद सिंडी का डरना ठीक ही है.

तभी तो वह कैसे भी गुदगुदाने वाले दृश्य कर ले, नायिका से जुड़ना कोसों दूर की बात है.

खूब धड़ल्ले से उत्तेजक दृश्य देने वाले कोस्टनर के बारे में एक बड़ा आश्चर्यजनक सत्य उद्घाटित किया उस की एक फिल्म की सह नायिका सीन यंग ने, "कोस्टनर के साथ उत्तेजक दृश्य देना बड़ा अजीब है. कहां मैं पूर्णतया निर्वस्त्र और कहां पूरे कपड़ों में कांपता हुआ वह."

किंतु परदे पर इस कंपकंपी का लेश भी न था. जो दिख रहा था वह उत्तेजना का ही एक अंग सा लगा. शायद दृश्य में खो जाने की यही कला कोस्टनर को दिन पर दिन अधिक कामयाब बना रही है और उस की पत्नी को भयग्रस्त, लेकिन कोस्टनर का अब तक का रवैया देख कर सिंडी का भय निर्मूल ही लगता है.

वैसे यह ठीक भी है. विवाह दो दिलों का ऐसा मेल है, जो टूट कर भी नहीं टूटता. पश्चिम के बारे में जहां यह आम धारणा है कि वहां पति पत्नी के विवाहेतर संबंध होना या संबंध विच्छेद हो जाना एक साधारण बात है. ऐसे में कैविन कोस्टनर का उदाहरण पश्चिमवासियों के लिए तो आदर्श प्रस्तुत करता ही है, हमारे उस वर्ग की आंखें भी खोलता है जो विवाह की संस्था की बुराइयां गिनाता रहता है तथा उन्नति और प्रगति के नाम पर अविवाहित मातृत्व को बढ़ावा दे रहा है.

प्राकृतिक, शक्तिवर्धक और दुर्लभ तत्वों से परिपूर्ण हरबॉनिक !

*गिरी-बादाम, खस-खस*
*छोटी इलायची, ब्रम्ही-बूटी*
*अश्वगंधा, लूह-केवड़ा*
*चीनी... और क्या नहीं !*

हरबॉनिक अद्भुत चमत्कार करता है, आपके मस्तिष्क एवं शरीर पर ! नज़ला, ज़ुकाम ठीक करता हैं, पाचन क्रिया को सुचारु कर नाड़ियों को क्रियाशील करता है, स्मरण शक्ति बढ़ाता है, मांस पेशियों को मज़बूत कर त्वचा को सुन्दर, साफ एवं मुलायम बनाता है। हरबॉनिक सामान्य कमजोरियों को दूर कर, शरीर में पूर्ण सजगता, ताज़गी एवं स्फूर्ति लाता है। खुद परख लीजिए। दुर्लभ और समृद्ध तत्व, हरबॉनिक के हर चम्मच में।

२००, ४०० और ६०० ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध

सर्वोत्तम स्वाद

हर्बो फिट फार्मा
बी-४२ सैक्टर ४ नोएडा
जिला-गाज़ियाबाद (उ. प्र.)-२०१३०१
फोन : ८९-२५८७१

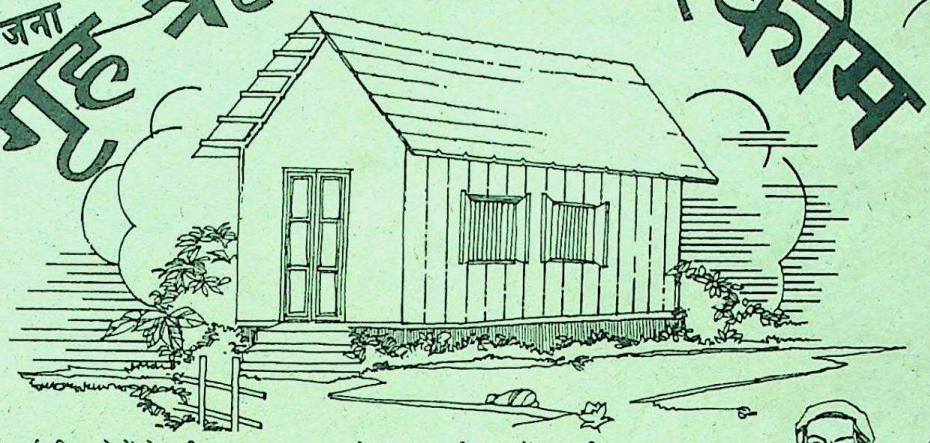
Hitads '89


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपके लिए एक विशेष योजना

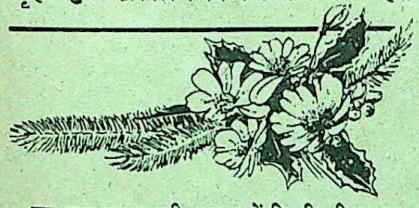
# गृह ऋण खाता स्कीम



राष्ट्रीय आवास बैंक ने सार्वजनिक क्षेत्रों के सभी बैंकों तथा अन्य अनेक अनुसूचित बैंकों के माध्यम से **गृह ऋण खाता स्कीम** शुरू की है.

**गृह ऋण खाता स्कीम,** मकान बनाने के निर्णय से पहले बचत कराकर लोगों को अपनी सहायता स्वयं करने में मदद करती है. चूंकि कोई भी ऋण खाता एजेंसी ऋण स्वीकृत करते समय मार्जिन राशि पर जोर देती है, **गृह ऋण खाता स्कीम** आपकी यह आवश्यकता पूरी करने में मदद करती हैं.

## गृह ऋण खाता स्कीम के क्या लाभ हैं?



गृह ऋण खाताधारी **भारत में किसी भी स्थान पर नए मकान/फ़्लैट प्राप्ति के लिए ऋण का हकदार** होता है, चाहे उसने खाता किसी भी स्थान पर खोल रखा हो.

कम से कम 5 वर्ष तक बचत करके बचतकर्ता अपनी जमा राशि के कई गुना तक ऋण ले सकता है. मान लीजिए आप 40 वर्गमीटर (430 वर्ग फीट) के क्षेत्र में एक छोटा सा मकान बना रहे हैं या बना-बनाया मकान ले रहे हैं तो आपको अपनी जमा राशि के **चार-गुणा तक ऋण** मिल सकता है.

आप कम से कम 30 रुपये महीना या 360 रुपये प्रतिवर्ष खाते में डाल सकते हैं. बचत की अधिकतम राशि की कोई सीमा नहीं है।

**बचत पर 10% वार्षिक ब्याज मिलेगा.**

स्कीम के अन्तर्गत ऋणों पर 10.5% (रु. 50,000 तक के ऋण पर) से लेकर 14.5% (रु. 2,00,000 से रु. 3,00,000 तक के ऋण पर) तक ब्याज लगेगा. ब्याज की यह दरें आवासीय ऋणों पर बैकों द्वारा लिए जाने वाली वर्तमान ब्याज दरों से 1.50% से लेकर 2.00% तक कम हैं.

इस स्कीम के अन्तर्गत ऋण लेने से साधारण शर्तों पर किसी बैंक से ऋण सहित दूसरे स्रोतों से ऋण लेने पर कोई रोक नहीं है.

**गृह ऋण खाता स्कीम बचत की ऐसी एकमात्र स्कीम है जिसमें आप–**

- **चाहे जितनी बचत करें.**
- **जितनी नियमित रूप से बचत करें.**
- **जब तक चाहें बचत करें.**

## अन्य लाभ

सार्वजनिक एजेन्सी अथवा सहकारी आवास संस्था से प्लॉट खरीदने या रजिस्ट्रेशन शुल्क अदा करने के लिए **5 वर्ष पूरे होने से पहले** भी आप अपनी **गृह ऋण खाता** बचत का 90% तक **निकाल** सकते हैं.

स्कीम के अन्तर्गत यदि ऋण राशि पर्याप्त नहीं है तब भी सामान्य दरों पर **प्राथमिकता के आधार पर अतिरिक्त ऋण** लेने की सुविधा है.

सदस्यों ने ऋण की सुविधा न भी ली हो तब भी वे मकान/फ़्लैट लेने के लिए 5 वर्ष बाद खाते में जमा बकाया राशि निकाल सकते हैं.

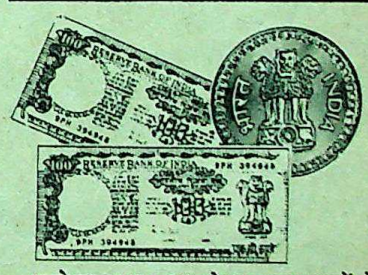
## गृह ऋण खाता कौन खोल सकता है?

कोई भी भारतीय नागरिक, व्यस्क अथवा अव्यस्क जिसके अपने नाम, भारत में कोई मकान/फ़्लैट नहीं है, गृह ऋण खाता खोल सकता है.

वह लोग भी जिनके पास पहले से ही स्वयं के

नाम पर मकान है अपने अव्यस्क बच्चों के नाम से खाता खोल सकते हैं.

## कर संबंधी क्या लाभ है?



**अपने नाम अथवा अपने अव्यस्क बच्चों के नाम से गृह ऋण खाता स्कीम के अन्तर्गत की गई बचत पर बीमा प्रीमियम अथवा भविष्य निधि की तरह आयकर कानून की धारा 80 ग के अन्तर्गत कर में रियायतें दी जाती है.**

**राष्ट्रीय आवास बैंक**

**(भारतीय रिजर्व बैंक के पूर्ण स्वामित्व में)**
हिन्दुस्तान टाइम्स हाउस (छठी मंज़िल)
18-20, कस्तूरबा गांधी मार्ग नई दिल्ली-110 001.

## आप इन बैंकों में खाता खोल सकते हैं

इलाहाबाद बैंक, आन्ध्रा बैंक, बैंक ऑफ बड़ौदा, बैंक ऑफ इंडिया, बैंक ऑफ महाराष्ट्र, केनरा बैंक, सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया, कार्पोरेशन बैंक, देना बैंक, इंडियन बैंक, इंडियन ओवरसीज़ बैंक, न्यू बैंक ऑफ इंडिया, ओरियन्टल बैंक ऑफ कॉमर्स, पंजाब नेशनल बैंक, पंजाब एण्ड सिंध बैंक, स्टेट बैंक ऑफ बीकानेर एण्ड जयपुर, स्टेट बैंक ऑफ हैदराबाद, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया, स्टेट बैंक ऑफ इन्दौर, स्टेट बैंक ऑफ मैसूर, स्टेट बैंक ऑफ पटियाला, स्टेट बैंक ऑफ सौराष्ट्र, स्टेट बैंक ऑफ ट्रेवनकोर, सिंडिकेट बैंक, यूको बैंक, यूनियन बैंक ऑफ इंडिया, यूनाइटेड बैंक ऑफ इंडिया, विजया बैंक. बैंक ऑफ करद लि., बैंक ऑफ मदुरै लि., बैंक ऑफ राजस्थान लि., बरेली कार्पोरेशन बैंक लि., बनारस स्टेट बैंक लि., भारथ ओवरसीज़ बैंक लि. केथोलिक सीरियन बैंक लि., सिटी यूनियन बैंक लि., धनलक्ष्मी बैंक लि., फेडरल बैंक लि., जम्मू एण्ड कश्मीर बैंक लि., कर्नाटक बैंक लि., करूर वैश्य बैंक लि., लक्ष्मी विलास बैंक लि., लॉर्ड कृष्णा बैंक लि., नैनीताल बैंक लि., नैदुनगड़ी बैंक लि., पंजाब कोऑपरेटिव बैंक लि., रत्नाकर बैंक लि., सांगली बैंक लि., साउथ इंडियन बैंक लि., तमिलनाडु मर्केन्टाइल बैंक लि., यूनाइटेड वेस्टर्न बैंक लि., वैश्य बैंक लि., अभ्युदय कोऑपरेटिव बैंक लि., डेवलपमेंट कोऑपरेटिव बैंक लि. कालूपुर कामर्शियल कोऑपरेटिव बैंक लि., सारस्वत कोऑपरेटिव बैंक लि., सांगली अर्बन कोऑपरेटिव बैंक लि., शामराव विट्ठल कोऑपरेटिव बैंक लि., सूरत पीपल्स कोऑपरेटिव बैंक लि., बम्बई मर्केन्टाइल कोऑपरेटिव बैंक लि., केरल स्टेट कोऑपरेटिव बैंक लि., उड़ीसा स्टेट कोऑपरेटिव बैंक लि., उत्तर प्रदेश कोऑपरेटिव बैंक लि.

CHAITRA-D NHB 989 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# तुहिना सुंदरी

Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# क्या वो आप ही हैं?

कोमल-कोमल त्वचा, मुलायम... निखरी-निखरी.

जिसकी चाह रही हमेशा आपको...

वही सपना अब आपका अपना.

तुहिना की कोमलताभरी देखभाल से.

कुदरती कोमलता देनेवाला

लैनोलिन से समृद्ध तुहिना लोशन

आपकी त्वचा में नमी लाए...

चेहरा, गर्दन, हाथ...

आपके सारे बदन के लिए.

सर्दी, गर्मी, वसंत, पतझड़...

बारहों महीने आपकी त्वचा में यौवन और कोमलता...

तुहिना से.

तुहिना सुंदरी. बेशक वो आप ही है.

तुहिना. लैनोलिन से समृद्ध लोशन त्वचा की देखभाल के लिए.

आपमें लाए नयापन...कोमलताभरा.

Karishma/SW/7/2730 HI

प्रश्न : मैं 37 वर्षीय महिला हूं. बाल डाई करती हूं. मेरी समस्या है कि डाई के बाद मेरे बाल बहुत कड़े और चमकहीन हो जाते हैं. क्या करूं?

उत्तर : कैमिकल डाई से बाल अवश्य कड़े हो जाते हैं परंतु इस से बचने के लिए अपने बालों की बनावट या प्रकृति के अनुसार कंडीशनिंग आदि नियमित रूप से करते रहना चाहिए. किसी अच्छे किस्म का कंडीशनर ले कर डाई के बाद हर बार इस्तेमाल करें. नहीं तो डाई लगाने के बाद जब डाई सूख जाए तो बाल धोए बिना ही ऊपर से मेहंदी लगा कर आधा घंटा ऐसे ही छोड़ दें, बालों की कंडीशनिंग भी हो जाएगी और पहले डाई कर लेने के कारण काले रंग पर मेहंदी का लाल रंग भी नहीं आएगा.

●

प्रश्न : आजकल विवाह के अवसर पर वीडियो फिल्में आम तौर पर बनने लगी हैं. मेरा विवाह अगले महीने है. कृपया बताएं कि हाथपैरों और शरीर को कैसे गोरा दिखाऊं?

उत्तर : शरीर के खुले रहने वाले अंगों पर विवाह से एक दिन पूर्व ब्लीच करवाएं. विवाह के दिन हाथपांवों पर मास्चराइजर लोशन या कोई भी चिकनाई युक्त हलकी सी क्रीम लगा कर ऊपर से त्वचा के रंग से मेल खाता फाउंडेशन भली प्रकार लगा लें. त्वचा का रंग साफ व एकसार लगेगा.

●

प्रश्न : मैं ने घर पर ब्लीचिंग की. मेरे चेहरे पर लाललाल धब्बे से हो गए. मैं बहुत डर गई हूं, शायद दोबारा कभी भी ब्लीच न कर सकूं. क्या ब्लीचिंग खतरनाक क्रिया है?

उत्तर : ब्लीचिंग क्रिया आसान तो है लेकिन इसे करते समय सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है. क्योंकि हर किसी की त्वचा एकजैसी नहीं होती. ऐसे में जो ब्लीच पैक एक के लिए उपयुक्त होता है वही दूसरे को हानि भी पहुंचा सकता है. इसलिए ब्लीच करने से पहले उस की जांच कर लें. अर्थात थोड़ी सी ब्लीच कान के पीछे या कोहनी के अंदर की तरफ लगा कर देख लें. यदि किसी किस्म की परेशानी हो तो चेहरे पर लगाएं.

ज्यादा जलन महसूस होने लगे तो झट उतार दें. वैसे चींटियों के काटने से समान जलन होना तो ब्लीच ठीक होने की निशानी है.

●

प्रश्न : मैं 19 वर्षीय लड़की हूं. मेरे सिर के बिलकुल ऊपर के आठदस बाल सफेद हो गए हैं जिस कारण कोई भी केशसज्जा करने पर ये बाल बुरे लगते हैं.

उत्तर : डाक्टर से लिखवा कर कोई दवा ले लें और खानेपीने की पौष्टिक वस्तुओं का सेवन करें. आठदस बाल तो मेहंदी, अंडे की जरदी, आंवला आदि के मिश्रण से भी रंगे जा सकते हैं. कैमिकल डाई लगाने की भूल न कर बैठना. वैसे यदि केशसज्जा में मेहंदी लगे बाल भी बाधक हैं तो इन्हें ब्लेड की सहायता से त्वचा के पास से काटती रहा करें.

●

प्रश्न : मैं नौवीं कक्षा में पढ़ती हूं. बचपन में चारपाई से चोट लग जाने के कारण मेरी बाईं भौंह कट गई थी. वहां अभी तक बाल नहीं आए यह देखने में बहुत बुरी लगती है. मैं क्या करूं?

उत्तर : सप्ताह में चार दिन भौंह के उस हिस्से पर जैतून के तेल से हलकी मालिश करें. दिन में इस निशान को हलके हाथों से आई ब्रो पैंसिल से छिपा सकती हैं. हो सकता है, आई ब्रो बनवा लेने के बाद यह निशान थ्रेडिंग किए बालों के साथ कम दिखे.

●

प्रश्न : आप ने बालों में मेहंदी का मिश्रण बना कर लगाने के लिए कहा पर यह नहीं बताया कि मेहंदी कौन सी लेनी है. हाथों में लगाई जाने वाली मेहंदी या और कोई?

उत्तर : सिर में लगाई जाने वाली मेहंदी का तरल घोल भी बाजार में मिलता है, जिसे काली मेहंदी के नाम से बेचा जाता है, उस का प्रयोग न करें. जो मिश्रण बताया गया था वह हाथों के लिए प्रयोग की जाने वाली साधारण मेहंदी का ही था.

—सौंदर्य विशेषज्ञा ●

CC-0. Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# चेहरे के मेकअप के साथसाथ बाकी शरीर की उपेक्षा न करें

मेकअप एक ऐसी कला है, जिस से आप चाहें तो अपने चेहरे के दबे हुए नयननक्श को उभार सकती हैं और जो हिस्से खूबसूरत हैं उन्हें और अधिक सुंदर बना कर चेहरे में निखार ला सकती हैं. मगर खूबसूरती का पैमाना सिर्फ चेहरा ही नहीं, आप का संपूर्ण व्यक्तित्व भी है. व्यक्तित्व को उभारने के लिए आप व्यायाम, खानपान की आदतों में सुधार, तनावमुक्ति व पूरी नींद जैसी जरूरतों से तो परिचित ही होंगी. अब व्यक्तित्व में निखार लाने के लिए मेकअप की प्रक्रिया को भी जान लीजिए.

फिल्मी अभिनेता, अभिनेत्रियां, मंच पर काम करने वाले कलाकार व माडल इत्यादि चेहरे के साथ बाकी शरीर पर भी मेकअप करते हैं. मगर उन के मेकअप में व निजी जिंदगी के मेकअप में काफी फर्क होता है. उन का मेकअप तेज रोशनियों की वजह से अधिक गाढ़ा होता है जबकि आम तौर पर किया गया मेकअप ऐसा होना चाहिए जो न तो बनावटी लगे और न ही अधिक चमके.

इन दोनों ही स्थितियों से बचने के लिए चेहरे का मेकअप करने के बाद चेहरे से जुड़े भाग, गरदन व कानों पर ध्यान दें. गरदन के खुले भाग व कानों पर फाउंडेशन या पाउडर इत्यादि जरूर लगाएं. कानों के ऊपरी हिस्से पर व गरदन पर कालर बोन के नीचे ब्रुश द्वारा हलका सा ब्लशर भी प्राकृतिक रंगत व लालिमा के लिए लगाना आवश्यक है. मगर ध्यान रखें कि बेस का रंग आप की त्वचा से एकदम मेलखाता हो, वरना अटपटा लगेगा.

इन के अलावा, आप के शरीर के अन्य खुले अंग जैसे बांहें, हाथ, पीठ, कमर, पेट व पैर इत्यादि पर भी इसी प्रकार मेकअप किया जा सकता है, मगर इन अंगों पर मेकअप करने के लिए यदि आप फाउंडेशन व पाउडर के अलावा पैन केक का इस्तेमाल करें तो वह अधिक उपयोगी व स्वाभाविक लगेगा. कारण, एक तो पैन केक में किसी भी प्रकार के दागधब्बे आसानी से छिप जाते हैं. दूसरे, इस में तैलीय बेस न होने के कारण यह अधिक देर तक टिका रहता है और इसे जल्दी ही सुधारने की जरूरत नहीं पड़ती.

बांहों व हाथों पर मेकअप करते समय कोहनी व उंगलियों को मोड़ लें व स्पंज द्वारा पैन केक लगाते हुए स्पंज को वहां अच्छी तरह चलाएं ताकि कोहनी व उंगलियों की लाइनों में वह अच्छी तरह जज्ब हो जाए व भद्दा न लगे.

पीठ, कमर व पेट यदि अधिक खुले रहने के कारण अन्य अंगों की अपेक्षा थोड़े काले पड़ गए हों तो पैन केक यहां भी सावधानीपूर्वक लगाएं. पेट पर लगाते समय उसे अंदर की ओर खींच लें.

यदि किसी दागधब्बे को छिपाना हो तो वहां पहले इरेस स्टिक लगाएं और ऊपर से हलका सा पाउडर पफ कर दें. इरेस स्टिक उपलब्ध न हो तो पहले थोड़ा गाढ़े रंग का पैन केक उस स्थान पर लगा कर ऊपर से वह शेड लगाएं जो आप की त्वचा से मेल खाता हो.

यदि आप घुटने से ऊंची पोशाकें पहनती हैं तो टांगों व पैरों पर भी ध्यान दें. टांगें यदि बिलकुल साफसुथरी हों तो सिर्फ कोल्डक्रीम मास्चराइजर या पाउडर लगा कर भी काम चलाया जा सकता है. परंतु यदि टांगों पर फोड़ेफुंसियां या चोट वगैरह के निशान हों तो उन्हें जरूर छिपाएं. स्पंज द्वारा पैन केक लगाने के बाद हलका सा ब्लशर ब्रुश में लगा कर हलकाहलका टांगों पर फिराएं ताकि रंग स्वाभाविक लगे. पैरों में यदि चप्पलों के निशान पड़े हों या जूतों से उंगलियों पर काली गांठें पड़ गई हों तो हलके शेड से उन्हें भी जरूर छिपाएं.

पैरों की एड़ियों पर व दोनों किनारों पर उंगलियों के पौरों पर ब्लशर अवश्य लगाएं. मगर ध्यान रखें बाकी शरीर पर मेकअप तभी करें जब वे अंग आप की पोशाक में से खुले दिखाई देने वाले हों या फिर उन का रंग आप के चेहरे या शरीर के अन्य अंगों के रंग से भिन्न हो गया हो.

मेकअप करने के बाद शरीर से मेकअप उतारने के लिए नारियल का तेल या कोई कोल्ड क्रीम हाथों में ले कर उस स्थान पर अच्छी तरह मलें और रुई से पोंछ दें. याद रखें, मेकअप उतारना भी उतना ही जरूरी है, जितना कि लगाना.

*चेहरे से जुड़े कान, गरदन आदि का भी मेकअप करें.*

CC-0. In Public Domain. Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जीवन का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण निर्णय जो आप दोनों को मिलकर लेना होगा

## कोहिनूर

बेहतरीन गुलाबी कॉन्डोम

आप दोनों ने एक दूसरे का हो जाने व जीवन के उतार-चढ़ाव में साथ निभाने का निर्णय ले लिया है। अब अपने जीवन का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण निर्णय लेने का आप दोनों के लिए यही समय है। आप दोनों को सन्तान व अन्य बढ़ती ज़िम्मेदारियों के दैनिक चक्र में बन्धने से पूर्व अपने आप को कुछ वर्ष देने होंगे। इसके लिए आपको आवश्यकता है एक ऐसे गर्भनिरोधक की जो आप दोनों के अनुकूल हो।

ऐसा गर्भनिरोधक जो सम्पूर्ण सुख व सुरक्षा प्रदान करने के लिए शरीर पर अनुचित प्रभाव नहीं डालता, कष्टकर डाक्टरी जाँच को आवश्यक नहीं बनाता व दिन गिनने और तापमान मापने की चिन्ता व तनाव को दूर रखता है। ऐसा सुरक्षित, आसान व विश्वसनीय गर्भनिरोधक है कॉन्डोम।

### विश्वसनीय कोहिनूर

हज़ारों युवा दम्पति अपने बच्चों के जन्म में उचित अन्तर रख अपने परिवार का नियोजन विश्वसनीय कोहिनूर के सहारे करते हैं। कोहिनूर आपके मिलन के सुख में बाधा डाले बिना बहुत सहज ढंग से आपको सम्पूर्ण आनन्द प्रदान करता है। यह उच्च कोटि के लेटेक्स रबड़ से बनाया जाता है। सम्पूर्ण सुरक्षा प्रदान करने के लिए इसकी इलेक्ट्रॉनिक जाँच की जाती है। कोहिनूर के निर्माता आपकी एकांतता व सुरक्षा की आवश्यकता को भलिभाँति समझते हैं। कोहिनूर — इसे नाम लेकर ही खरीदिए और विश्वसनीय कोहिनूर के सहारे निश्चिन्त हो जाइए।

**कोहिनूर तीन कॉन्डोम व दस कॉन्डोम के पैकेटों में उपलब्ध है।**

उत्पादन

परिवार नियोजन — विश्वसनीय कोहिनूर के संग!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कामकाजी महिलाओं के जेवरों का बदला है फैशन

**कामकाजी महिलाएं रोजरोज अपनी अलगअलग पोशाकों के साथ अदलबदल कर गहने नहीं पहन सकतीं. इतने ज्यादा जेवर खरीदना उन की क्रय क्षमता से बाहर होता है तो फिर दफ्तर में सोने व हीरे के कैसे जेवर पहने जाएं कि असुविधा न हो?**

• अमिताभ स.

हालांकि इस कमरतोड़ महंगाई के युग में नौकरीपेशा स्त्रियां नकली और चांदी के गहनों की ओर दौड़ रही हैं लेकिन सोने व हीरों के जेवरों के प्रति उन की लालसा जरा भी कम नहीं हुई है. तो फिर, आज कामकाजी महिलाएं कैसेकैसे जेवर पहनें? यह सवाल इसलिए महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि बदलते समय के साथ स्वर्ण आभूषणों के डिजाइनों में भारी फेरबदल हुआ है. जवाब जानने के लिए दिल्ली के कुछ जानेमाने सर्राफों से बातचीत की गई, तो बताया गया कि कामकाजी महिलाओं को अति आवश्यक स्वर्ण आभूषण ही पहनने चाहिए. कानों में एक जोड़ी टाप्स, गले में एक हार, हाथ में एकएक कंगन और उंगली में एक अंगूठी दफ्तर जाने वाली स्त्रियों के लिए पर्याप्त हैं. पाजेब, बिछुए, नथ वगैरह को छोड़ देना चाहिए.

अमरीका की ज्वेलरी डिजाइनर मारग्रेट एन हार्वर्ड के अनुसार सादगी फैशन की कुंजी है. कामकाजी महिलाओं को सादे डिजाइनों के आभूषण पहनते समय झिझक महसूस नहीं करनी चाहिए. स्वर्ण आभूषणों पर मिलीजुली पीली और 'रेडियम' पालिश सादगी की श्रेणी में आती है. आभूषण खरीदते वक्त एक डिजाइन को हाथ में ले कर जरा सोचिए, क्या अमुक आभूषण फैशन में है? क्या दफ्तर में पहनने योग्य है? दोनों पहलू अत्यंत विचारणीय हैं. दरअसल आभूषणों का चयन मुख्यतः आप की आयु, आय और व्यक्तित्व के अनुरूप होना चाहिए.

एक और जरूरी सुझाव, कामकाजी महिलाओं को अकेले घर से दफ्तर आनाजाना पड़ता है. अतः सुरक्षा की दृष्टि से वे सोने व हीरे के बड़ेबड़े भारी गहने न पहनें अन्यथा चोरउचक्के पीछे पड़ सकते हैं. परिणामस्वरूप जान और माल दोनों का खतरा रहता है.

इसी प्रकार, कामकाजी महिलाओं को सोने की लंबी जंजीर और झुमके, बाली या लटकते हुए कांटे कतई नहीं पहनने चाहिए क्योंकि ज्यादातर बारबार्ते जंजीर और बाली झपटने की होती हैं. यों भी, अगर मोटी स्त्रियां बड़ीबड़ी बालियां पहनती हैं तो और मोटी नजर आती हैं. इसी कारण नौकरीपेशा महिलाओं को गोल घेरे वाले टाप्स पहनने चाहिए. चोकौर व तिकोने टाप्स भी ठीक रहेंगे.

कामकाजी महिलाओं के विभिन्न आभूषणों में अंगूठी का महत्त्वपूर्ण स्थान है. साधारण महिलाएं भी जैसेतैसे एक अंगूठी जरूर खरीदती हैं. काम पर जाने वाली स्त्रियों को सदा आरामदायक अंगूठी का चुनाव करना चाहिए. ध्यान रहे कि अंगूठी न तो अधिक ऊंची हो और न ही पट्टीनुमा लंबी. ज्यादा लंबी व उठी हुई अंगूठियां टाईपिंग, कंप्यूटर या अन्य मशीनी कार्यों में अड़चन पैदा करती हैं. कम फैलाव वाली गोलाकार अंगूठी सर्वश्रेष्ठ रहती है.

इन दिनों गले के साथ लगे हुए हंसलीनुमा 16 इंच लंबे मंगलसूत्रों का फैशन है, जो काले मोतियों से बने होते हैं. मंगलसूत्रों में बंगाली कारीगरों द्वारा निर्मित 'बीजल' युक्त छोटीछोटी गोलियां व बारीक 'खो' की डिजाइनदार टुकड़ियां पिरोई जाती हैं. बीचबीच में लाल, हरा और नीला मीना भी चल रहा है. इन का कुल वजन लगभग पांचछः ग्राम होता है.

विवाहित कामकाजी महिलाओं के लिए यह आकर्षक मंगलसूत्र दो कारणों से उपयुक्त है. एक तो, डेढ़दो हजार रुपए खर्च कर गला भर जाता है. और दूसरा, गले के साथ लगने की वजह से कामकाज में कोई असुविधा नहीं होती. और तो और लंबी गरदन वाली स्त्रियों पर गले के साथ चिपका हुआ मंगलसूत्र खूब फबता है.

इस के अतिरिक्त, कामकाजी महिलाएं एक डिजाइनदार पेंडेंट के साथ विभिन्न रंगों के रेशमी धागों का बखूबी इस्तेमाल कर सकती हैं. पेंडेंट का वजन केवल चारपांच ग्राम होता


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वोल्फॉर्म केचप – १००% शुद्ध टमाटर केचप. न कोई मिलावट, न बनावटी रंग. न किसी चीज़ का भराव – न पपीते, न कद्दू. सिर्फ़ ढेर सारे, ताज़े, लाल रसीले टमाटर. यानी कुदरती स्वाद का मज़ा.

**वोलफॉर्म**
लगता घर का बना हुआ.
वोल्टास उत्पादन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

है, जिसे धागे में पिरो कर 'नेकलेस' या कंठी बना लेते हैं. लाल, हरा, नीला, सफेद, काला आदि प्रचलित रंगों के धागे घर पर ही रख सकते हैं. फिर आप स्वयं पोशाक के संग मेलखाते अलगअलग रंगों के धागों में बारीबारी पेंडेंट डाल कर पहन सकती हैं. एक धागे की कीमत सिर्फ 15-20 रुपए होती है.

नौकरीपेशा महिलाओं को किसी एक रंग के मीने अथवा रत्नों वाले स्वर्ण आभूषण नहीं खरीदने चाहिए. ऐसे जेवर केवल उसी रंग से मेलखाती पोशाक के साथ फबते हैं. अब प्रतिदिन अलगअलग पोशाक के संग विविध मीने के जेवर पहनना कामकाजी महिलाओं के बूते से बाहर की बात है.

इसी प्रकार, रोजाना कुंदन व जड़ाऊ आभूषणों के इस्तेमाल से उन की चमकदमक फीकी पड़ने लगती है. ऐसी स्थिति में, साधारण डाई या 'डायमंड कट' के स्वर्ण आभूषण पहनने चाहिए. डाई के हलकेफुलके गहने रोजरोज प्रयोग के बावजूद खराब नहीं होते. और न ही उन्हें विभिन्न पोशाकों के साथ अदलनेबदलने की जरूरत रहती है. डाक्टरी एवं वकालत व्यवसाय से जुड़ी महिलाओं के लिए सादे आभूषण विशेष रूप से उत्तम हैं.

आम तौर पर, कामकाजी महिलाएं दोनों हाथों में चूड़ियां नहीं पहनतीं, वे एक हाथ में घड़ी जरूर बांधती हैं ताकि कहीं समय की गति नजरअंदाज न हो जाए. देखा गया है कि कामकाजी महिलाएं बाईं कलाई पर घड़ी और दाईं कलाई पर चूड़ी या कड़ा पहनती हैं. यह तालमेल सही है. दो मशीनी चूड़ियां फैशन और शुद्धता दोनों ही लिहाज से उत्तम होती हैं.

यदि आप की कलाई असाधारण मोटी है तो बारीक चूड़ी पहनने से कलाई अपेक्षाकृत कम मोटी प्रतीत होगी. छोटे कद की महिलाओं के लिए बारीक चूड़ियां ठीक रहेंगी. यही नहीं, गोल पाइपनुमा या पहलदार डिजाइन का एक कड़ा भी पहन सकती हैं. कड़े का मुंह गेंद की भांति गोल होना चाहिए. ऐसा कड़ा न तो चुभता है और न ही साड़ी या दुपट्टे से बारबार अड़ता है. टेढ़ेमेढ़े डिजाइनों के कड़ेचूड़ियों से ख्वाहमख्वाह तकलीफ उठानी पड़ सकती है.

विदेशों में कामकाजी महिलाओं में कम शुद्धता के सोने से निर्मित आभूषणों का प्रचलन तेजी से बढ़ रहा है. इटली और अमरीका में 18 और 14 कैरेट के स्वर्ण आभूषण फैशन में हैं. स्मरण रहे कि सोने की शुद्धता 'कैरेट' में मापी जाती है. 100% शुद्ध सोना 24 कैरेट होता है.

हमारे यहां अधिकतर आभूषण 22 कैरेट सोने से बनाए जाते हैं. हीरों जड़े आभूषण 18 कैरेट सोने से बनते हैं. जग जाहिर है कि खरा सोना बेहतर होता है. तो फिर कम शुद्धता के स्वर्ण आभूषणों का प्रचलन क्यों बढ़ा है? इसलिए कि शुद्धता में कमी के साथसाथ सोने का भाव कम होता जाता है. उदाहरण के लिए यदि 22 कैरेट स्वर्ण आभूषण का भाव 3,050 रुपए प्रति 10 ग्राम हो, 18 कैरेट स्वर्ण आभूषण का भाव 2,500 रुपए प्रति 10 ग्राम बैठेगा.

*कामकाजी महिला के लिए कम फैलाव वाली गोलाकार अंगूठी सर्वश्रेष्ठ रहती है.*

इस बचत के अतिरिक्त, 18 कैरेट सोने से बने जेवरों का फैलाव 22 कैरेट जैसा ही होता है किंतु वजन में कुछ हलके होते हैं. कारण, सोने की शुद्धता तथा वजन में साथसाथ गिरावट होती है.

इसलिए कामकाजी महिलाओं को 22 कैरेट की बजाए 18 कैरेट शुद्धता के स्वर्ण आभूषण पहनने चाहिए, ताकि उन्हें कानों व गले में कम वजन उठाना पड़े. तय है कि रूपरंग और जंचाव में कोई खास अंतर नहीं आएगा. व्यर्थ में ज्यादा पैसा खर्च कर अधिक वजन उठाने में समझदारी नहीं.

और अंत में, जहां तक हीरों जड़े आभूषणों की बात है अधिकतर नौकरीपेशा स्त्रियां हीरे की अंगूठी पहनना पसंद करती हैं. बीचोबीच एक 'बैठकी मोती' तथा इर्दगिर्द गोलाकार बारीक हीरे जड़ी अंगूठी एक आदर्श डिजाइन माना जाता है.

ऐसे ही, कामकाजी महिलाओं को कल्चर या चीनी मोतियों की माला से विशेष लगाव होता है. एक गोल कल्चर मोती और एक सोने की गोली (मनका) या कड़ी पिरोपिरो कर बनी माला आधुनिकाओं की पहली पसंद है.

सफेद मोतियों से चेहरे पर कोमलता का भाव उभरता है और सोने की गोलियां चमक बिखेरने में सहायक होती हैं. कीमत होती है लगभग चार साढ़े चार हजार रुपए. माला के साथ पहनने वाले टाप्स में, एक 'बैठकी' अथवा नौ छोटे मोती जड़वा सकती हैं.

संदेह नहीं कि अगर सोने व हीरे के आभूषण खरीदने से पूर्व, कामकाजी महिलाएं इन तमाम सुझावों पर गौर करें तो वे अपने दफ्तर के काम के दौरान असुविधा से बच सकती हैं. ●

–पृष्ठ 24 से आगे

शहर में फिर से न आने का हुक्म भी दिया. इन स्वामी को धनी पुत्री की प्रीत महंगी पड़ी.

स्वामी अमरज्योति ने आखिरी आजमाइश के तौर पर उच्च न्यायालय में दावा किया कि तमन्ना मेरी पत्नी है व उसे जबरदस्ती पिता के घर में कैद किया हुआ है. न्यायाधीश के समक्ष तमन्ना ने इस विवाह से इनकार किया और कहा कि मुझे स्वामी बहला कर और भगा कर ले गए थे. इस तरह तमन्ना की जिंदगी को खतरा तो जरूर है, लेकिन अमीर परिवार की होने की वजह से उस पर ज्यादा मुसीबतें नहीं आएंगी.

उच्च समाज की अमीर महिलाओं के स्वामी के साथ 'चक्कर' तो आए दिन अखबारों में प्रकाशित होते ही रहते हैं. पति अपने व्यवसाय में व्यस्त हों और बाहर कहीं रहते हों तो घर की महिलाएं थोड़ीबहुत धार्मिक आस्था के पीछे ऐसे स्वामियों को अतिथि बनाती हैं व 'सेवा' का लाभ प्राप्त करती हैं. फिर तो धीरेधीरे धर्म की आड़ में कामक्रीडा का सिलसिला आरंभ हो जाता है.

वैष्णवों की कई जातियों में तो विवाह के बाद नववधू को प्रथम रात्रि में 'प्रसाद' के रूप में ऐसे स्वामियों की शरण में उन के ससुराल वाले भेजते हैं. ऐसे ही अहमदाबाद की एक महिला अपने ससुराल वालों के साथ आगरा गई थी और वहां उस के परिवार वालों ने एक ऐसे ही स्वामी के पास 'प्रसाद' की तरह एक रात के लिए भेजा. वह स्वामी की वासना का शिकार बनी. वह युवती इन रीतिरिवाजों से इतना घबरा गई कि उस ने आत्महत्या कर ली.

धर्म के नाम पर पाखंड और शोषण करने वाले गुरुओं और स्वामियों की संख्या समाज में लगातार बढ़ती जा रही है. अतः ऐसे स्वामियों को तो घर से दूर ही रखना बेहतर है. अमीरों के यहां डेरा डालने वाले, भोगविलास में डूबे रहने वाले स्वामी कभी भी सच्चे इनसान नहीं हो सकते.

आचार्य रजनीश का किस्सा तो बहुचर्चित है ही. धर्म संबंधी उन के 'आदर्श विचारों' ने शुरूशुरू में बहुत से लोगों को अपनी ओर आकर्षित किया था. अपने आश्रम में मुक्त यौन संबंधों के कारण वह चर्चा का विषय भी बने. लेकिन बाद में अमरीका जैसे मुक्त यौन संबंध के हिमायती देश में भी उन्हें स्थान न मिला.

स्वयं को धर्मगुरु कहने वाले ऐसे स्वामी हकीकत में धर्म की आड़ में 'काम' और 'अर्थ' दोनों वस्तुएं ही बिना मेहनत के प्राप्त करते हैं और धर्मांध लोगों को बेवकूफ बनाते हैं. प्रायः महिलाएं इस अंधभक्ति का शिकार शीघ्र बनती हैं. अतः परिवार में पुरुषों का यह फर्ज है कि उन्हें ऐसे स्वामियों से दूर ही रखें. ●

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

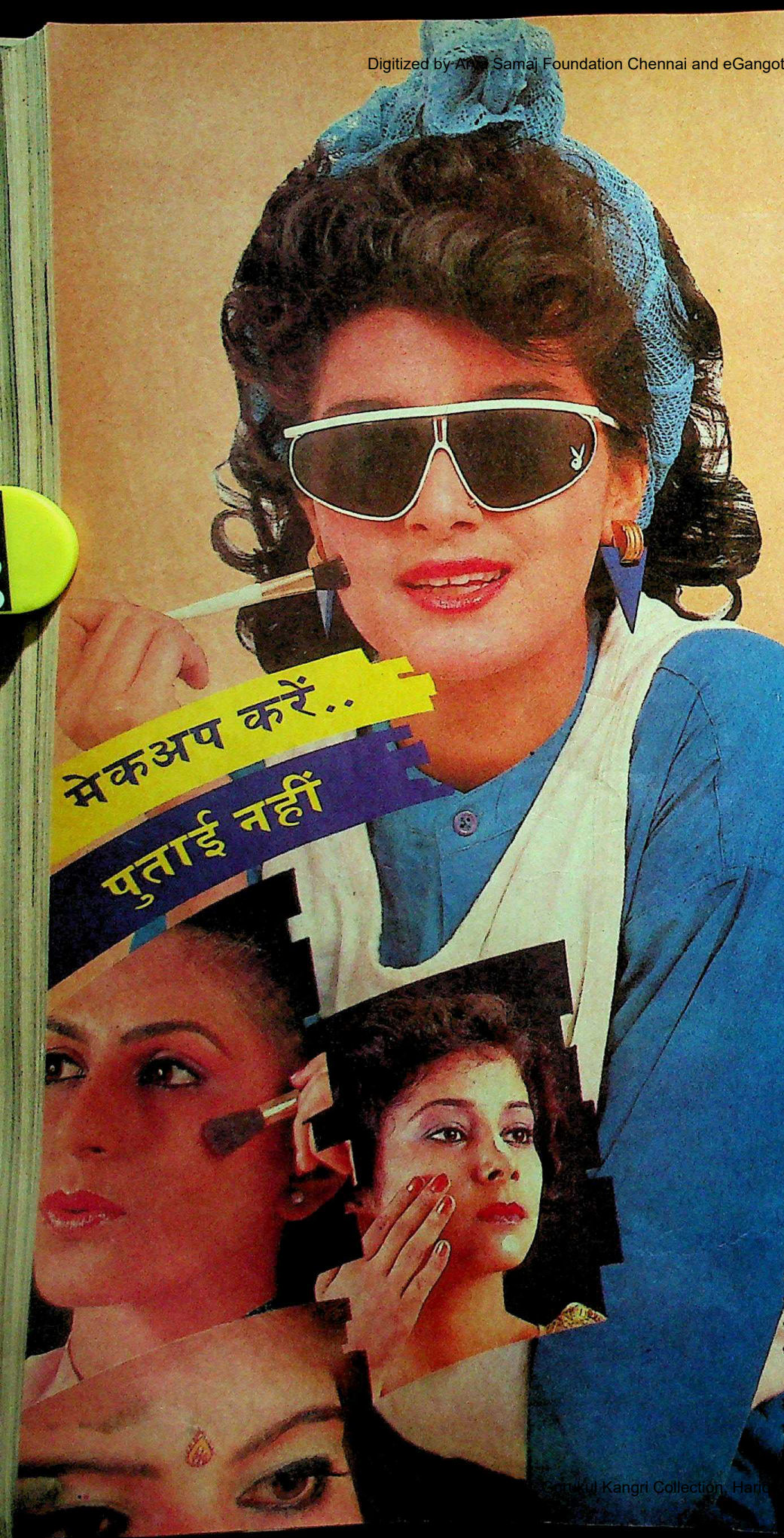


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# मेकअप करें.. पुताई नहीं

नीलिमा वैसे तो तीखे नयननक्श और घने काले बालों की स्वामिनी है लेकिन जब कभी वह मेकअप कर के घूमने या पार्टी वगैरह में जाती है तो अपना सारा आकर्षण अपने ही हाथों खो बैठती है क्योंकि वह मेकअप इतना गहरा करती है कि चेहरे पर स्वाभाविकता का नामोनिशान ही नहीं रहता. ऐसा लगता है जैसे कि चेहरे पर मेकअप न कर के पुताई ही कर डाली हो.

नीलिमा की सहेलियां भी उसे ऐसा मेकअप करने से रोकती हैं परंतु वह तो समझती है कि मेकअप करने के बाद वह बहुत सुंदर लग रही है. उस पर तो किसी के समझानेबुझाने का कोई असर ही नहीं होता.

नीलिमा ही नहीं और भी कई स्त्रियां ऐसा ही करती हैं. यह ठीक नहीं है. इस संबंध में सब से पहले हमें यह जानना चाहिए कि मेकअप के बाद हम कैसे लगते हैं और हमें किस तरह का मेकअप करना चाहिए. हमारे चेहरे का आकार कैसा है, त्वचा का रंग कैसा है, उस पर कैसा मेकअप फबेगा इत्यादि. मेकअप के मामले में यदि आप को महारत हासिल है तो आप मामूली या सादे चेहरे को भी खूबसूरती प्रदान कर सकती हैं. लेकिन यह तभी संभव है, जब आप को सौंदर्य प्रसाधनों के सही प्रयोग की जानकारी हो.

मेकअप से पहले आईना देख कर चेहरे का निरीक्षण कर लेना चाहिए. फिर उसी के अनसार केशविन्यास और मेकअप करना चाहिए.

यदि आप का चेहरा लंबा है तो बालों को कानों के ऊपर न लाएं. यानी कानों को बालों से ढके नहीं.

यदि आप का चेहरा गोल है तो बालों को कनपटियों तक लाएं ताकि कान अधिक न दिखाई दें. इस से चेहरा थोड़ा लंबाई लिए हुए लगेगा. इसी प्रकार, आप विभिन्न प्रकार के चेहरों को केशविन्यास द्वारा अपनी इच्छानुसार आकर्षक बना सकती हैं.

यदि माथा अधिक चौड़ा है तो बालों को माथे से थोड़ा आगे ला कर छोटी सी मांग निकाल लें और ऐसी शैली अपनाएं कि आगे के बाल खिचे न रहें, बल्कि माथे को थोड़ा ढक लें. यदि माथा छोटा है तो सारे बालों को पीछे की ओर कंघी कर के केश सवारें, जिस से कि माथा थोड़ा बड़ा लगे.

मेकअप करने से पहले चेहरे की सफाई अत्यंत जरूरी है ताकि मेकअप करते समय यह न लगे कि त्वचा कहीं से मैली है और कहीं से साफ. त्वचा की सही ढंग से सफाई के लिए क्लींजिंग मिल्क को रुई के फाहे पर लगा कर चेहरे व गरदन की अच्छी तरह सफाई करें.

त्वचा की सफाई के बाद मेकअप शुरू करें. मेकअप का आधार है फाउंडेशन. फाउंडेशन का चुनाव आप अपनी त्वचा के रंग से मेल खाता ही करें. माथे, नाक, गालों और ठोड़ी पर फाउंडेशन के बिंदु लगाएं और बाहर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# स्पर्श प्यार भरा

## आदीनाथ स्पर्श भारत में पहली बार वर्स्टेड सुपाक्रिल* निटिंग यार्न

विदेशों सी बुनाई अब आपके लिये आई
यानी आदीनाथ स्पर्श वर्स्टेड सुपाक्रिल* निटिंग यार्न।
गुण ऐसे अनोखे जो पहले नहीं देखे:

- ज्यादा किफायती क्योंकि १०% कम लगे
- ज्यादा नर्म और मुलायम
- हल्की फुल्की और भरी भरी
- ज्यादा टिकाऊ
- खूबसूरत और खिले खिले रंगों की बहार
- कीड़ों से पूरी सुरक्षित
- आसानी से घुले... न सुकड़े न फैले
- मंहगी ऊन सी शान और गर्माहट

THE MARK OF SUPACRYL A GREAT YARN

आदीनाथ स्पर्श KNITTING YARN

आदीनाथ का एक उत्कृष्ट उत्पादन

* आइ पी सी एल, वडोदरा का पंजीकृत ट्रेड मार्क

बुने प्यार और दुलार बार बार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Karishma/AT/8292/1 HI

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की ओर फैलाते हुए एकसार कर लें. चेहरे के साथसाथ गरदन पर भी फाउंडेशन लगाएं. वरना चेहरा अस्वाभाविक लगेगा.

फाउंडेशन लगाने के बाद कौंपैक्ट लगाएं. इस का चुनाव भी फाउंडेशन की तरह ही करें. यानी दोनों के शेड एकसमान ही हों, कौंपैक्ट पफ की सहायता से पूरे चेहरे व गरदन पर लगाएं.

इस के बाद आंखों का मेकअप करें. सब से पहले आइब्रो पेंसिल द्वारा हलकेहलके स्पर्श से भौंहों को गहरा करें और उन को प्राकृतिक आकार दें. फिर स्पंज या ब्रुश से पलकों पर आइ शैडो लगाएं.

आइ शैडो लगाने के बाद ब्रुश की सहायता से आंखों के नीचे व ऊपर पलकों की जड़ों के सहारेसहारे आइ लाइनर की एक पतली रेखा खींचें.

बरौनियों पर ब्रुश की सहायता से मस्कारा लगाएं. मस्कारा लगाते समय आंखें थोड़ी खुली रखें और नीचे की ओर देखते हुए ब्रुश को बाहर की ओर गोल घुमाते हुए अंदर के कोनों से बाहरी कोनों तक चलाएं.

गालों के आकर्षण को उभारने के लिए ब्लशर लगाएं. यदि आप किसी पार्टी वगैरह में जा रही हों तो गालों पर चमक लाने के लिए गालों के उभरे हुए हिस्से पर ग्लीमर भी लगाएं. ब्लशर को गालों के उभारदार भाग पर बिंदुओं के रूप में लगाएं और उंगलियों की सहायता से एकसार कर लें. चेहरे की प्राकृतिक लालिमा के लिए नाक, ठोडी व माथे पर भी हलका सा ब्लशर लगाएं.

अंत में मेकअप को पूरा करने के लिए लिपस्टिक लगाएं. अगर आप के होंठ मोटे हैं और आप उन्हें पतला दिखाना चाहती हैं तो ब्रुश की सहायता से होंठों की बाहरी रेखा वास्तविक रेखा के अंदर बनाएं और फिर रेखा के अंदर की ओर लिपस्टिक लगाएं. यदि आप के होंठ मोटे हैं तो आप लिपग्लास न लगाएं. वरना होंठ और भी मोटे व भरेभरे से लगेंगे.

इसी तरह, पतले होंठों को मोटा दिखाने के लिए होंठों की बाहरी रेखा वास्तविक रेखा के बाहर बनाएं और फिर लिपस्टिक लगाएं.

कई बार होंठों पर लिपस्टिक लगाने से लाइनें सी उभर आती हैं. ऐसा लगता है जैसे होंठ फटे हुए हों. इन्हें छिपाने के लिए लिपस्टिक लगाने से पहले होंठों पर एक परत पाउडर की लगा लेनी चाहिए.

केशसज्जा से पहले ही चेहरे पर फाउंडेशन और पाउडर वगैरह लगा लें नहीं तो बाद में लगाने से बालों के खराब होने का डर रहता है. फाउंडेशन व पाउडर चेहरे पर इतना न लगाएं कि आप का चेहरा दूर से ही चमकेव पुता हुआ लगे. वरना लोग आप को फूहड़ समझेंगे और आप का मजाक उड़ाएंगे.

एक खास बात और ध्यान में रखें कि अपना पूरा मेकअप रात को सोते समय कोल्ड क्रीम या क्लींजिंग मिल्क लगा कर रुई से साफ कर लें.

अपना पूरा मेकअप उतारने के बाद ही सोने की तैयारी करें ताकि त्वचा के बंद छिद्र खुल जाएं. वरना मेकअप त्वचा के रोमकूपों को बंद कर के त्वचा संबंधी कई बीमारियों को जन्म दे सकता है.

# चेहरे के दाग मेकअप से छिपाएं

चांद से मुखड़े पर दाग सचमुच सुंदरता पर ग्रहण लगा देते हैं. चेहरे पर दागों से अभिप्राय है : चोट के निशान, जले के निशान, झाइयां या आंखों के नीचे काले निशान इत्यादि. इन निशानों को आप सौंदर्य प्रसाधनों द्वारा छिपा कर मुखमंडल पर चार चांद लगा सकती हैं. चेहरे के निशानों को मेकअप द्वारा छिपाया जा सकता है.

चेहरे के निशानों को छिपाने के लिए आप मेकअप से पहले चेहरे को क्लींजिंग मिल्क से साफ कर लें. इस के बाद इरेस स्टिक को चेहरे पर लगाएं, जहांजहां निशान हों, वहां पर इसे ध्यानपूर्वक लगाएं और चेहरे पर अच्छी तरह से फैला लें. इरेस क्रीमी कवर से चेहरे के दागधब्बे छिप जाते हैं.

*आइ क्रेयोन स्टिक को उंगली की सहायता से आंखों के नीचे काले निशानों पर लगाएं.*

*चेहरे की त्वचा से मेलखाते फाउंडेशन से एक गहरा शेड चेहरे पर लगा कर एकसार करें.*

*चेहरे के निशानों को छिपा कर आप चेहरे को आकर्षक बना सकती हैं.*

फिर अपने चेहरे की त्वचा से मेलखाता फाउंडेशन का एक गहरा शेड चेहरे पर लगाएं और उसे त्वचा की सतह पर एकसार कर लें.

चेहरे पर ब्लशर लगाते समय ध्यान रखें कि उस का शेड थोड़ा गहरा हो. यदि चोट के निशान या दाग भूरे रंग के हों तो उन पर गहरे शेड का ही ब्लशर लगाएं.

चेहरे का मेकअप गहरा होने के कारण लिपस्टिक हलके शेड की ही लगाएं और आंखों का मेकअप भी हलका ही करें.

यदि आप की आंखों के नीचे काले निशान हैं तो मेकअप से पहले आइ क्रेयोन स्टिक को उंगली की सहायता से आंखों के काले निशानों पर लगाएं. इसे लगाने से आंखों के नीचे के काले निशान छिप जाते हैं. इस का प्रयोग आप माथे की रेखाओं और चेहरे पर पड़ी झुर्रियों को छिपाने के लिए भी कर सकती हैं.

चेहरे के दागधब्बों को छिपाने के लिए आप फाउंडेशन का भी प्रयोग कर सकती हैं. फाउंडेशन लगाने के बाद चेहरे पर हलकी सी कोल्ड क्रीम या वैनिशिंग क्रीम भी लगाएं.

इस प्रकार मेकअप द्वारा चेहरे के निशानों को छिपा कर आप अपने चेहरे को आकर्षक बना सकती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# असली ब्लू सील वैसलीन पैक की पहचान - नया 'टोपीदार ढक्कन'

इतनी सुरक्षित कि आप चाहें तो इसे रूखे होठों पर भी लगाइए.

## रूखी-सूखी त्वचा को फिर नरम-मुलायम बनाने का भरोसेमन्द उपाय.

अब असली ब्लू सील वैसलीन को पहचानिए इसके 'टोपीदार ढक्कन' वाले नए, आकर्षक पैक से.

असली ब्लू सील वैसलीन. इतनी शुद्ध, इतनी सुरक्षित. रूखी-सूखी त्वचा पर लगते ही उसे फिर नरम-मुलायम बनाए. आसानी से फैलकर त्वचा की कोमल गहराइयों तक समा जाए. हाथ, कोहनी, एड़ी जैसी जगहों को सहलाए. बच्चे की नाजुक त्वचा पर भी कोमलता से लग जाए.

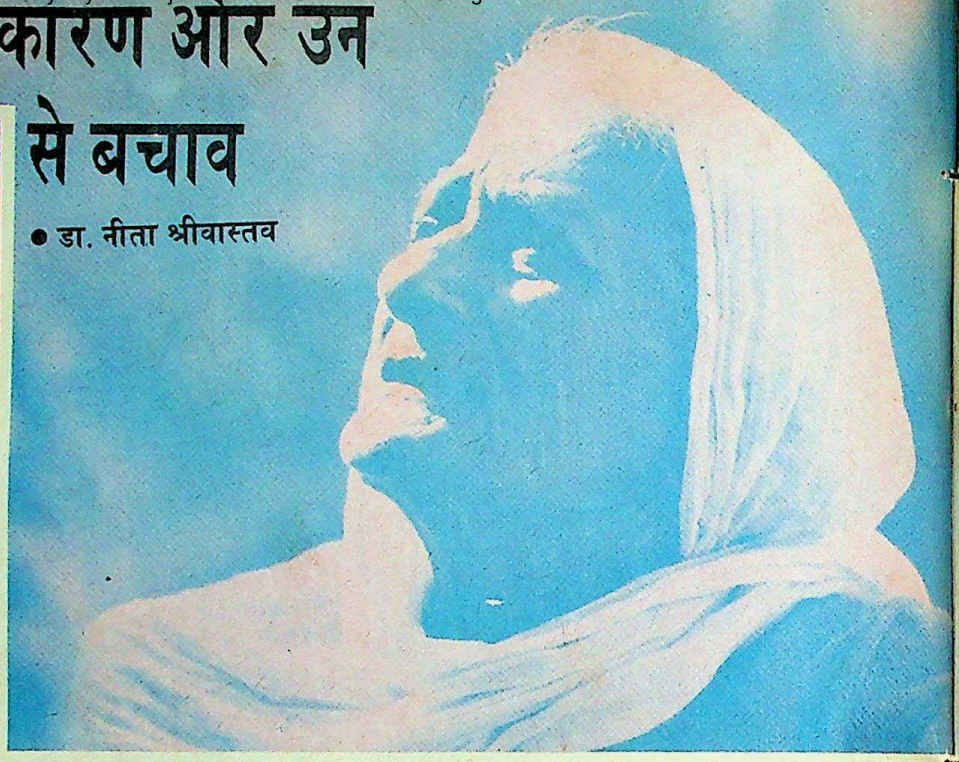
याद रखिए, यही असली ब्लू सील वैसलीन अब आ गई है नए आकर्षक पैक में - जिसका है 'ढक्कन टोपीदार'

O&M 1947 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# झुर्रियां पड़ने के कारण और उन से बचाव



• डा. नीता श्रीवास्तव

**उम्र बढ़ने के साथसाथ सौंदर्य में कुछ बदलाव भी आते हैं और नारी का चिंतित होना स्वाभाविक है पर चिंतामुक्त हुआ जा सकता है यदि समय के साथसाथ कुछ उपाय यों अपनाए जाएं.**

झुर्रियों का सीधा संबंध हम बुढ़ापे से जोड़ लेते हैं और झुर्री पड़ते ही हम सोच लेते हैं कि बुढ़ापा आने का ऐलान हो गया है. वैसे बुढ़ापे को अभिशाप नहीं समझना चाहिए और न ही उस के आगमन से अपने को बूढ़ा व कमजोर समझ लेना चाहिए.

बुढ़ापे के दो ही मुख्य लक्षण समझे जाते हैं-एक तो सफेद बाल और दूसरा चेहरे की झुर्रियां. आम तौर पर महिलाएं बुढ़ापे के इन लक्षणों के साथ ही जीवन की खुशगवार यादों को सलाम कर आगे के नीरस जीवन के लिए अपने को तैयार करने लगती हैं.

पर ऐसा सोचना ठीक नहीं होता. उम्र ढलने के साथ बुढ़ापा तो सभी पर आता है. उस के साथ पूरे जीवन के सुखददुख, नरमगरम प्रसंगों की पूरी इंद्रधनुषी यादें चेहरे पर नई गरिमा, आभा ले कर आती हैं. इस गरिमा को संजो कर रखना चाहिए और बुढ़ापे के लक्षणों को अधिक से अधिक समय के लिए रोकने का प्रयत्न करना चाहिए.

झुर्रियां सिर्फ बुढ़ापे से ही नहीं आती हैं. कम उम्र की महिलाएं भी अगर जीवन में ढेरों दुख सह कर, परेशानी उठा कर जिंदगी के दिन काट रही हैं तो उन के चेहरे पर कहीं अधिक झुर्रियां पड़ सकती हैं, जबकि उसी उम्र की साधारण सुखी जीवन जीने वाली महिला के चेहरे पर उतनी झुर्रियां नहीं दिखाई देती हैं. यदि चेहरे व शरीर की त्वचा की सही देखभाल की जाए और जीवन में दुखों के मेले को सुख की छांव में जिया हो तो वर्षों तक

*फेस पैक झुर्रियों के लिए लाभकारी उपचार.*

चेहरा स्निग्ध व कमनीय रहेगा.

वैज्ञानिक रूप से मांसपेशियों के ऊतक (टिशू) मशीन के तारों की तरह बदले जा सकते हैं और आवश्यकतानुसार नया पुरजा भी लगाया जा सकता है. वैसे त्वचा को कमनीय रखने की क्षमता आनुवंशिक होती है.

समय के साथ त्वचा के प्राकृतिक तेलों का ह्रास होने लगता है और त्वचा पर सूखापन आने लगता है. यदि प्राकृतिक तेलों की कमी को आप चेहरे पर लगाने की कृत्रिम क्रीमों और तेलों से पूरी नहीं करेंगी तो यही सूखापन, रूखापन धीरेधीरे झुर्रियों में परिवर्तित हो जाएगा.

सूर्य की तेज किरणें भी त्वचा की शत्रु हैं. ये त्वचा की झुर्रियों को शीघ्र आने में सहायता करती हैं. अतः सूर्य की सीधी तेज किरणों से बचना चाहिए. वैसे तो स्वस्थ शरीर के लिए सूर्य की किरणों से मिलने वाला विटामिन 'डी' अति आवश्यक है परंतु चेहरे की मुलायम त्वचा को तेज किरणों से बचाना आवश्यक होता है. वरना चेहरा झुलस जाता है. बच्चों के शारीरिक विकास के लिए विटामिन 'डी' अत्यावश्यक है परंतु बड़े होने पर यह गोलियों के रूप में लिया जा सकता है.

कुछ वस्तुओं के बारे में कहा जा सकता है कि वे बुढ़ापे को रोक सकती हैं. जैसे, कछुए का तेल, मिंक का तेल, कुछ खास पौधों के रस, जड़ीबूटियों से बने रसायन आदि. परंतु वैज्ञानिक शोध से अभी तक ऐसा कोई पदार्थ नहीं बनाया जा सका है जो बुढ़ापे के कारण आई झुर्रियों को रोक सके या कम कर सके.

## झुर्रियों को कम करने के उपाय

सब से पहला व आवश्यक नियम है कि चेहरे को रूखा न रहने दें. बढ़ती उम्र के साथ साबुन का प्रयोग कम करें.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"अपने डॉक्टर की
सलाह पर मेरे पति
केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र
इस्तेमाल कर रहे हैं।

## मैं इसका इस्तेमाल इसलिए करती हूँ कि इससे उनके बाल झड़ने एकदम बन्द हो गये हैं।"

"केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र* से मैं बहुत ज़्यादा प्रभावित हूँ। सचमुच यह बड़ा कारगर है! उनके डॉक्टर ने उन्हें बताया था कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र, व्यापक गवेषणा पर आधारित एक अपूर्व वैज्ञानिक फार्मूले से बना है। यह बालों की जड़ों को मज़बूत करनेवाले सभी आवश्यक प्रोटीन तत्व, को-एन्ज़ाइम्स और विटामिन उपलब्ध करता है, बालों का झड़ना रोकता है और रूसी को खत्म करता है।

और मैं जानती हूँ कि इससे निश्चित रूप से मेरे बालों को भी आश्चर्यजनक फ़ायदा हो रहा है!"

**देखिये, गवेषणा-रिपोर्ट से उद्धृत एक अंश :**

**"सभी मामलों में रूसी के सम्पूर्ण खात्मे के साथ ६६.६६% मामलों में शानदार एवं ३३.३३% में बढ़िया नतीजा हासिल हुआ और बालों का झड़ना तो लगभग शत प्रतिशत रुक गया...इसलिए, यह कहा जा सकता है कि केयो-कार्पिन हेयर वाइटालाइज़र की सफलता-दर शत प्रतिशत है।"**

**इंडियन मेडिकल गज़ट ११८ २२३ (१९८४)**

**बालों का झड़ना रोकने और रूसी खत्म करने का प्रमाणित वैज्ञानिक तरीका।**

Dey's® दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा।

* यह श्रृंगार सामग्री नहीं है।

TSA-C/DAVP/289 HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*मालिश हमेशा नीचे से ऊपर की ओर हलके हाथों से करें.*

जब भी मालिश करें, तो झुर्रियों से विपरीत दिशा में मालिश करें, जैसे सिकुड़े कपड़े पर प्रेस की जाती है. सदा हलके हाथों से उंगलियों की पोरों से ऊपर की ओर मालिश करें. घर पर कभीकभी भाप लें और 'फेशल' करें. भाप ले कर एकदम चेहरे पर बर्फ न रगड़ें. उस से त्वचा के अंदर की रक्त वाहिनियां फट सकती हैं और चेहरे पर दाग पड़ सकते हैं.

महीने में एक बार फेस मास्क का भी प्रयोग करें पर मास्क 30 वर्ष से ऊपर की स्त्रियों के लिए ही ठीक रहता है.

रात को सोते समय कभी भी मेकअप के साथ न सोएं.

चेहरे को बहुत अधिक गरम व बहुत अधिक ठंडे पानी से न धोएं. रात को चेहरा धो कर क्रीम की मालिश अवश्य करें.

मालिश करने के 10 मिनट बाद मुलायम व साफ रुमाल या टिशू पेपर से चेहरे को पोंछें. बहुत अधिक क्रीम मल कर सोना भी चेहरे के लिए हानिकारक है.

झुर्रियों को दूर रखने के लिए निम्नलिखित उपाय करना न भूलें :

- पानी खूब पिएं.
- तलीभुनी, घी मक्खन वाली वस्तुओं का प्रयोग कम करें.
- बीमारी के बाद एकदम शरीर कमजोर हो जाता है. ऐसे में चेहरे की त्वचा का विशेष ध्यान रखें. इस अवस्था में बाहरी त्वचा ढीली हो जाती है और नीचे के तंतुओं से अलग हो जाती है. वास्तव में इसे ही झुर्री कहते हैं. अतः जब एकाएक वजन घटे तो चेहरे का विशेष ध्यान रखना चाहिए.
- चेहरे पर तनाव या चिड़चिड़ेपन का भाव न आने दें. चेहरे को मुसकराता रखने का प्रयत्न करें. इस से झुर्रियों को आने में बहुत समय लगता है.
- चेहरे को धूप से बचाएं. धूप का चश्मा, छाता आदि का अवश्य प्रयोग करें.
- गृहिणियां साबुन से रगड़रगड़ कर चेहरा धोने को ही त्वचा की सफाई समझती हैं. चेहरे को धो कर क्लींजिंग लोशन से छिपी गर्द, गंदगी को पोंछें व स्किन टानिक लगाएं. तब काम में लगें. चेहरे को बिना क्रीम का भोजन पानी दिए, अन्य कामों में न लगें.
- संतुलित आहार लें. भरनींद सोएं. चिंताओं से मुक्त रहने का प्रयास करें.

आप समय के साथ आने वाले बदलाव को रोक नहीं सकतीं पर उसे कम अवश्य कर सकती हैं. अधिक उम्र होने पर भी त्वचा को कमनीय, स्निग्ध रखा जा सकता है. उम्र का बांहें फैला कर, मुसकरा कर स्वागत करें, उस की भी अपनी शान है. •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Ha

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# ब्लशर कैसे लगाएं

सौंदर्य प्रसाधन सामग्री में जितना दुरुपयोग ब्लशर का होता है उतना शायद ही किसी अन्य प्रसाधन का होता होगा क्योंकि ब्लशर को अधिक महत्त्व देने वाली महिलाएं या तो इसे जरूरत से ज्यादा ही लगा लेती हैं या रंगों का चयन सही ढंग से नहीं कर पातीं. इस का नतीजा यह होता है कि वे अपने चेहरे को सुंदर व आकर्षक बनाने की बजाए आकर्षणहीन बना लेती हैं.

ब्लशर होता किस लिए है : ब्लशर के प्रयोग से गालों के आकर्षण को उभारा जाता है और इस से गालों की त्वचा का रंग नैसर्गिक लगने लगता है व चेहरा फूल की भांति खिल उठता है.

ब्लशर क्रीम और पाउडर के रूप में उपलब्ध है. पाउडर ब्लशर ब्रुश की सहायता से लगाया जाता है.

ब्लशर को गालों के ऊपर की हड्डी (चीक बोन) पर लगाते हुए कनपटियों तक फैलाएं. वैसे ब्लशर चेहरे के आकार को देखते हुए ही लगाएं. जैसे यदि चेहरा गोल हो तो ब्लशर को चीक बोन के ऊपर थोड़ा हट कर लगाएं और इसे कनपटियों की ओर फैलाएं. ब्लशर का हलका सा स्पर्श ठोडी पर भी दें. इस प्रकार आप का चेहरा कुछ लंबाई लिए हुए लगेगा.

यदि चेहरा लंबा हो तो ब्लशर चीक बोन पर लगाएं और इसे कानों की ओर फैलाएं. इस प्रकार आप का चेहरा चौड़ेपन का आभास देगा.

यदि अंडाकार चेहरा हो तो चीक बोन के उभारदार भाग पर ब्लशर लगाएं और इसे एकसार कर लें.

नाक की ओर ब्लशर न लगाएं क्योंकि नाक के पास लगाया गया ब्लशर नाक को अधिक लंबा व मोटा दर्शाता है.

ब्लशर आंखों के बिलकुल पास भी न लगाएं क्योंकि यह घुमावदार चक्कर से बना कर चेहरे को आकर्षणहीन बना देगा.

एक बात हमेशा ध्यान में रखें कि ब्लशर कपोल अस्थि से अधिक दूरी पर व गहरे शेड का न लगाएं वरना आप की आयु वास्तविक आयु से बड़ी लगेगी. हलके रंग का ब्लशर चेहरे पर यौवन का आभास देता है.

गोरे रंग की त्वचा पर गुलाबी शेड के ब्लशर का प्रयोग करें. सांवले एवं गेहुंए रंग की त्वचा पर रेडिश ब्राउन शेड का ब्लशर अच्छा लगता है. •

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेकअप सांवलों के लिए

आम तौर पर गोरे रंगरूप को ही महत्त्व दिया जाता रहा है. परंतु आज बदलते युग में सौंदर्य के मापदंड भी बदलते जा रहे हैं. आज केवल गोरे रंग को ही सुंदरता का प्रतीक नहीं माना जाता, बल्कि सांवले रंग की स्त्रियों को भी अधिक आकर्षक व लावण्यमयी समझा जाता है. इस का उदाहरण फिल्म जगत की अनेक प्रसिद्ध अभिनेत्रियां हैं जिन्होंने सांवली होते हुए भी फिल्मों जैसे चकाचौंधपूर्ण क्षेत्र में तहलका मचा रखा है. वे सब आज लोगों के दिलोदिमाग पर पूरी तरह छाई हुई हैं.

यदि आप सांवले रंग की हैं तो घबराइए नहीं और न ही सांवले रंग को छिपाइए. बल्कि मेकअप द्वारा अपने चेहरे पर निखार लाइए. अपने अंदर हीन भावना के बदले आत्मविश्वास जगाइए.

सांवले रंग के सौंदर्य को निखारने के लिए इस बात का अवश्य ध्यान रखें कि आप जो भी सौंदर्य प्रसाधन काम में लाएं वे आप की त्वचा के रंग से मेलखाते हों. सांवले रंग पर ज्यादातर हलका भूरा या गहरा भूरा रंग ज्यादा आकर्षक लगेगा.

अपनी त्वचा के रंग से हलका फाउंडेशन कभी भी इस्तेमाल न करें. इस से चेहरे का कालापन अधिक नजर आएगा और त्वचा धब्बेदार दिखाई देगी.

अपनी त्वचा के रंग से एक शेड गहरा फाउंडेशन इस्तेमाल करें और पाउडर भी इसी से मेलखाता लगाएं. भौंहों पर आइब्रो पेंसिल द्वारा काले की जगह भूरा शेड दें. आंखों को कजरारी बनाने के लिए काजल भी लगाएं. बस, जरा इस बात का ध्यान रखें कि काजल आंखों के बाहर तक न फैले.

सब से पहले चेहरे को क्लींजिंग मिल्क से साफ करें.

फाउंडेशन : फाउंडेशन अपनी त्वचा के रंग से एक शेड गहरा लें. सांवले रंग पर किसी भी हलके या गुलाबी रंग का फाउंडेशन न लगाएं. इस से त्वचा का रंग भद्दा लगेगा और चेहरा अधिक काला दिखाई देगा. फाउंडेशन चेहरे के साथसाथ गरदन और कानों पर भी लगाएं. यदि आंखों के नीचे काले घेरे हों तो उन पर गहरे शेड का फाउंडेशन लगाएं.

कांपैक्ट : फाउंडेशन लगाने के कुछ देर बाद ही पूरे चेहरे, गरदन और कानों पर पफ की सहायता से पाउडर लगाएं. रुई के फाहे से फालतू पाउडर झाड़ दें. पाउडर का शेड भी फाउंडेशन से मिलताजुलता ही होना चाहिए.

ब्लशर : ब्लशर के प्रयोग से गालों के आकर्षण को उभारा जाता है. ब्लशर पाउडर तथा क्रीम दोनों तरह के मिलते हैं. पाउडर ब्लशर को फेस पाउडर के बाद लगाएं और क्रीम ब्लशर को कांपैक्ट से पहले लगाएं. सांवली त्वचा के रंग पर ब्राउन, मोव, गहरा गुलाबी, लाल और रस्ट रंग का ब्लशर बहुत अच्छा लगता है.

आंखों का मेकअप :

सब से पहले भौंहों को ठीक आकार दें. छोटी और हलकी भौंहों को आइब्रो पेंसिल द्वारा गहरा करें.

आइ शैडो : सांवली त्वचा पर गहरा नीला, सुनहरा भूरा, गहरा हरा, मैरून और स्मोकी ग्रे रंग का आइ शैडो अच्छा लगता है. दिन में हलके रंग का शैडो लगाएं और रात के समय गहरे रंग का.

आइ लाइनर : आइ लाइनर भी आप भूरे रंग का ही लगाएं. यदि आप की आंखें छोटी हैं तो लाइनर की नीचे की रेखा आंखों की रेखा से थोड़ा नीचे हट कर लगाने से आंखें बड़ी लगेंगी.

मस्कारा : पलकों को लंबी व घनी दिखाने के लिए मस्कारा लगाएं. मस्कारा ब्रुश की सहायता से नीचे देखते हुए सीधा अंदरूनी कोनों से बाहरी कोनों तक लगाएं. इस के दो कोट लगाएं. मस्कारा भी काले रंग की अपेक्षा भूरा ही लगाएं.

लिपस्टिक : मेकअप को पूरा करने के लिए लिपस्टिक लगाएं. इसे लगाने से चेहरे पर रौनक और चमक आ जाती है. सांवले रंग पर ब्राउनिश रेड, ब्राउन और मैरून रंग की लिपस्टिक अच्छी लगती है.

बिंदिया : सांवले रंग पर गहरी ब्राउन या मैरून बिंदी लगाएं. अपनी पोशाक से मेलखाती बिंदी भी आप लगा सकती हैं. लेकिन लाल या गुलाबी बिंदी न लगाएं.

यदि आप अपनी त्वचा के रंग को देखते हुए सौंदर्य प्रसाधन इस्तेमाल करें तो आप के व्यक्तित्व में निखार आ जाएगा और देखने वाला बस 'वाह' कह उठेगा.

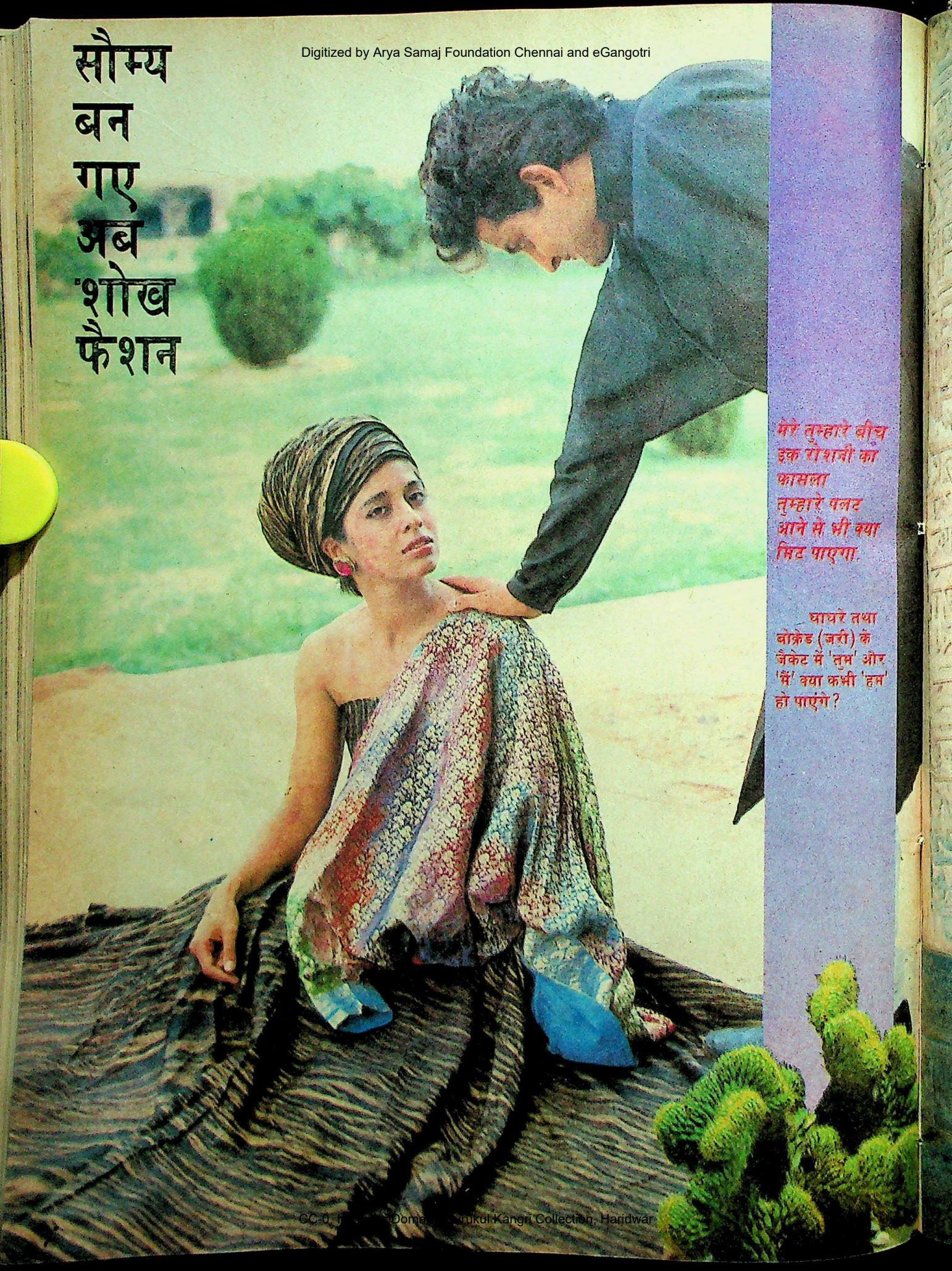
CC-0. In Public Domain. Gurukul [illegible] dwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gu[illegible] Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौम्य बन गए अब 'शोख फैशन

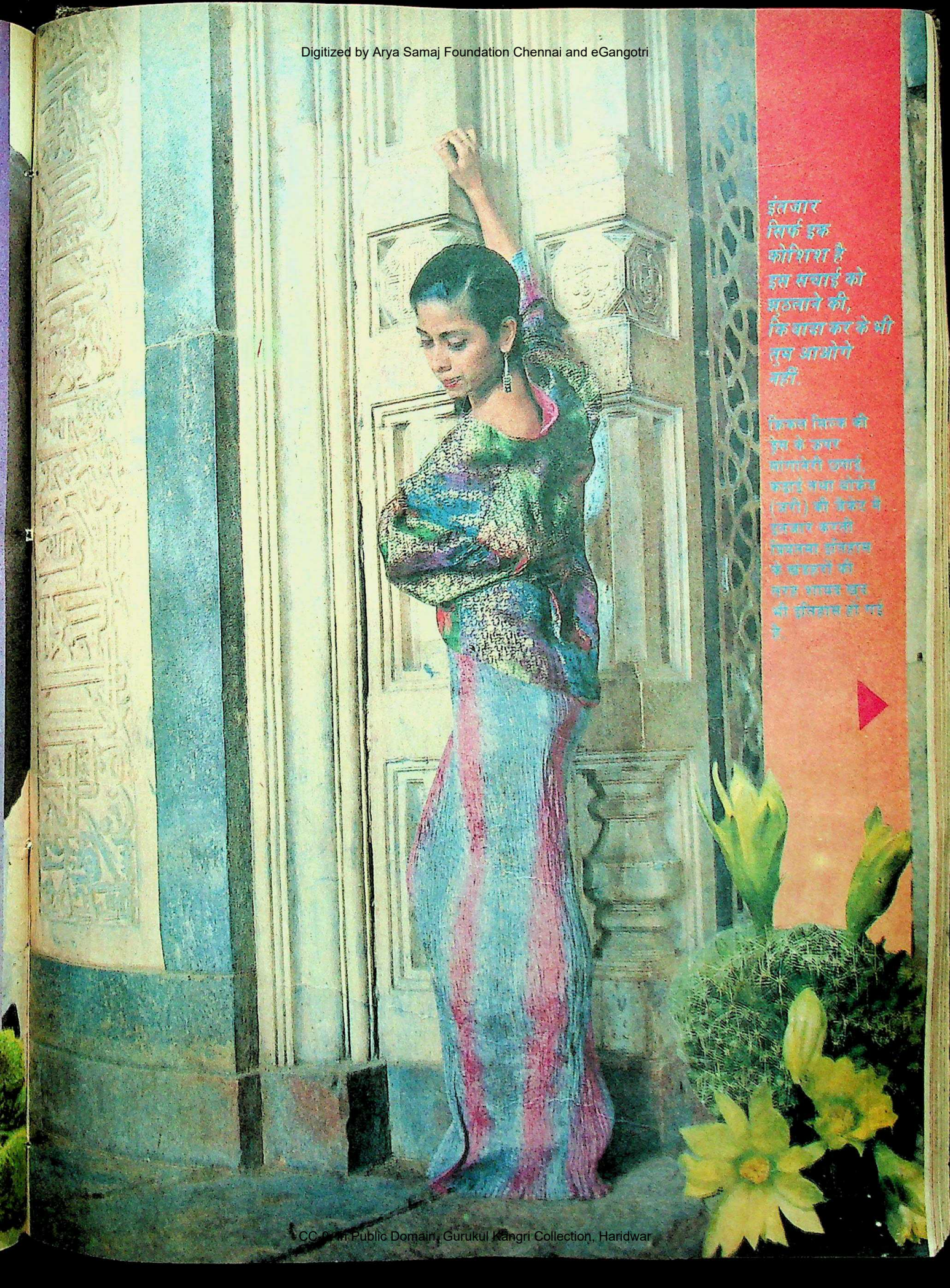


मेरे तुम्हारे बीच
इक रोशनी का
फासला
तुम्हारे पलट
आने से भी क्या
मिट पाएगा.

घाघरे तथा
ब्रोकेड (जरी) के
जैकेट में 'तुम' और
'मैं' क्या कभी 'हम'
हो पाएंगे?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# सौम्य बन गए अब शोख फैशन

*मैं अपने*
*मौन की व्यथा*
*क्या बताऊं,*
*तुम्हारे पूछने पर*
*मेरा मौन,*
*मेरी व्यथा.*

कलीदार
मिनी घाघरे में
प्रेयसी हृदय में जाने
कितनी व्यथाएं
छिपाए अपने
प्रियतम से मुख
मोड़ चली है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेमिसाल क्वालिटी का वादा
50 सालों से भी ज्यादा

# कहने को तो सभी वनस्पति एक से हैं, लेकिन... रुचि की बात औरों में कहां?

देश के सबसे आधुनिक कारखाने में बनता है मोदी का शुद्ध वनस्पति रुचि ! बेहतरीन क्वालिटी के कच्चे वनस्पति तेलों की प्रोसेसिंग से शुद्ध वनस्पति को डब्बे में बंद करने तक रुचि की शुद्धता बनाये रखने के लिये इसे हाथ से छुआ तक नहीं जाता है। हर तरह से स्वचालित रुचि के कारखाने में पूरी उत्पादन प्रक्रिया शुद्धता के अंतर्राष्ट्रीय मापदण्डों के अनुसार होती है। तभी तो खाने में शुद्धता अपनाने वाले लाखों परिवार शुद्ध पाक माध्यम के लिये सिर्फ मोदी के शुद्ध वनस्पति, रुचि पर ही भरोसा करते हैं।

अपने खाने में शुद्धता लाइये
आज से आप भी
शुद्ध वनस्पति रुचि अपनाइये।

FSA-D/MV/221-HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*चंद लम्हों की*
*खामोश*
*मुलाकात,*
*जैसे पतझड़ में,*
*सावन का आना,*
*फिर चले जाना,*
*चंद नई*
*कोंपलों का,*
*फूटते ही*
*सूख जाना.*

खादी का
अंगरखा और
बांधनी की पगड़ी
का सादा सौंदर्य
प्रियतम को खींच
ही लाता है परंतु...

वस्त्र : कलर कांसेप्ट,
गोविंद पुरी द्वारा.
वस्त्र डिजाइन व प्रस्तुति:
निखिल कपूर.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, H

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नयी!

# डंकन्स स्पेशल पत्ती चाय

# ख़ानदानी चाय हर घर की पसन्द

आपके परिवार के लिए डंकन्स घराने की एक नयी भेंट—डंकन्स स्पेशल पत्ती चाय, जिसका स्वाद ऐसा ख़ास, भरपूर ताज़गी का अहसास! यह है डंकन्स घरानें की ख़ानदानी चाय, जो पिछले १३० सालों से क्वालिटी चाय के मशहूर निर्माता रहे हैं।

**स्वाद का नया अहसास**

डंकन्स की ख़ास पत्ती चाय का ताजा कड़क स्वाद, आपके पूरे परिवार में लाये उमंग। डंकन्स स्पेशल पत्ती चाय, डंकन्स के अपने चाय बागानों में चुनी गयी और क़िफायती पॉलिपैक में सीलबंद, ताकि आपको मिले चाय —विशुद्ध ताज़गीभरी!

DUNCANS®

**डंकन्स स्पेशल पत्ती चाय। सचमुच यही है ख़ानदानी चाय, आपके परिवार के लिए!**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पति और पत्नी

-बही

धड़ाम

ओह, लगता है आज फिर महरी ने रसोई में कुछ तोड़ डाला है.

राजेश ने रेखा को बुलाकर पूछा—

रेखा, महरी ने क्या तोड़ दिया?

कुछ नहीं जी! उससे एक पुराना कप टूट गया है.

कुछ दिन बाद—

धड़ाम

रेखा आज क्या टूटा?

वो एक छोटी प्लेट टूट गई.

ओह, इस कमबख्त महरी ने परेशान कर रखा है. हर दूसरे-चौथे दिन कुछ न कुछ तोड़ डालती है. आज मैं इसे वो डांट पिलाऊंगा कि याद रखेगी.

देखो जी, उसे कुछ मत कहना वर्ना वह काम छोड़ कर भाग जाएगी, मुफ्त से तो ये बर्तन-वर्तन होते नहीं.

तुम औरतें पतियों को तो आंखें दिखाती हो और महरियों के सामने मिमियाती रहती हो. मैं उसे जरूर डांटूंगा.

राजेश ने महरी को जोरदार डांट पिला दी. वह काम छोड़ कर भाग गई. दूसरे दिन सुबह—

सुनो जी, महरी है नहीं और मेरी कमर में दर्द है. इसलिए आज घर में आप ही झाड़ू और पोंछा लगा दीजिए.

क्या... यह मेरा काम है...?

आप का काम तो महरी को डांट कर भगाना है... चुपचाप झाड़ू पोंछा कीजिए.

हाय, ये कैसी मुसीबत में मैंने जान फंसा ली.

हार कर राजेश ने जैसे ही झाड़ू लगाया, उसका एक फूलदान झाड़ू लगने से जमीन पर गिर कर टूट गया.

ओह! मेरा महंगा और प्यारा फूलदान टूट गया.

शाम को दफ्तर से लौटने पर—

कपड़े बदल कर मेरे साथ बर्तन मंजवाइए.

क्या... अब बर्तन भी... हाय मैं किस मुसीबत में फंस गया!

ये तो मुझे 'महरा' बना कर छोड़ेगी.

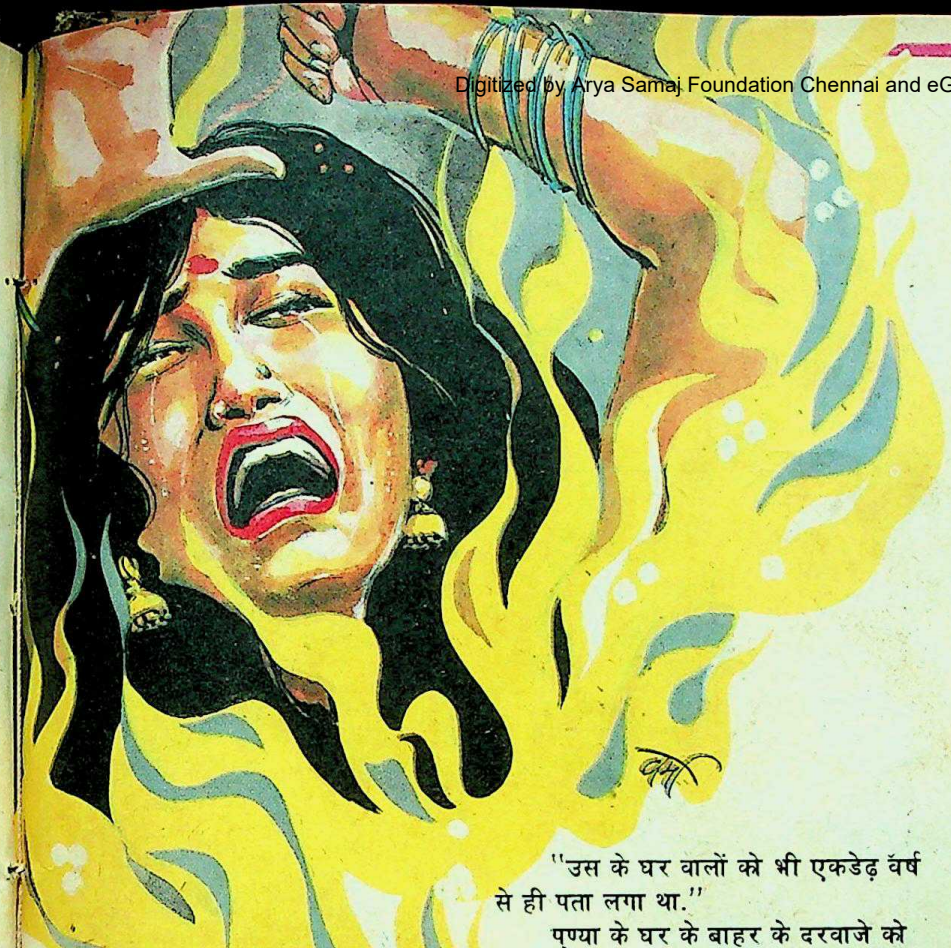
बर्तन धोने के बाद जैसे ही राजेश ने साफ प्लेटें प्लेट-स्टैंड में लगाने के लिए उठाईं, उसके हाथ से प्लेटें फिसल कर जमीन पर गिर पड़ीं. उनमें से अधिकांश प्लेटें टूट गईं.

बताइए, अब आप किसे डांटेंगे... मिस्टर महरा!

इतना नुकसान हो गया और तुम्हें हंसी सूझ रही है. फौरन किसी महरी का इंतजाम करो वर्ना मैं घर से भाग जाऊंगा.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# जली हुई लड़की

कहानी • नीलम कुलश्रेष्ठ

**अक्सर हर लड़की के ससुराल वाले कुछ ऐसी ही कामनाएं करते हैं, जैसी पुण्या के ससुराल वालों ने कीं. फिर अपने साथ ऐसी स्थिति आने पर क्यों तड़प उठते हैं लोग?**

हाथ के सेब के टुकड़े ने जैसे मुंह में जाने से इनकार कर दिया हो. हाथ की कुहनी बजाय ऊपर उठने के नीचे मेज पर ही टिक गई. कुछ क्षणों में ही स्थिति कैसे आसमान से जमीन हो जाती है. थोड़ी देर पहले मां के घर दो वर्ष बाद जाने की कैसी पुलक भरी थी उस के अंगप्रत्यंग में.

उस ने प्लेट में से सेब के टुकड़े को उठाते हुए बहुत ही सहज भाव से पास बैठी मां से पूछा था, "पुण्या भी बच्चों के साथ छुट्टी में यहां आ रही है न?"

"नहीं. वह नहीं आ सकेगी." मां ने उस से नजरें चुराते हुए उत्तर दिया था.

"क्यों? ऐसा हो ही नहीं सकता. पिछले महीने तो उस का पत्र मिला था. तभी हम दोनों ने साथसाथ यहां आने का प्रोग्राम बनाया था."

"वह नहीं आ पाएगी, बस." मां ने बात समाप्त करनी चाही.

"नहीं, कुछ खास बात जरूर है, आप मुझ से छिपा रही हैं." शिप्रा अड़ गई.

"वह इसलिए नहीं आ पाएगी, क्योंकि 10 दिन पहले ही वह जल कर मर गई है."

शलभ भैया ने आंखें तरेरीं. "अम्मां, यह भी कोई समय था, यह बात बताने का? यह आ कर बैठी नहीं कि आप ने ऐसी बात सुना दी."

यह तो अच्छा हुआ पिताजी घर में नहीं थे, नहीं तो वह भी अम्मां को डांट देते. शिप्रा की आवाज जैसे रुंध गई. "पुण्या ने तो कभी मुझ से नहीं कहा कि वह दुखी है."

"उस के घर वालों को भी एकडेढ़ वर्ष से ही पता लगा था."

पुण्या के घर के बाहर के दरवाजे को खोलने के लिए शिप्रा के जैसे हाथ ही नहीं उठ रहे थे. बहुत मुशकिल लग रहा था उसे अपने दिल को संभालना. दरवाजा खोलने की यंत्रणा से गुजर कर सहन पार कर के वह बाहर वाले कमरे में दाखिल हुई. फर्श पर ही एक कोने में पुण्या की मां निढाल सी दीवार से सटी बैठी थीं. दोतीन स्त्रियां भी उन के पास बैठी थीं. उसे लगा जैसे पुण्या की दूर जली हुई चमड़ी की सड़ांध और उस के तिलतिल जलते शरीर से उठते धुएं से उस का दम घुट जाएगा. वहं दौड़ती सी चाची की गोद में जा पड़ी. हिचकियां जैसे रुकने का नाम नहीं ले रही थीं.

चाची ने उसे अपने सीने से लगा लिया. दिल को हिलाने वाली हूक से उन का शरीर कांप उठा. आंसुओं से उस का भी सारा चेहरा भीग गया. वह उन के गले से लिपटी देर तक सिसकती रही. चाची ने थोड़ा संभलने के बाद उस से पूछा, "शिप्रा, तुम कब आईं?"

"आज ही" उस ने रूमाल से आंसू पोंछते हुए बताया, "क्या आप को पता था पुण्या ऐसा कर लेगी?" दुख में वह अटपटा सा प्रश्न पूछ बैठी.

"बेटी, पता होता तो क्या हम चुपचाप बैठते. उसे ले न आते यहां."

"आप को देखने को मिल पाई कि नहीं?"

"कहां मिल पाई? उस के समुर का तार पाते ही हम टैक्सी कर के भागे. पहले ही वह..." चाची फिर सिसकने लगीं.

"हमारे वहां पहुंचने से पहले ही उस का क्रियाकर्म कर दिया गया था. हस्पताल में लोगों से पता लगा कि वह जल कर ऐसी काली हो गई थी कि उस का चेहरा नहीं देखा जा रहा था."

"रनवीर से आप ने पूछा नहीं कि पुण्या को क्या दुख था."

"वह क्या बताएगा? अपनी मां का गुलाम है. कह रहा था कि छोटी बेटी के पैदा होने के बाद से वह बीमार रहने लगी थी, इसलिए जल कर मर गई."

"उस के दोनों बच्चे कहां हैं?"

"जालिमों ने उन्हें भी रख लिया."

तभी एक नववधू सी दिखाई देती युवती उस के पास आ कर कुछ पूछने लगी. चाची ने शिप्रा को बताया, "यह राजन की बहू है."

उस ने कुछ शरमा कर शिप्रा से नमस्ते की और अंदर चली गई.

चाची बताने लगी, "छः महीने पहले राजन की शादी में आई थी मेरी बेटी. तब क्या पता था कि कुछ महीने बाद ही वह ऐसा कर लेगी." उन का रोना फिर शुरू हो गया.

शिप्रा की नजर घर में आए बदलाव पर टिक गई. राजन की शादी के कारण घर नए सामान से दमक रहा था. कोने में नया रंगीन टीवी व शोकेस में चमचमाते नए बरतन, मिक्सी और भी न जाने क्याक्या. चाचाजी को तो वह बचपन से जानती थी. उन्होंने अपने मुंह से कुछ नहीं मांगा होगा.

पुण्या की मां फिर सुबक उठीं, "राजन की शादी के गानेबजाने में वह ऐसे सजधज कर नाचती थी कि पता ही नहीं चलता था कि वह अंदर से इतनी दुखी है."

पास बैठी दूसरी स्त्री भी बोल उठी, "वह दुबली तो जरूर थी, लेकिन सब यही समझते थे कि बच्चों को संभालने में ही वह दुबली हो गई है."



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कितने रूपों में वह उस के मन में बसी हुई थी. हंसती, रूठती, चिढ़ाती, नाश्तेदान में से नाश्ता चुराती पुण्या. उस के कुट्टी कर देने पर रो उठने वाली पुण्या. इस घर से, पुण्या से, उस का क्या नहीं जुड़ा था. वह फिर से सिसक उठी, "पुण्या, यह तू ने क्या किया?"

चाची ने उस के सिर पर हाथ रख दिया, "बेटी, मत रो. हम भी तो अपने कलेजे पर सिल रख कर बैठे हैं."

रात में बड़ी मुश्किल से शिप्रा की आंख लगी. थोड़ी ही देर में वह हड़बड़ा कर उठ गई. पास सोई हुई अपनी बेटी पर नजर गई तो दिल फिर उमड़ आया. नमिता, नानी के दिए लाल रंग के कड़े व माला पहने मासूम सी सो रही थी. शिप्रा उसे अपनी बांहों में जकड़ कर सिसक उठी. उस की बिटिया रानी का भविष्य कैसा होगा. फूलों का नर्म गलीचा या माचिस की एक तीली?

"दीदी, मैं सालों को छोड़ूंगा नहीं." राजन अपनी ससुराल से मिले डबलबेड पर बैठ हुआ उत्तेजित हो कर बोल उठा.

शाम का धुंधलका कमरे में फैल रहा था. बैड पर पुण्या की बहनों के साथ शिप्रा बैठी थी. पूरे घर में असहाय दुख की छाया फैली हुई थी. पुण्या की कोई कुछ बात याद करता, कोई कुछ. बात करतेकरते किसी की सिसकी फूट उठती. जाने वाले को भुला देना इतना आसान नहीं होता.

"इस दीवाली पर अम्मां ने साड़ी व मिठाई भेजी थी तो उस की सास ने हाथ भी नहीं लगाया."

"भैया ने तो नौकरी के बाद पैसे बचा कर बिना पिताजी को बताए एक साल पहले उस के घर फ्रिज भी भेज दिया था कि किसी तरह वह सुखी हो जाए, लेकिन दुष्टों ने..." सुमि अपनी बात पूरी नहीं कर पाई.

"क्या कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है, जो पुण्या की मौत का गवाह हो?" शिप्रा ने पूछा.

सिर पर सुमि का दुपट्टा बांधे शरीर को घसीटती सी चाची भी पलंग पर आ बैठी. वह उत्तर देने लगी, "पुण्या को हमारे पहुंचने से पहले ही जला दिया गया था. बेचारी मरतेमरते भी नीचों के बचाव में गवाही दे गई. हस्पताल की नर्स को उस ने पूरा किस्सा बताया था. वही एक अकेली उम्मीद है. वह गवाही देने को तैयार है."

कैसा भयावह दृश्य होगा जब पुण्या को रस्सी से बांध कर उस की कलाइयों को बिजली के नंगे तारों से छुआया होगा. बिजली की तरंगों ने किस तरह उसे अंदर से झिंझोड़ कर तकलीफ पहुंचाई होगी. बेचारी मुंह में ठुंसे कपड़े के कारण चीख भी नहीं पाई होगी. सास व पति के कमरे से मिट्टी का तेल छिड़क कर आग लगाने के बाद बिजली के करंट से अर्द्धमूर्छित पुण्या तड़पतड़प कर सुलगती रही होगी.

कमरे के दरवाजे से निकलते हुए धुएं को देख कर पड़ोसियों ने किसी शादी में से उस के पति व सास को बुलाया होगा. सास छाती पीटती, रोतीधोती बाहर से आई होगी. पुण्या के जले हुए शरीर को गोद में ले कर चीख पड़ी होगी, "मेरी बेटी, तू ने यह क्या कर डाला?"

"दीदी, पुण्या की ससुराल वालों की तरफ से सुलह के प्रस्ताव आ रहे हैं, लेकिन मैं ने सोच लिया है कि उन्हें नहीं छोड़ूंगा." उत्तेजना में राजन की आंखों से चिनगारियां फूट पड़ीं, "बहुत लोग हमारा साथ देने को तैयार हैं."

"प्रस्ताव कौन ला रहा है?"

"वही भायाजी के चमचे."

"भायाजी कौन?"

तुम ने उन का नाम नहीं सुना? उसी क्षेत्र के विधायक हैं. रनवीर के सगे चाचा हैं. कहीं यह बात प्रमाणित हो गई कि पुण्या को उन लोगों ने जलाया है तो उन की राजनीतिक छवि में बट्टा लग जाएगा. वही मामले को रफादफा करवाने के चक्कर में हैं."

"मनसुख सहाय की बात तो नहीं कर रहा?"

"हां,हां. वही."

"उन के बेटे की तो हमारी कालोनी के एक नामी एडवोकेट की बेटी से शादी हुई है."

"हां, उन के बेटे का ससुर एडवोकेट है."

कितनी ही घटनाएं सुनी थीं इस तरह की, लेकिन जीतीजागती अपने से जुड़ी समूची जिंदगी के ऐसे भयावह अंत को झेलना कितना कठिन होता है. शिप्रा के मन से लपटों से घिरा पुण्या का चेहरा नहीं

*दहेज के कारण जला कर मार दी गई पुण्या, की मां को आश्वासन देते हुए शिप्रा का ध्यान नई बहू द्वारा लाए ढेर सारे दहेज पर गया.*

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# इसके ताने में, इसके बाने में, इसकी बुनावट में...

भारत. प्राचीन, सच्चा, तराशा हुआ. अनगिनत रचनात्मक धाराओं का स्रोत.
आज तक उल्लास से भरा हुआ. और कहाँ मिलेगा इसका सबसे अधिक, आकर्षक
और सबसे ज़्यादा विभिन्न रंगो में सजा इसका रूप, हाथ से बुने वस्त्रों का जादू सा भंडार? भारत के
हैंडलूम! उज्ज्वल, जटिल, अभिरचित, राष्ट्र संबंधी, प्रभावशाली, लुभावने...
भारतीय हैंडलूम में बसी है भारत की आत्मा.

## ...बसी है भारत की शान!

हैंडलूम हाउस का पूर्ण
**नैशनल डिज़ाईन कलॅक्शन अब स्पेश्यल सबसिडाईज़्ड मूल्यों पर**
पूरे वर्ष के लिए.

**handloom house**

*Sarees ○ Dress Materials ○ Readymades ○ Furnishings ○ Carpets ○ Bed, Bath & Table Linen*

THE ORIGINAL ONE STOP SHOP

Ahmedabad ● Bangalore ● Baroda ● Bombay ● Calcutta ● Chandigarh ● Kolhapur ● Delhi ● Haridwar ● Gorakhpur ● Hyderabad ● Imphal ● Jaipur
Madras ● Madurai ● Patna ● Ranchi ● Secunderabad ● Surat ● Vijayawada ● Vishakapatnam

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हटता था. वह उस दिन तो और भी हैरान रह गई जब पुण्या की मौत की रिपोर्ट को एक पत्रिका ने इस टिप्पणी के साथ वापस भेज दिया, 'हमारे पाठक इन घटनाओं को पढ़पढ़ कर ऊब चुके हैं, कुछ नया भेजिए.'

वह हतप्रभ रह गई. 'जब पुराना ही नहीं संभल रहा तो नया क्या भेजें? पुण्या के जलने की घटना उन लाखों घटनाओं में से एक थी? कैसी विडंबना है जिन के बारे में लोग जानसुन कर ऊब चुके हैं. वे घटनाएं बढ़ती ही जा रही हैं.' गुस्से में उस ने सब कागज फाड़ कर फेंक दिए, 'एक लड़की को जला कर मार डाला है और कोई बात सुनने को तैयार नहीं है.'

शलभ भैया गुसलखाने से निकल कर अपने घुंघराले बालों को रोएंदार तौलिए से पोंछ रहे थे. अपना हाथ रोक कर कहने लगे, "तू चिंता क्यों करती है? वैसे भी तेरा लेख छप जाता तो क्या होता? लोग पढ़ कर दूसरे दिन रद्दी की टोकरी में फेंक देते?"

"मुझे तो लगता कि मैं अपनी सहेली के लिए अपने स्तर पर कुछ तो कर सकी."

"तू क्या सोच रही है, मैं चुपचाप बैठा हूं? मेरा खून नहीं खौल उठता है, जब इस हादसे को याद करता हूं? मैं ने उस महल्ले के इंस्पेक्टर को पत्र भेज दिया है. वह इस मामले की कड़ाई से छानबीन करे. वह प्रशिक्षण में मेरे साथ था."

"आप ने अब तक मुझे क्यों नहीं बताया?"

"अब तू तो जानती है, तेरी तरह मेरी शोर मचाने की आदत नहीं है." भैया बेफिक्र हो दीवार में लगे आईने के समाने खड़े हो कर बाल काढ़ने लगे फिर उस के सामने ही एक कुरसी डाल कर बैठ गए, "मैं ने तो सुना है, एक वर्ष पहले उन्हें फ्रिज भी पहुंचा दिया गया था.फिर भी कुछ न कुछ मांगते ही रहते थे. मुझे तो गुस्सा आता है ऐसे मांगने वालों पर."

शिप्रा उन का मुंह देखती रह गई. यह बात भैया कैसे कह पा रहे हैं, क्या अपनी बात भूल गए? पिताजी के डर से अपनी शादी में तो कुछ नहीं मांग पाए थे, लेकिन ससुराल से मिला विजय सुपर स्कूटर देख कर उन के तनबदन में आग लग गई थी. घर वालों को कानोंकान खबर नहीं हुई कि वह भाभी को तंग करते रहते हैं. उन की सुलह तभी हो पाई जब विजय सुपर को बजाज प्रिया में बदल दिया गया.

भैया, शिप्रा का उखड़ा चेहरा देख कर बोल उठे, "चल आज तुझे घुमा लाऊं. जब से आई है, घर में ही घुसी बैठी है."

"मैं अभी नहीं जा सकूंगी." उस ने अनमनी सी हो कर उत्तर दिया.

मां के घर तो उस का दिल ही नहीं लगता. खूब खापी कर पलंग पर चारों खाने चित्त हो कर सोने का, खरीदारी करने का, गप्पें लगाने का उत्साह ही न जाने कहां चला गया. वह हर समय पुण्या के घर के आसपास ही रहना चाहती थी. शायद उस की गंध को टटोलती हुई. जब अधिक दिल उचट जाता तो छत पर चढ़ कर उस के घर को ही देखती रहती, जिस छत की मुंडेर पर बैठ कर उस ने पुण्या ने कितने सपने बुने थे, देखे थे, घंटों जाने क्याक्या बातें करती रहती थीं. अब तो याद भी नहीं.

इंटर करने के बाद पुण्या के पिताजी ने उस की सगाई कर दी थी. तब इसी छत के कोने में बैठ कर वह कैसीकैसी रोई थी. वह तैश में आ कर उस के पिताजी के सामने उस की पैरवी करने पहुंच गई थी. तब उन्होंने उसे समझाया था, "बेटी, मेरी तीन बेटियां तो और भी बैठी हैं. रिटायर होने में पांच वर्ष बाकी हैं. मैं भी तो मजबूर हूं और फिर घर भी तो अच्छा खातापीता है."

तब क्या पता था, खातापीता घर पुण्या को ही खा जाएगा.

कुछ दिन बाद ही सुबह 10 बजे किसी बच्चे के हाथ पुण्या की मां की परची मिली, 'पुण्या के ससुराल वाले आए हैं. तुरंत चली आओ.' शिप्रा बालों में ऊपर से कंघी कर के जैसी थी वैसी ही चल दी. शलभ भैया भी जल्दी से कमीज पहन कर साथ हो लिए.

पुण्या के घर के बाहर कालोनी के ढेर से लड़कों की भीड़ खड़ी थी. कालोनी की लड़की को जला देने के कारण युवा खून उबला पड़ रहा था. किसी के हाथ में हाकी थी, किसी के हाथ में बल्ला तो किसी ने डंडा या ईंट ही उठा रखी थी. शलभ भैया तो उन्हीं लड़कों को जैसे हुक्म देने के लिए रुक गए. शिप्रा की नसें फड़कने लगीं. कैसे... कैसे न्याय नहीं मिलेगा जब इतना सारा युवा खून सरगरमी से न्याय मांगने पर उतारू हो.

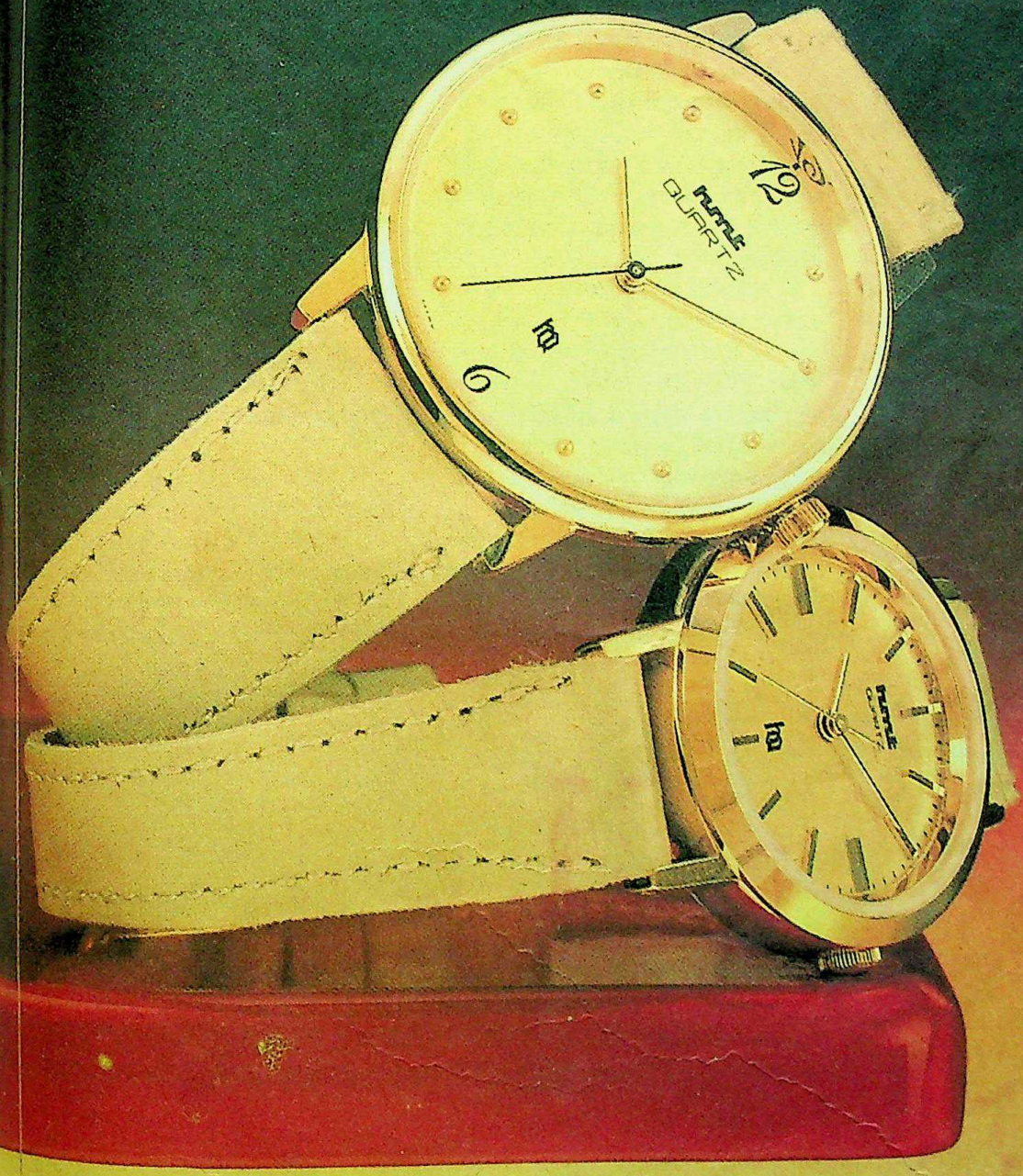
सब बड़े हाल में बैठे थे. सोफे पर भारी भरकम शरीर वाले खद्दर की धोतीकुरते में सफेद टोपी लगाए जरूर भायाजी होंगे. उन के पास बैठे इकहरे बदन वाले सांवले रंग के मुंह पर चेचक के दाग वाले पुण्या के ससुर को शिप्रा ने एक नजर में पहचान लिया. आसपास कुरसियों पर घिसेपिटे

*"हमारी बहन जला दी गई है. आप कहते हैं कि मामला पुलिस में क्यों ले गए?"*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मुखड़ा ही है दर्पण..
# आत्मा के कराए दर्शन.




जाने-माने गौरवशाली एच एम टी नक्षत्र का सितारा है यह. धड़कनों में है वही अदा, वही अंदाज, टेक्नालॉजी का वही कमाल. बिक्री-बाद-सेवा में वही देखभाल. औरों से हटकर, औरों से बढ़कर है अंदाज इसका. एच एम टी नाम है इस आत्मा का.

hmt
QUARTZ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राजनीतिक चेहरों वाले जरूर भायाजी के साथी चमचे होंगे.

शिप्रा भी चुपचाप जा कर नीचे फर्श पर बैठ गई. वहीं पर पुण्या की मां व चारपांच घर की महिलाएं भी बैठी हुई थीं. पुरुष दूर कुरसियों पर बैठे हुए थे.

भायाजी ने विनम्रता से हाथ जोड़ते हुए बात शुरू की, "मेरे आने का मंतव्य तो आप को ज्ञात है. दो घंटों में शादी होने से आपस में रिश्तेदारी हो जाती है. एक की इज्जत दूसरे की हो जाती है. आप मामले को किस लिए पुलिस में ले गए?"

"हमारी बहन जला दी गई है. आप कह रहे हैं कि मामला पुलिस में क्यों ले गए?" राजन उत्तेजित हो कर बोला, लेकिन आवाज ऐसी निकली की बस अब रो पड़ेगा.

"बेटा, वह जला नहीं दी गई बल्कि उस ने अपनेआप आग लगाई थी. मैं ने पड़ोसियों से पूछताछ की थी. वे कह रहे थे कि वह अपनी बीमारी से तंग आ कर मर गई." भायाजी ने शांत वाणी में कहा.

"देखिए, आप झूठ बोल रहे हैं. इन लोगों ने शादी के पांच साल बाद भी मांगने से हमारा पीछा नहीं छोड़ा था.पूछ लीजिए, रनवीर के पिताजी से."

रनवीर के पिताजी में भी तेजी आ गई, "हम ने तो कोई मांगवांग नहीं की थी. हां, तीजत्योहारों पर तो बहूबेटियों को सभी देते हैं.

"शांत हो जाइए दद्दा." भायाजी ने भाई की पीठ पर हाथ रखा. "मैं क्या आप को जानता नहीं हूं. आपस की गलतफहमी है साथ बैठने से ही हल होगी." फिर वह सब की तरफ मुंह कर के बोले, "हां, तो मैं कह रहा था?"

"जी, आप केस वापस लेने की बात कर रहे थे." उन्हीं का साथी फुसफुसाया.

"दोनों परिवारों की इज्जत इसी में है कि आप केस वापस ले लें. हम तो दूसरों की बहूबेटियों के कष्ट दूर करने भागते रहते हैं. पुण्या ने कभी हमें क्यों नहीं बताया? बहू तो बेटी के समान होती है तो क्या हम अपनी बेटी का दर्द दूर नहीं करते? हमारा भी तो एक बेटा है. उस का ब्याह भी तो हम ने किया था."

"आप ने तो इस अवसर पर एक नारियल व एक रुपए से अधिक कुछ नहीं लिया था." उन का एक चमचा बड़े आदर से बोला.

शिप्रा का मन हुआ कि अभी उठ कर उस चमचे का मुंह नोंच ले. उस के पड़ोसी वकील साहब ने एक ट्रक सामान तो शादी के एक हफ्ते पहले ही पहुंचा दिया था. लड़के के नाम बैंक में कितना रुपया जमा करवाया था, पता नहीं. बाद में बहुत सादगी से एक रुपए व नारियल से शादी हो गई थी.

"हम केस वापस नहीं लेंगे, यह तो तय बात है." पुण्या के पिताजी ने दृढ़ता से उत्तर दिया.

"कोई सबूत है आप के पास जो अपनी बात साबित कर सकें." भायाजी ने एक भृकुटी ऊपर करते हुए पूछा.

"सबूत है, तभी कह रहे हैं."

"सोच लीजिए, मैं तो हाथ जोड़ कर मांजी के सामने प्रार्थना करने आया था कि कोर्टकचहरी में कुछ नहीं रखा, दोनों कुल बदनाम होंगे. रही सबूत की बात. तो वह हमारा इलाका है, हम देखे लेंगे."

भायाजी की शांत ठंडी आवाज में दिल को चीर देने वाली छुरी थी. वह बस हाथ जोड़ते हुए खड़े हो गए, साथ में उन के साथी भी खड़े हो गए.

भायाजी के बाहर निकलते ही उत्तेजित युवकों की भीड़ ने उन्हें घेर लिया. "खून का बदला खून है."

शलभ भैया ने नारा लगाया, "जलाने वालों का अंजाम." सारी भीड़ चिल्लाई, "बदला ले कर उन का काम तमाम."

कमाल था, भायाजी बल्ला, हाकी, ईंट पकड़े युवकों की भीड़ से घिरे शांत नजर आ रहे थे. अलबत्ता उन के साथियों के चेहरे की हवाइयां जरूर उड़ रही थीं. भायाजी बारबार हाथ हिला कर कह रहे थे,

देश-विदेश के फ़िल्मी सितारों का सौंदर्य साबुन

HTA 1531 A

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"शांत हो जाइए."

शिप्रा की आंखें छलछला आईं. कैसे नहीं मिलेगा उस की सहेली को जला देने पर न्याय? इतना दुख, जोश, क्रोध, क्षोभ क्या बेकार जाएगा.

"आज इन्हें यहां जिंदा जला देंगे." उन्हीं में से कालोनी का एक युवक चिल्लाया.

"हां, यह बात ठीक है, पहले जरा इन्हें मजा तो चखा दें."

जैसे ही कुछ लड़कों ने भायाजी और उन के साथियों को मारने के लिए हथियार उठाए, वैसे ही सीधीसादी गऊ समझी जाने वाली पुण्या की मां भीड़ को चीर कर उन लोगों के सामने खड़ी हो गई. शिप्रा को विश्वास नहीं हो रहा था कि वह गरजती हुई आवाज उन्हीं की है. "खबरदार, जो इन को हाथ भी लगाया, ये तो हमारे मेहमान हैं."

"चाची, आप की बेटी को जिन्होंने जिंदा जला दिया था, उन्हें ही आप मेहमान कह रही हैं?" भीड़ में से किसी ने पूछा.

"बेटी तो मेरी जलाई गई है न! तो क्या मैं किसी दूसरे का खून अपने दरवाजे पर होने दूं? आप को हाथ जोड़ती हूं. आप अपनेअपने घर चले जाइए. आप की सहायता की जरूरत पड़ी तो आप को जरूर बुलाऊंगी."

धीरेधीरे युवकों की भीड़ छंटती चली गई. शिप्रा सोचने लगी, क्या दुनिया दो तरह के इनसानों में हमेशा बंटी रहेगी? एक मां यह है, एक मां रनवीर की है.

भायाजी बारबार पुण्या की मां को नमन करते दो कारों में अपने संगीसाथियों को ले कर चले गए.

समय फिर धीरेधीरे सरकने लगा. नसों का उबाल भी धीरेधीरे शांत हो गया. हवा में तनीतनी मुट्ठियां भी खुल कर सीधी हो गईं. पुण्या के घर की तरफ नजर जाती तो उजड़ाउजड़ा सा लगता.

शिप्रा अपने जाने के एक दिन पहले शाम को पुण्या के घर गई. चाची उस के गले लग कर फफक कर रो पड़ी. कभी इन्हीं गलीकूचों में दो नाम एकदूसरे के पर्याय हुआ करते थे. चलतेचलते उस ने राजन से पूछा, "केस का क्या हुआ?"

वह पराजित स्वर में बोला, "नर्स भी बदल गई है. उस ने भी गवाही देने से इनकार कर दिया है."

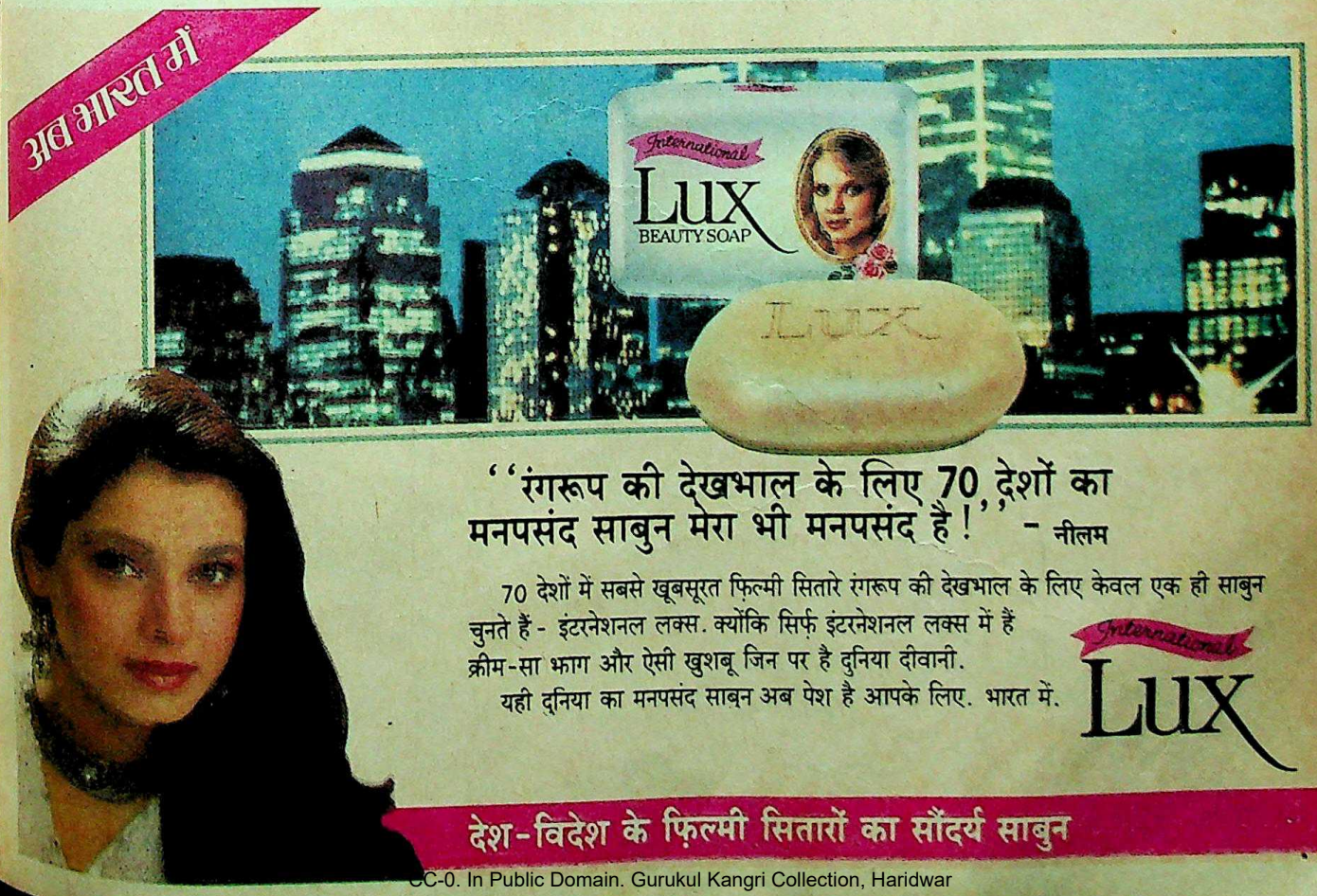
शिप्रा का मन बोल उठा, 'कैसे हो गए हैं, हम सब? एक स्पष्ट दिखाई देते सच को प्रमाणित करने में असमर्थ बेबस!'

विदा के समय मां ने उसे रेशमी साड़ी और दो थैले भर कर सामान दिया. मन पहले से ही कसैला हो रहा था. कुछ लेने को मन ही नहीं था. आखिर वह कब तक लेती रहेगी? मां ने सजल आंखों से अनुरोध किया, "यह तो बेटी का हक है."

उस ने थोड़ा नानुकर करने के बाद सामान रख लिया. वह सोचने लगी, क्या सिर्फ उस ने मां के ममत्व से मजबूर हो कर ऐसा किया या ससुराल में मायके से मिला यह सब सामान खोल कर दिखाने के प्रलोभन से?

शिप्रा के होंठों पर हंसी की एक विद्रूप रेखा खिंच गई. पुरुषों से, कंधे से कंधा मिलाने के भ्रम की बात भी हम ने जिद कर के मनवा ली है. अदालत से लड़भिड़ कर पिता की संपत्ति में भी अपना हक झपट लिया है. फिर भी पढ़लिख कर हम बेटी ही क्यों बनी रहना चाहती हैं, सिर्फ बेटी. बड़ा फायदेमंद सौदा है न? सारे तीजत्योहार नेगदस्तूर बेटी को ध्यान में रख कर ही रचे गए हैं. पता नहीं इतना अधिकार मिल जाने पर भी हमें बेटा बनना कब आएगा? उसी दायित्व, उसी आत्मविश्वास से अपना भी हक अदा करने की बात हम कब सीख सकेंगी?

आटो चल पड़ा. हाथ हिलाती मां व अन्य घर वाले पीछे छूटते चले गए. पुण्या के सांयसांय करते घर के सामने से गुजरते हुए शिप्रा ने अपनी बेटी नम्रता को अपने हाथ से कस कर जकड़ लिया... पता नहीं, नम्रता की बेटी, उस की भी बेटी की बेटी, उस की भी बेटी की बेटी... पता नहीं वह कौन सी बेटी होगी, जो यह लड़ाई जीत पाएगी... सिर्फ एक इनसान के रूप में सही ढंग से जीने व पहचाने जाने की लड़ाई. ●

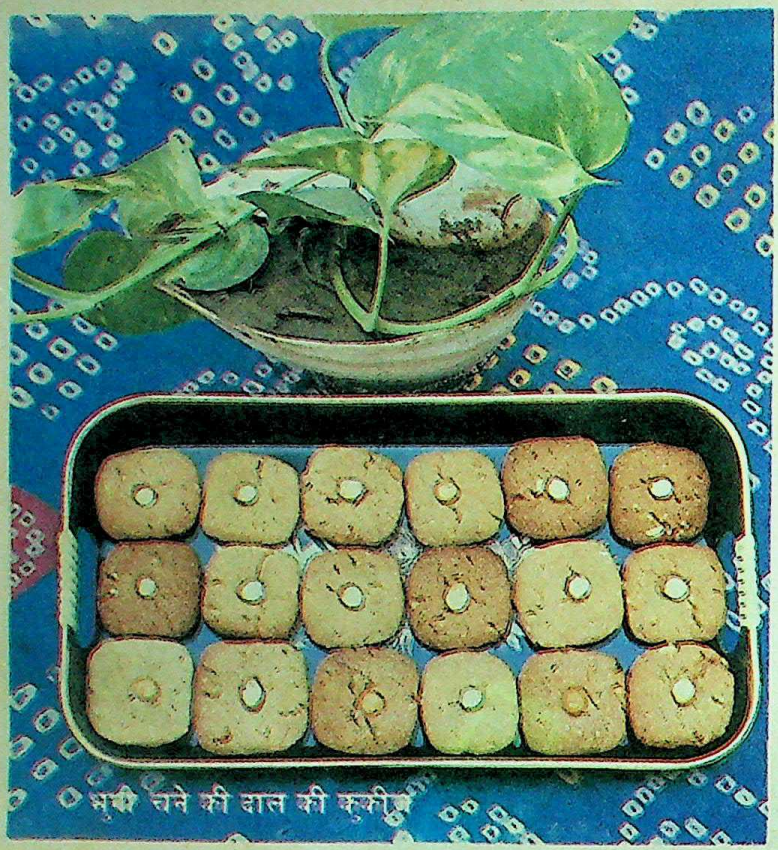





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बनाइए खाइए




## भुनी चने की दाल की कुकीज

सामग्री: 2 प्याले भुने चने का आटा, ½ प्याला भुने छिले चने के दरदरे कुटे टुकड़े, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 प्याला घी या मक्खन (बिना नमक का), 1¼ प्याला पिसी चीनी, ½ प्याला दूध, मन पसंद एसेंस की बूंदें.

विधि: भुने चने का आटा, चीनी और बेकिंग पाउडर मिला कर दोतीन बार छान लें. घी या मक्खन पिघलाएं और आटे के मिश्रण में मिला दें. आवश्यकतानुसार दूध डाल कर सख्त गूंध लें. इस में भुने चने के दरदरे टुकड़े और एसेंस भी मिला दें.

अब थोड़ाथोड़ा करीब एक छोटा चम्मच मिश्रण लें और उसे हथेली पर रख कर उंगलियों की सहायता से दबादबा कर चौकोर आकार दें. यदि आप के पास चौकोर कटर है तो उस से काटें और प्रत्येक कुकीज के बीच में भुनी चने की दाल का एकएक टुकड़ा दबा दें. इसी तरह सभी कुकीज तैयार कर के चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में एकएक इंच की दूरी पर रख लें.

अब ट्रे को पहले से गरम किए ओवन में 8-10 मिनट या सुनहरा होने तक सेक लें. ठंडा करें और हवाबंद डब्बे में भर कर रख लें. आवश्यकतानुसार निकाल कर पेश करें.

ध्यान दें: भुने चने के आटे के लिए बाजार में जो भुने छिलका उतरे चने मिलते हैं उन्हें ले कर महीन पीस लें.

## बाजरे की कुकीज

सामग्री: 2 प्याले बाजरे का आटा, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 प्याला पिघला घी या बिना नमक का मक्खन, 1 प्याला पिसी चीनी, 1 चम्मच खसखस के दाने, ½ प्याला दूध.

विधि: बाजरे का आटा और बेकिंग पाउडर मिला कर छानें. इस में खसखस भी मिला लें. मक्खन या घी को चीनी मिला कर हलका होने तक फेंटें. इस में बाजरे के आटे का मिश्रण मिलाएं. आवश्यकतानुसार दूध डाल कर बंधने लायक गूंध लें.

अब करीब एक छोटा चम्मच बाजरा मिश्रण लें और गोली बनाएं. इसे अंगूठे और दो उंगलियों से दबा दें, जिस से उठा हुआ त्रिकोण आकार बन जाए और उंगलियों के निशान उभर आएं. इसी तरह सभी कुकीज बना कर चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में एकएक इंच की दूरी पर रखती जाएं और पहले से गरम किए ओवन में 15-20 मिनट या सुनहरा होने तक सेंक लें. ठंडा होने पर हवाबंद डब्बे में भर कर रखें. आवश्यकतानुसार प्लेट में निकाल कर चाय के साथ पेश करें.

## मक्का की कुकीज

सामग्री: 2 प्याले मक्का का पिसा आटा, ½ छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 1 प्याला बिना नमक का मक्खन या घी, ¼ प्याला दूध, 1 प्याला पिसी चीनी, 1 अंडा, 1 चम्मच सफेद तिल.

विधि: मक्का का आटा बेकिंग पाउडर और तिल एकसाथ मिला लें. मक्खन या घी और चीनी मिला कर हलका होने तक फेंट लें. इस में फेंटा हुआ अंडा भी मिला दें. फिर इस में धीरेधीरे तिल मिला मक्का का आटा डालें और मिलाती जाएं. आवश्यकतानुसार दूध डाल कर बंधने लायक गूंध कर छोड़ दें.

10-15 मिनट बाद दोबारा गूंधें और अब मिश्रण के छोटेछोटे गोले बनाएं. गोलों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आज की नारी

## उसके नये विचारों का प्रभाव उसके रसोईघर के संचयन में भी नजर आता है.

आज की नारी. उसका हर कार्य उसके नये विचारों का प्रतिबिंब है. जिसमें रसोईघर का संचयन भी समाविष्ट है. इसलिए स्वाभाविक है कि उसकी पसंद येरा कांच के मर्तबान ही है.
क्योंकि सिर्फ येरा ही उसकी ऊंची पसंद के योग्य है.

**ताजा**
बाहरी नमी से बेअसर होने के साथ-साथ, इनके खास तौर पर डिजाइन किये गये ढक्कनों द्वारा इनमें रखे खाद्य पदार्थों का वास्तविक स्वाद व ताजगी बने रहते हैं.

**शुद्ध**
क्षरणकारक पदार्थों से बिलकुल बेअसर - जैसे कि खाद्य पदार्थों में सिरके का मिश्रण. इसलिए अचार से लेकर सूखे मेवे तक, इनमें रखा कोई भी पदार्थ अपनी शुद्धता कायम रखता है.

**साफ-सुथरे**
न खरोंच पडने का डर, न दाग-धब्बे. इसलिए ये आसानी से हमेशा ही पूर्णतः साफ व चमकीले रखे जा सकते हैं.
यह कोई आश्चर्य की बात नहीं कि आज की नारी रसोईघर के संचयन के लिए येरा कांच के मर्तबान पर ही उम्मीद रखती है.

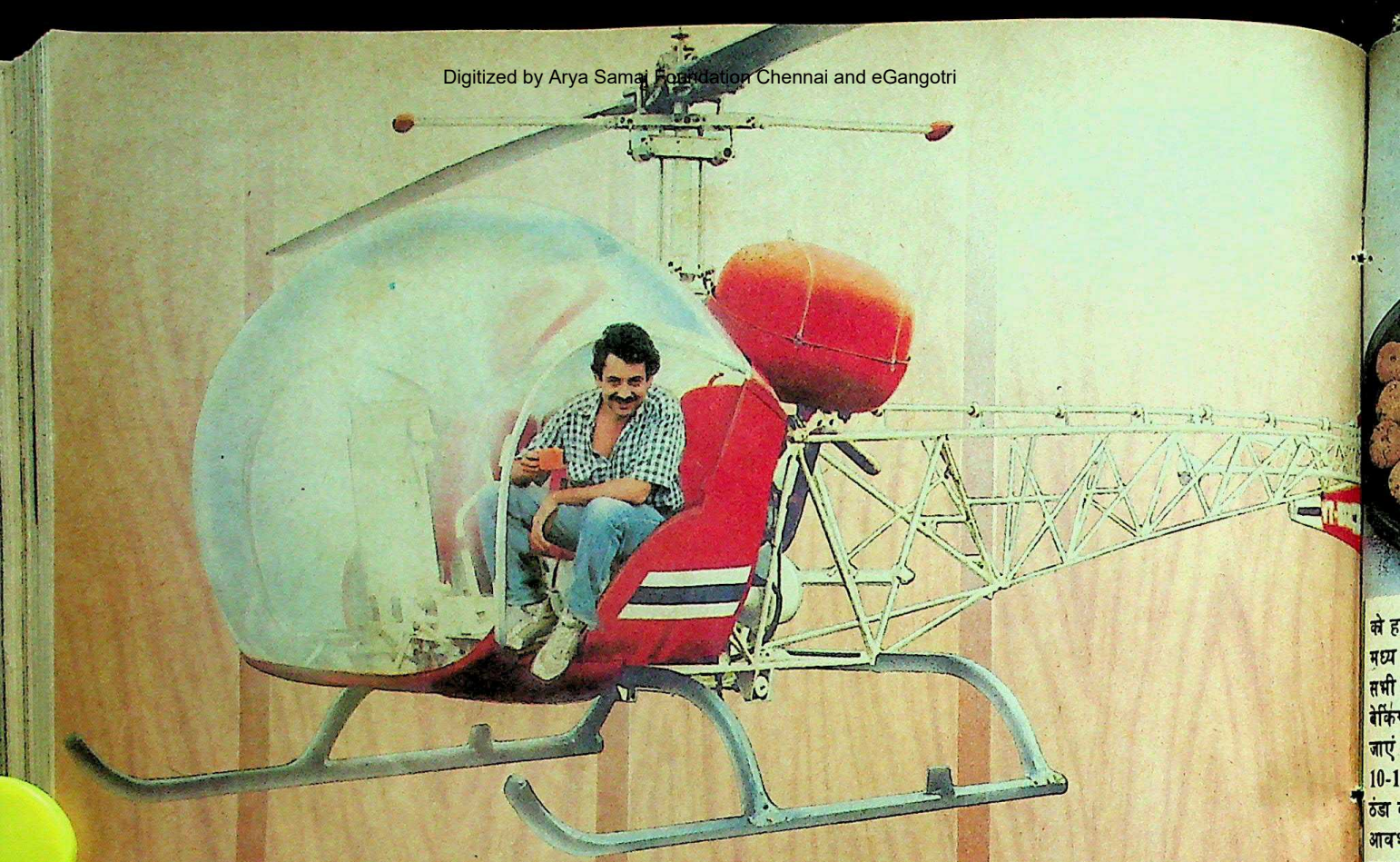
Yera
GLASS JARS
रसोईघर के संचयन के लिए सबसे अधिक स्वास्थ्यकर.

Marketed by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

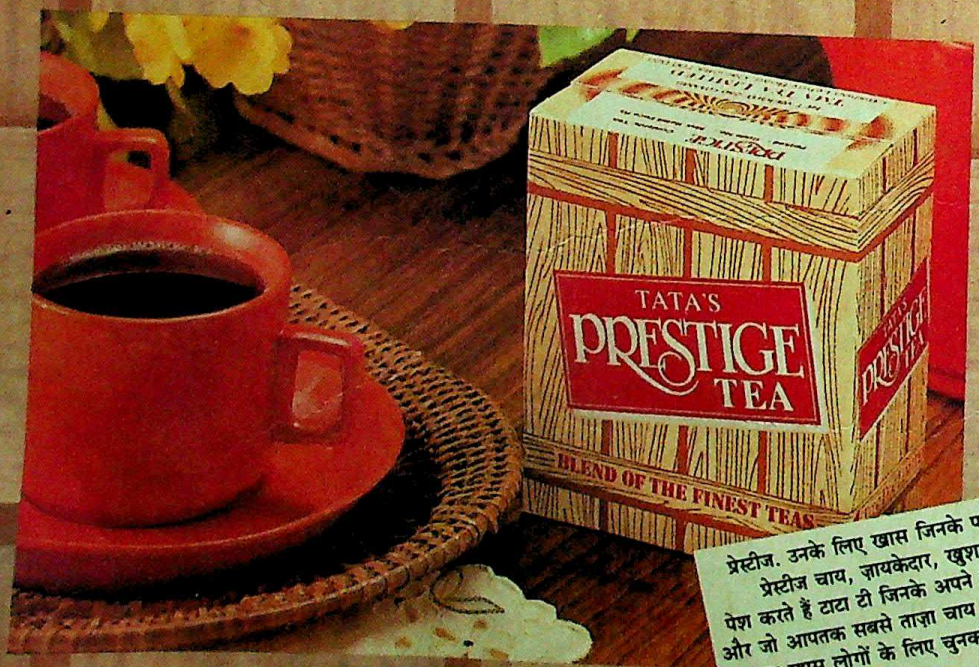
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



लो आ गयी!

# प्रेस्टीज

## टाटा की खास ज़ायकेदार चाय



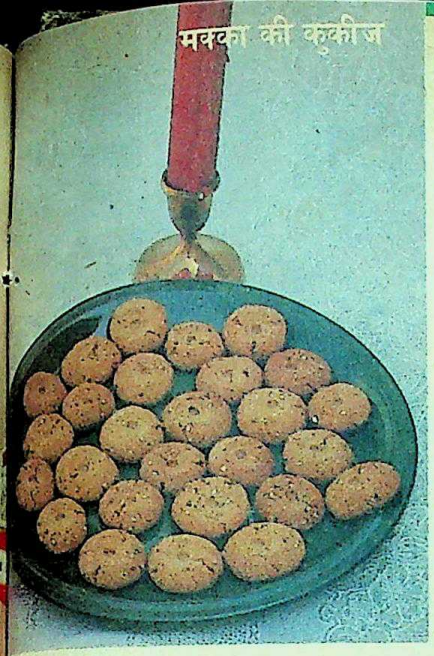

प्रेस्टीज. उनके लिए खास जिनके पास बाकी सब कुछ हो.
प्रेस्टीज चाय, ज़ायकेदार, खुशबूवाली कड़क चाय.
पेश करते हैं टाटा टी जिनके अपने ही प्रीमियम चाय बागान हैं
और जो आपतक सबसे ताज़ा चाय पहुंचाने में माहिर हैं. प्रेस्टीज.
कुछ खास लोगों के लिए चुनकर बनाया गया खास ब्लैंड

टाटा की
**प्रेस्टीज**
अनोखी चाय का अफलातून ब्लैन्ड

Cunha/TT/28.89 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




को हलका सा दबाएं और किसी चीज से मध्य में हलका सा गोल दबा दें. इसी तरह सभी कुकीज तैयार कर के चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में ½-½ इंच की दूरी पर रखती जाएं और पहले से गरम किए गए ओवन में 10-15 मिनट या सुनहरा होने तक सेक लें. ठंडा करें और हवाबंद डब्बे में भर कर रखें. आवश्यकतानुसार निकाल कर प्लेट में सजाएं और चाय काफी के साथ पेश करें.

## खूबानी राइस क्रीम

सामग्री: 250 ग्राम सूखी खूबानी, 1 नीबू, 250 ग्राम चीनी, 100 ग्राम क्रीम, 50 ग्राम चावल, ½ लिटर दूध, कुछ बूंदें वनीला एसेंस, छिले हुए चिलगोजे सजावट के लिए.

विधि: चावल धो कर 15-20 मिनट भिगो दें. फिर मिक्सी में महीन पीस लें. नीबू का रस 1 बड़ा चम्मच चीनी और पानी मिला कर खूबानी को चारपांच घंटे के लिए भिगो दें. पानी इतना हो कि खूबानी डूबी रहे. अब खूबानी को चीर कर गुठली निकाल दें और पानी सहित मिक्सी में पीस लें. इस में थोड़ी सी चीनी डाल कर फिर से मिक्सी चलाएं, इस तरह खूबानी की पीठी (गाढ़ा घोल) तैयार कर लें.

अब पिसे चावलों को दूध में घोलें. और आंच पर चढ़ाएं. बराबर हिलाती रहें. अन्यथा चावल तली में चिपक जाएंगे. जब मिश्रण गाढ़ा होने लगे तो चीनी मिला कर दोतीन मिनट और पकाएं. आंच से उतार कर ठंडा करें.

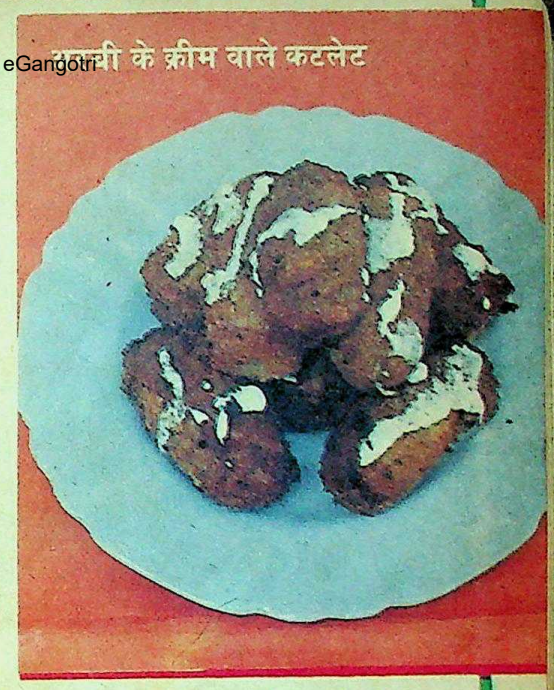
अब चिलगोजों को छोड़ कर बाकी सभी सामग्री (खूबानी घोल सहित) एक साथ मिला कर खूब फेंटे. जिस से मिश्रण एकसार मिल कर हलका हो जाए. इसे थोड़ी देर फ्रिज में ठंडा करें. तैयार खूबानी राइस क्रीम को कांच के गिलासों में डालें और चिलगोजों या मनचाहे मेवों से सजा कर पेश करें.

—पुष्पा मोहता

## अरबी के क्रीम वाले कटलेट

सामग्री: 500 ग्राम उबली हुई अरबी, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, 25 ग्राम मक्खन या 2 चम्मच क्रीम, ¼ चम्मच काली मिर्च, 1 चम्मच हरी धनिया कटी हुई, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, 25 ग्राम मैदा, सूखी डबलरोटी का चूरा, तलने के लिए घी.

विधि: उबली हुई छिलका उतरी अरबी में नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, हरी मिर्च क्रीम या मक्खन, हरी धनिया अच्छी तरह मिला कर आटे जैसा गूंध लें. इस में थोड़ा मैदा और डबल रोटी का सूखा चूरा मिला लें. अब इस मिश्रण की छोटी लंबी गोलियां बना लें. इन गोलियों को मैदे के घोल में डाल कर निकाल लें. फिर सूखी डबलरोटी का चूरा आसपास लगा लें, इस से कटलेट कुरमुरा हो जाएगा. गरम घी की कड़ाही में छोड़ दें. आंच मंदी रखें. जब इन का रंग एकदम लाल सुर्ख हो जाए तो कड़ाही से बाहर निकाल लें. इन कटलेट पर क्रीम डाल कर खाएं. तो बहुत स्वादिष्ट लगेंगे. इसे पुदीने की दही वाली चटनी के साथ भी खाया जाता है.




## मटर की कचौड़ी

सामग्री: 250 ग्राम मटर उबले हुए, 150 ग्राम मैदा, 50 ग्राम घी, ½ चम्मच नमक, 3 चम्मच दही (इच्छा हो तो), चुटकी भर या इच्छानुसार हींग, 1 छोटा चम्मच अजवायन, 1 छोटा चम्मच, पतला कटा अदरक, तलने के लिए घी.

विधि: मैदे में घी, नमक, दही, हींग, अजवायन और उबले मटर मिला कर गरम पानी से आटे की तरह गाढ़ा गूंध लें. फिर इसे गूंधगूंध कर नरम कर लें और इस के 15 या 16 गोलगोल आकार के पेड़े बना लें. मटर मैदे में गूंधने से पेड़े का रंग भी थोड़ा हरा होगा. फिर इस में भरने की सामग्री (जो नीचे दी गई है) भर कर थोड़ा सा मोटी पूरी (कचौड़ी) जैसा बेल लें. और मंदीमंदी आंच पर कड़ाही में लाल होने तक तलें. तेज आंच पर यह ठीक से नहीं पकेगी.

भरने की सामग्री : 200 ग्राम उबले मटर, 1 छोटा चम्मच सूखी धनिया, 1 उबला हुआ आलू, 1 छोटा चम्मच जीरा भुना हुआ, स्वादानुसार नमक, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच काली मिर्च.

विधि: एक उबला आलू और उबले मटर ले कर कड़ाही में एक चम्मच घी डाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

# परिवार स्वास्थ्य

# मार्गदर्शिका

सही संतुलन में है वो कला

जो स्वास्थ्य रखे सदा चंगा-भला.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परिवार स्वास्थ्य
मार्गदर्शिका
कसौटी

### पकाने के तेल में कोलेस्ट्रॉल?

आप चिंता न करें. लगभग सभी पकाने के तेल वैज्ञानिक तौर पर 'अनसैचुरेटेड फ़ैट' कहलाते हैं और बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित होते हैं. इसके विपरीत मांस और दूध के पदार्थों में जो, ''सैचुरेटेड फ़ैट'' कहलाते हैं, कोलेस्ट्रॉल काफी मात्रा में होता है. तो फिर पकाने के तेल के चुनाव में सावधानी बरतने की क्या ज़रूरत है?

### चुनाव : पप्पू या मुन्ना?

सावधानी तो अवश्य बरतनी चाहिए क्योंकि आपको एक का चुनाव करना है. हर पकाने का तेल दो प्रकार के पदार्थों का बना होता है. एक कहलाता है पूफ़ा और दूसरा मूफ़ा. अतः एक तरफ है आपके सामने वो पकाने का तेल जिसमें अधिक मात्रा में मूफ़ा है. और दूसरी तरफ पूफ़ा से भरा तेल. अगर दोनों में ही कोलेस्ट्रॉल नहीं है, तो आख़िर क्या फ़र्क है इन दोनों में कि आप अपने चुनाव में सावधानी बरतते हैं? फ़र्क तब नज़र आता है जब ये तेल हमारे शरीर के कोलेस्ट्रॉल पर अपना असर शुरू करते हैं.

### कोलेस्ट्रॉल : एक चोर तो दूसरा सिपाही...

दरअसल हमारे शरीर में दो तरह के कोलेस्ट्रॉल होते हैं. एक कहलाता है 'बुरा कोलेस्ट्रॉल.' हालांकि इसका वैज्ञानिक नाम कुछ और है. गौर करने की बात यह है कि दिल का दौरा पड़ने का कारण यही 'बुरा कोलेस्ट्रॉल' होता है. लेकिन सिपाहियों के तौर पर थोड़ी मात्रा में 'अच्छे कोलेस्ट्रॉल' भी मौजूद होते हैं. इनका काम ही है 'बुरे कोलेस्ट्रॉल' का ख़ात्मा करना. लेकिन 'बुरे कोलेस्ट्रॉल' की तुलना में अच्छे कोलेस्ट्रॉल काफी कम मात्रा में पाए जाते हैं.

| | एल डी एल | एच डी एल |
|---|---|---|
| पूफ़ा | कम करता है | कम करता है |
| मूफ़ा | कम करता है | कोई असर नहीं |

### ... फैसला आपके हाथ में.

अब शायद आप समझ गए होंगे कि हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा एक ऐसी सीमा में होनी चाहिए, जिसमें :

क) हमारे कुल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा एक सुरक्षित स्तर के नीचे हो. जिसमें

ख) 'अच्छे कोलेस्ट्रॉल' की मात्रा बढ़ती रहे, और

ग) 'बुरे कोलेस्ट्रॉल' कम होते रहें, ताकि

घ) अच्छे और बुरे कोलेस्ट्रॉलों में एक स्वस्थ संतुलन बना रहे.

### फ़र्क की घड़ी :

पूफ़ा और मूफ़ा दोनों करें सफ़ाया बुरे कोलेस्ट्रालों का...
...लेकिन फ़र्क साफ़ जाहिर हो जाता है. क्योंकि पूफ़ा आपके शरीर के अच्छे कोलेस्ट्रॉलों की मात्रा भी घटा देता है - यानी सिपाहियों का भी सफ़ाया!

### ज़रूरत : सही संतुलन

आजकल डॉक्टरों की राय है कि वनस्पति तेल में मूफ़ा, पूफ़ा तथा सैचुरेटेड फ़ैट की थोड़ी-थोड़ी मात्रा अवश्य होनी चाहिए* और साथ ही, मूफ़ा-आधारित तेल जैसे मूंगफली और जैतून तेल के इस्तेमाल की सिफ़ारिश भी उन्होंने की है.

### पोस्टमेन : सही चुनाव

और पोस्टमेन में है ५०% मूफ़ा, ३२% पूफ़ा और १८% सैचुरेटेड फ़ैट. यानी एकदम सही संतुलन, जो सिर्फ़ बुरे कोलेस्ट्रॉलों की मात्रा घटाकर, आपके शरीर का कुल कोलेस्ट्रॉल कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल कायम रखता है. बिल्कुल सही और संतुलित.

### दावों को परखिए :

फ्रीज़र में भी रखने से एक पकाने का तेल तरल बना रहे तो इसका अर्थ क्या है? सिर्फ़ यही कि यह अधिक पूफ़ा पर आधारित है. और इसका अर्थ तो आप जानते ही हैं. महत्त्वपूर्ण यही है कि आप अपने चुनाव को पूफ़ा और मूफ़ा के बीच मुठभेड़ न समझें.

ज़रूरत है एक ऐसे तालमेल की, जो आपके स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए पूरी तरह संतुलित है. पोस्टमेन की तरह.

पोस्टमेन. औरों की तरह सिर्फ़ पकाने का तेल ही नहीं, आपकी रसोई का एक हिस्सा है. आपके घर की एक परम्परा है. जिस पर आप विश्वास करते आए हैं.

* टाइम मैगज़ीन, १२ दिसम्बर, १९८८

बिल्कुल कोलेस्ट्रॉल रहित - पचास वर्षों से.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मटर की कचौड़ी

कर छोड़ दें. उस में नमक, लाल मिर्च, काली मिर्च, भुना जीरा, धनिया सब अच्छी तरह से मिला कर सूखा सब्जी जैसा मिश्रण बना लें. इसे पेड़े में भर कर कचौड़ी तले.

मटर भरी खस्ता कचौड़ी आलू की सब्जी या पुदीने की चटनी के साथ खाने को पेश करें.

## दही के मक्खन बड़े

सामग्री: 400 ग्राम दही, 500 ग्राम घी, 50 ग्राम चिरौंजी, 50 ग्राम किशमिश, 50 ग्राम छोटी इलायची, 2 किलो चीनी, 1 किलो मैदा, थोड़ा सा केसरिया रंग और केवड़ा एसेंस या गुलाबजल.

विधि: मैदे में 100 ग्राम घी डाल कर हाथ से खूब मल लें. दही को मथनी से मथ लें. अब इस दही से मैदा गूंध लें. पानी बिलकुल न डालें, अन्यथा मक्खन बड़े का खस्तापन समाप्त हो जाएगा. इस सने हुए आटे की छोटीछोटी गोलियां बना लें और अंगूठे से बीच में दबा कर उस में इलायची दाना, किशमिश, चिरौंजी भरती जाएं. इस के बाद गोल कर के टिकियों के आकार में ले आएं.

चीनी की दो तार की चाशनी बना कर रख लें. उसे पकाते समय उस में केसरिया रंग छोड़ दें और उतार कर गुलाब जल या केवड़ा एसेंस छोड़ दें. चाशनी परात में छेंड़े.

अब टिकियों को गरम घी में गुलाबी होने तक सेंकसेंक कर चाशनी में डालती

दही के मक्खन बड़े

जाएं. चाशनी को चम्मच से उन के ऊपर छेड़ती जाएं. चाशनी में थोड़ी देर पड़े रहने पर ये फूल जाएंगे. प्लेट में रख कर पेश करें.

—उर्मिल कपूर

## वनीला बिस्कुट

सामग्री: 200 ग्राम मैदा, 100 ग्राम घी या मक्खन, 100 ग्राम चीनी, 1 अंडा, चुटकी भर नमक, वनीला एसेंस की कुछ बूंदें, दूध, अंदाज से, मैदा (गूंधने के लिए).

विधि: मक्खन और चीनी को फेंट कर क्रीम बना लें. फिर अंडा फेंट कर उस में मिला दें. वनीला एसेंस मिला कर अच्छी तरह फेंटिए. फिर उस में थोड़ाथोड़ा मैदा मिला कर चलाते जाएं. जब अच्छी तरह मिल जाए तब दूध डाल कर गूंध लें. मैदे की लोई बना कर 1/8 इंच पतला बेल लें. बेलने के बाद उस में बारीकबारीक छेद कर लें अब जिस डिजाइन के बिस्कुट आप बनाना चाहें उस डिजाइन के सांचे से उसे काट लें. ट्रे को चिकना कर के उस पर रख दें. ट्रे को ओवन में 175° सेंटीग्रेड पर 10-15 मिनट रखिए. बादामी होने पर उतार लें.

## सोंठ के बिस्कुट

सामग्री 60 बिस्कुट के लिए : 240 ग्राम मक्खन या घी, 8 बड़े चम्मच गोल्डन सिरप, 240 ग्राम चीनी, 600 ग्राम मैदा, 4 छोटे चम्मच पिसी सोंठ, 2 छोटे चम्मच मीठा सोडा.

विधि: घी या मक्खन, सिरप और चीनी को मिला कर थोड़ा गरम कर के इतना फेंटिए कि उस की क्रीम बन जाए. अब उस में मैदा, सोंठ और मीठा सोडा मिला लें और अच्छी तरह गूंध लें. फिर उस का बड़ा पेड़ा बना कर चकले या पटरे पर रख कर पतला बेल लें. फिर सांचे से गोल या लंबा जैसा सांचा आप को पसंद हो, उस से टुकड़े काट लें. एक ट्रे घर तेल लगा कर उन्हें ट्रे में रख कर ओवन में 190° सेंटीग्रेड पर 15-20 मिनट रखें. ट्रे पर बिस्कुट को ठंडा होने दीजिए. फिर ठंडा होने पर उतार कर खाने में लाइए.

—कान्नि वर्मा

## पिनवेल पैटीज

सामग्री: 1 प्याला बेसन, ½ प्याला सूजी, ½ प्याला मैदा, ½ छोटा चम्मच जीरा, 1 बड़ा चम्मच घी, ½ छोटा चम्मच नमक,

भरने के लिए: 250 ग्राम आलू उबले हुए, 1 बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच धनिया पत्ती, ½ छोटा चम्मच पुदीना, 4 हरी मिर्च, ½ छोटा चम्मच लाल मिर्च, ½ छोटा चम्मच नमक.

विधि: बेसन, सूजी, मैदा, जीरा व नमक घी में मिला कर अच्छी तरह मलें, और इस मिश्रण को पानी से गूंध लें, उबले आलुओं को मसल कर उस में सभी मसाले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "अब तो मैं सिर्फ देखकर ही स्टेनलेस स्टील की क्वालिटी बता सकती हूँ!"

SAIL
SALEM STAINLESS

## असली स्टेनलेस स्टील का प्रतीक

आये दिन बाज़ार में स्टेनलेस स्टील के जितने बर्तन मिलते हैं उनमें से बहुत सारे स्टेनलेस स्टील के नहीं होते। वे जंग निरोधक और टिकाऊ तो होते ही नहीं, स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक हैं। इसलिए सही क्वालिटी के स्टेनलेस स्टील की पहचान के लिए अब स्टेनलेस स्टील के बर्तनों पर विशेष लोगो "सेल सलेम स्टेनलेस" खुदे होंगे। यही है आपकी सबसे बड़ी गारंटी कि यह स्टेनलेस स्टील असंक्षारक, विषरहित और ज्यादा टिकाऊ है–आप जैसा चाहते हैं ठीक वैसा ही।

**स्टील अथॉरिटी ऑफ इण्डिया लिमिटेड**
**सेन्ट्रल मार्केटिंग ऑर्गनाइजेशन**
**राष्ट्र का विधाता, इस्पात का निर्माता**

**चुनिन्दा उत्पादों के लिए अधिकृत 'लोगो' प्रयोगकर्ता :**

**पूर्वी प्रदेश : कृष्णा ट्रेडिंग कंपनी**, 33, ब्राबोर्न रोड, कलकत्ता 700001 (डिनरसेट, किचनवेयर) ; **क्लिपकोन एंड एसोसिएट्स**, 33/1, एन.एस. रोड, 444 मारशल हाऊस, कलकत्ता 700001 (डिनरसेट, किचनवेयर, औद्योगिक वस्तुएं).

**उत्तरी प्रदेश : पंजाब स्टेनलेस स्टील इंडस्ट्रीज**, बी-61, वजीरपुर इंडस्ट्रीयल एरिया, नई दिल्ली 110052 (बर्तनों का निर्यात) ; **अशोक मेनुफेक्चरिंग कं प्रा. लि.**, 12, सिंधिया हाऊस, कनाट सर्कस, नई दिल्ली-110001 (किचन सिंक, वाश बेसिन) ; **सुपर पार्ट्स लि.** 14/1, मथुरा रोड, फरीदाबाद 121003, हरियाणा (एलपीजी स्टोव) ; **इंडो स्टील इंडस्ट्रीज**, 26, भोगल रोड, भोगल, नई दिल्ली 110014 (वाटर फिल्टर, थरमोवेयर).

**पश्चिमी प्रदेश : क्राफ्टवेयर (इंडिया) प्रा. लि.**, जी-10-ई, लक्ष्मी मिल्स, कंपाउंड, शक्ति मिल्स लेन महालक्ष्मी, बंबई 400011 (किचनवेयर) ; **पंचशील इंजी. वर्क्स**, 71 एल बी शास्त्री मार्ग, भांडुप (प.) बंबई 400078 (किचनवेयर), **फिनिक्स अपलाएंसिस**, 405 **आशीर्वाद बिल्डिंग**. अहमदाबाद स्ट्रीट, बंबई 400009 (वाश बेसिन, सिंक) ; **वी.के. सर्जिकल्स**, इंडस्ट्रीयल इस्टेट, पोलो ग्राउंड, इंदौर 452003 (फिल्टर, मग & प्लेट) ; **ज्योति इंडस्ट्रीज**, इलिकोन हाउस, सेंचुरी मिल्स पैसेज रोड, वर्ली, बंबई 400025 (सिंक, वाश बेसिन, ट्रे & हाउसहोल्ड अपलाएंसिस) ; **इंडिया मैटल इंडस्ट्रीज**, पारेख नगर, एस वी रोड, कांदिवली (प.), बंबई 400067 (बर्तन, कुलवेयर (तांबे का तल), कूकर, बोयलर, फिल्टर & टिफिन बाक्स) ; **अशोक आयरन एंड स्टील फेबरीकेटर्स**, मवदी प्लाट, राजकोट 360004 (बत्ती के स्टोव) ; **मंगल मैटल इंडस्ट्रीज**, आर.के. स्टुडियो के विपरीत, सिओन ट्रांबे रोड, चेंबूर, बंबई 400071 (बर्तन, फिल्टर, टिफिन बाक्स) ; **नीलम मैटल इंडस्ट्रीज**, वालिया गांव, वसाई, जिला थाणे (टेबलवेयर, फिल्टर & टिफिन बाक्स)

**दक्षिणी प्रदेश : होप (इंडिया)**, 8, वासु स्ट्रीट, ईगा थियेटर के पीछे, मद्रास 600010 (थरमोवेयर), **विश्वनाथ मैटल एंड एलोएस**, 272, माउंट रोड, मद्रास 600018 (डिनर सेट, किचनवेयर).

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

CONTAD-189 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पिनवेल पैटीज

यानी धनिया पाउडर, धनिया पत्ती, पुदीना, नमक और लालमिर्च मिला लें. भीतर भरने का मसाला तैयार है. अब गुंधे हुए आटे की बड़ी चपाती बेलें और उस पर घी लगा कर आलू का मिश्रण फैला दें. उसे गोल लपेट लें और ½ घंटे के लिए रख दें. जब वह ठीक से बैठ जाए तो उस के टुकड़े काट कर तल लें और इमली की चटनी के साथ परोसें.

यह एक स्वादिष्ट एवं आकर्षक व्यंजन है.

—भूपेंद्र कौर माखीजा

## डोनट

सामग्री: 250 ग्राम मैदा, 4 बड़े चम्मच रिफाइंड तेल (मोयन के लिए), 100 ग्राम चीनी, रिफांइड तेल तलने के लिए.

विधि: मैदे में 4 बड़े चम्मच रिफाइंड तेल डाल कर अच्छी तरह से मिला लें. उस में चीनी भी डाल लें. अब पानी के छींटें डाल कर मैदे को काफी कड़ा गूंध लें. एक बड़ी सी लोई ले कर चकले पर मोटा (जैसा शकरपारे के लिए बेलते हैं) बेल लें. एक बड़े डब्बे या शीशी का ढक्कन लें, जिस के किनारे तेंज हों तथा एक छोटी शीशी का छोटा सा ढक्कन भी लें. एसेंस की शीशी का ढक्कन भी ले सकती हैं). बड़े ढक्कन से दबा कर चकले पर सारे डोनट काट लें. उस के बाद छोटे ढक्कन से बीच का हिस्सा काट कर निकाल लें. गरम तेल में फटाफट गुलाबीगुलाबी तल लें क्योंकि देर करने से चीनी पसीजने से मैदे के बहने का खतरा है.

—सुस्मिता कुमार

डोनट

## सब्जियों का नमकीन केक

सामग्री: डेढ़ कप मैदा, एक छेटा चम्मच बेकिंग पाउडर, 4 अंडे, आधा कप घी, 250 ग्राम हरी मटर, एक प्याज, 250 ग्राम गाजर, आधा कप दूध, नमक व मिर्च स्वाद के अनुसार.

तैयारी: गाजरों को धो कर छील लें और बारीकबारीक काट लें. प्याज को भी छील कर छोटेछोटे टुकड़े कर लें तथा मटर के दाने निकाल लें.

विधि: कड़ाही में एक चम्मच घी गरम कर के प्याज लाल रंग का होने तक भून लें. अब इस में मटर के दाने, नमक तथा गाजर के टुकड़े डाल कर मंदी आंच पर पकने दें. सब्जियां गलने पर आंच पर से उतार लें.

डेढ़ कप मैदा में एक चम्मच बेकिंग पाउडर डाल कर छान लें. अंडों को तोड़ कर सफेद तथा पीला भाग अलगअलग कर लें पीले भाग में बाकी बचा हुआ घी डाल कर अच्छी तरह फेंट लें. अब इसे लगातार हिलाते हुए थोड़ाथोड़ा मैदा मिलाती जाएं. अंडों की सफेदी को झाग बनने तक फेंट लें. मैदा के मिश्रण में दूध तथा पकी हुई सब्जियां मिला लें तथा अंत में अंडे की सफेदी में लपेट कर केक बनाने वाले चिकने बरतन में डाल कर 40-50 मिनट तक ओवन में सेकें. उसे टमाटर सास या गरम सूप के साथ परोसें.

—रूपारानी

## मटर के छिलकों की सब्जी

सामग्री: मटर के छिलके, आलू, अदरक, प्याज, टमाटर, हरी मिर्च, नमक, लाल मिर्च, हलदी, जीरा, अमचूर, गरम मसाला और थोड़ा सा तेल.

विधि: मटर के छिलकों और आलू को उसी प्रकार काट लीजिए जैसे आप सेम व आलू की सब्जी बनाते वक्त काटती हैं. अब प्याज, अदरक और हरी मिर्च को पीस कर पेस्ट बना लीजिए. टमाटर भी बारीकबारीक काट लें.

अब एक कड़ाही में थोड़ा सा तेल गरम कीजिए. इस में प्याज, अदरक और हरी मिर्च का पेस्ट तथा जीरा डाल कर अच्छी तरह भूनें. जब यह मिश्रण भुन कर हलका गुलाबी हो जाए तो इस में टमाटर भी डाल दें.

जब टमाटर गल जाएं तो इस में हलदी व लाल मिर्च भी डाल दें. दो मिनट चलाने के बाद मटर के छिलके और आलू डाल कर ऊपर से नमक भी छिड़क दें. इसे कुछ देर ऐसे ही भूनने के बाद पानी डाल ढक दें ताकि सब्जी गल जाए. जब सब्जी गल जाए तो इस में ऊपर से गरम मसाला और अमचूर मिला कर इसे गरमगरम चपाती के साथ परोसिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# वोल्टास सर्वोत्तम रेफ्रिजरेटर है...
# इसका कारण सिर्फ डॅनफ़ॉस कॉम्प्रेसर ही नहीं !
# इस में और भी बहुत कुछ है.

डॅनफॉस* दुनिया के सर्वोत्तम कॉम्प्रेसरों में से है. यह जानदार कॉम्प्रेसर योरप, इंग्लैंड, अमरीका, कॅनाडा और ब्राज़ील के सर्वोत्तम रेफ्रिजरेटरों में इस्तेमाल होता है.

इसकी तकनीकी उत्तमता के कारण बिजली के बिल कम-से-कम. और बिजली का ज्यादा-से-ज्यादा उतार-चढ़ाव (140 वो. से 280 वो.) सहने की क्षमता. साथ सात साल की गारंटी, जिसकी जरूरत आपको शायद ही पड़े.

इसका 100% पॉलियुरीथेन फ़ोम इंस्युलेशन बिजली का खर्च बचाता है, बेहतर ठंडक देता है और कीड़े-मकोड़ों को घुसने नहीं देता.

इसकी अनोखे डिज़ाइन वाली सामने की जाली रेफ्रिजरेशन सिस्टम को ठंडा करने की क्षमता बढ़ाती है.

इसके अलावा 165 लिटर रेफ्रिजरेटर एक और परेशानी से भी बचाता है. वह है चिल-ट्रे उठा-उठा कर खाली करने का झंझट. बटन दबाते ही वोल्टास फ्रीज़र की बर्फ पिघल जाती है. चिल-ट्रे का पानी ट्यूब से बह जाता है और अपनेआप सूख भी जाता है.

वोल्टास में ऐसी ही कितनी ही दूसरी विशेषताएं भी हैं. जैसे

पाउडर-कोटिंग हमेशा नई-आकर्षक दिखे. ज्यादा चलने के लिए ए बी एस लाइनर. सॅन मटीरियल के क्रिस्पर-बॉक्स; ऊपर-नीचे किए जा सकने वाले बॉटल-शेल्फ़. और बड़ा 45 लिटर वाला फ़्रीज़र.

देश-भर में मिलने वाले रेफ्रिजरेटरों में सर्वोत्तम.

# वोल्टास
## रेफ्रिजरेटर
## जब सर्वोत्तम ही चाहिए तब

* डेनमार्क, डेनमार्क के लाइसेंस के अधीन वोल्टास द्वारा निर्मित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बीमारी के दौरान भोजन

● सुनीता तिवारी

**भोजन जीवन है, पर किसी रोग के दौरान इसी भोजन की कुछ गलत मात्रा गलत समय पर लेने पर भोजन मौत का कारण भी बन सकता है. इसलिए घरेलू छोटेछोटे रोगों के दौरान आप ही बनिए अपनी व परिवार की आहार विज्ञान विशेषज्ञा, पर पहले कुछ आवश्यक जानकारी ले लें आहार विशेषज्ञा रेनू सिंघल से....**

जिंदगी के लिए भोजन जितना आवश्यक है, उस से कई गुणा आवश्यक है भोजन का संतुलित व पौष्टिक होना. फिर भी रोजमर्रा के कामों की भागमभाग में आज ज़्यादातर लोगों ने भोजन की ओर ध्यान देना छोड़ दिया है. वे सोचते हैं कि भोजन तो सिर्फ पेट भरने के लिए ही होता है. ऐसे लोग भोजन का असली महत्त्व नहीं समझते.

माना कि भोजन जीवन के लिए है, न कि जीवन भोजन के लिए. फिर भी बिना सोचेसमझे जो मिला खा लिया वाली आदत तो खराब है, आम तौर पर बीमारी के दौरान भोजन की आवश्यकता को नकारा जाता है जबकि उस समय भी शरीर को पौष्टिक भोजन चाहिए, क्योंकि रोग की अवस्था में भी शरीर कार्य करता है. इसलिए उसे उस समय भी पर्याप्त ऊर्जा की आवश्यकता होती है.

ज्यादातर रोगी रोग से डर कर अपने जीवन की डोर दवाइयों या डाक्टरों के हाथ थमा देते हैं, और ऐसे में आहार विशेषज्ञ के महत्त्व को भूल जाते हैं. कुछ लोग तो यह भी नहीं जानते कि हस्पताल में डाक्टर द्वारा किया गया निदान व आहार विशेषज्ञ द्वारा दी गई सही सलाह (दोनों) मिल कर ही रोगी को नया स्वास्थ्य, नया उत्साह, नया जीवन देते हैं.

घर में आए छोटेमोटे रोगों के इलाज के लिए डाक्टर से दवाइयां तो ले ली जाती हैं, पर ऐसे में दवाइयों के साथसाथ भोजन के महत्त्व को समझते हुए भी कोई आहार विशेषज्ञा से सलाह नहीं लेता. इसी लिए हमारी संवाददाता ने राजधानी की एक बड़े हस्पताल सफदरजंग की आहार विशेषज्ञा रेनू सिंघल से कुछ ऐसी लाभदायक जानकारी प्राप्त की है जिसे हासिल कर प्रत्येक गृहिणी खुद जान लेगी कि हस्पताल में रोगियों के लिए भोजन की व्यवस्था किस प्रकार होती है. किस रोग के दौरान कैसा भोजन देना चाहिए और बच्चों की तंदुरुस्ती के लिए उन्हें क्याक्या कैसे खिलाया जाए?

आहार विशेषज्ञा रेनू सिंघल ने गृहविज्ञान में तीन साल का स्नातक कोर्स करने के बाद आहार विज्ञान एवं जन स्वास्थ्य पोषण में एक साल का स्नातकोत्तर डिप्लोमा किया. तत्पश्चात लोकनायक जयप्रकाश नारायण हस्पताल में आहार विशेषज्ञा के रूप में तीन महीनों का प्रशिक्षण लिया. फिर राजनबाबू तपेदिक हस्पताल, किंग्सवे कैंप में आहार विशेषज्ञा के रूप में तीन साल तक कार्य किया. फिर हिंदूराव हस्पताल में तीन साल तक कार्यरत रहने के बाद 1983 से राजधानी के एक बड़े हस्पताल सफदरजंग में कार्यरत हैं. सफदरजंग में कार्य करने के साथसाथ उन्होंने हस्पताल प्रशासन में एक साल तक अध्ययन किया है

आहार विशेषज्ञा रेनू सिंघल से प्राप्त आवश्यक जानकारी प्रस्तुत है.

प्रश्नः भोजन स्वादिष्ट व पौष्टिक हो इस के लिए किन बातों को ध्यान में रखा जाता है?

उत्तरः भोजन स्वादिष्ट व पौष्टिक बनाने के लिए भोज्य सामग्री खरीदने से ले कर बनाने तक विशेष ध्यान रखा जाता है. जैसे सब्जियां, दालें, फल, आटा, घी आदि स्टैंडर्ड मार्क या फिर सरकारी दुकानों से ही खरीदा जाता है. उस के बाद इन को काटने धोने में पौष्टिकता बनाए रखने का विशेष ध्यान रखा जाता है. खाना ढक कर बनाते हैं. प्याज़, हरी मिर्च, टमाटर, अदरक, लहसुन, तेल व मसाले सब कुछ इतनी मात्रा में डाले जाते हैं कि घर के भोजन का सा ही स्वाद आए. प्रतिदिन मीनू (आहार तालिका) अलगअलग बनाते हैं. भोजन पकाने की विभिन्न विधियां अपनाते हैं.

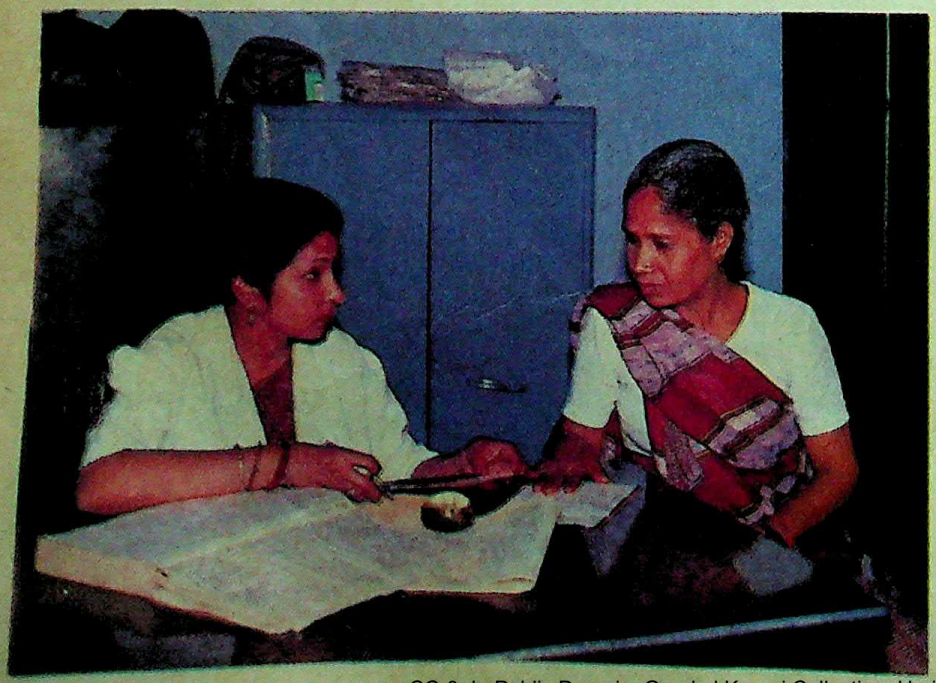
प्रश्नः अकसर 40 वर्ष की उम्र के बाद जीभ चटखारे लेना या स्वादिष्ट भोजन करना चाहती है, पर सिर्फ जीभ की ही बात न मान कर, कुछ ऐसे कौन से भोज्य पदार्थों को त्यागा जाए कि आगे हृदय रोग, दमा, मधुमेह आदि रोगों से बचा जा सके?

उत्तरः पार्टी का भोजन, केक, मिठाइयां, अधिक घी व तेल में बने भोजन, शराब, सिगरेट, चरबी वाले भोजन न लें, मुरगा भी तला हुआ नहीं ग्रिल में पका हुआ ही लें. आमलेट, पूड़े, परांठे, सब्जी सब नानस्टिकिंग फ्राइंगपैन में बिना घी के बनाए. भोजन कें दूध से बना कच्चा पनीर, फीका दूध दही, ताजा व मौसम के अनुरूप फल और सब्जियां खाएं

यदि स्वाद के लिए कभी गोलगप्पे, डोसा वगैरह बाहर से खा लिया है तो उस को ध्यान में रखते हुए घर आ कर कुछ न खाएं वैसे भी खाएं कम पर पौष्टिक खाएं.

हृदय रोगीः भोजन कार्य के अनुरूप ही लें. सदा हलका भोजन लें. घी न खाएं. तेल

*आहार विशेषज्ञा रेनू सिंघल रोगी महिला को उचित आहार के विषय में जानकारी देते हुए.*



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# कोहरे से ढका, धूप की छटा
# हिमालय की गोद से स्वाद की फुहार

## BHUTAN'S DRUK

डुक। बेहतरीन स्वाद का अनोखा भण्डार। हिमालय की वादियों के ताज़े फल व सब्ज़ियों से बना, स्वाद-सुगंध व गुण अपना-जिसका मुकाबला है ही नहीं। खाकर देखिये तो सही।

पसंद करने लायक बहुत कुछ उपलब्ध : जैम, जेली, मारमलेड, स्क्वाश, जूस, टोमॅटो सॉस, बेक्डबीन, बैम्बूशूट, स्वीटकॉर्न और अचार।

**BHUTAN'S DRUK**

प्राकृतिक श्रेष्ठ स्वाद से सना-गुणों से बना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और पोलीअनसेचुरेटिड चिकनाई ही इस्तेमाल करें. भारी खाना त्यागें.

मधुमेह के रोगी: मीठी चीजें, शराब, मीठे फल, त्यागें. डाक्टर या आहार विशेषज्ञा द्वारा बताई गई कैलोरी के अनुरूप ही भोजन करें.

दमे के रोगी: दमे के रोगी के लिए कोई विशेष परहेज नहीं. फिर भी सिगरेट और ठंडी चीजें मना हैं.

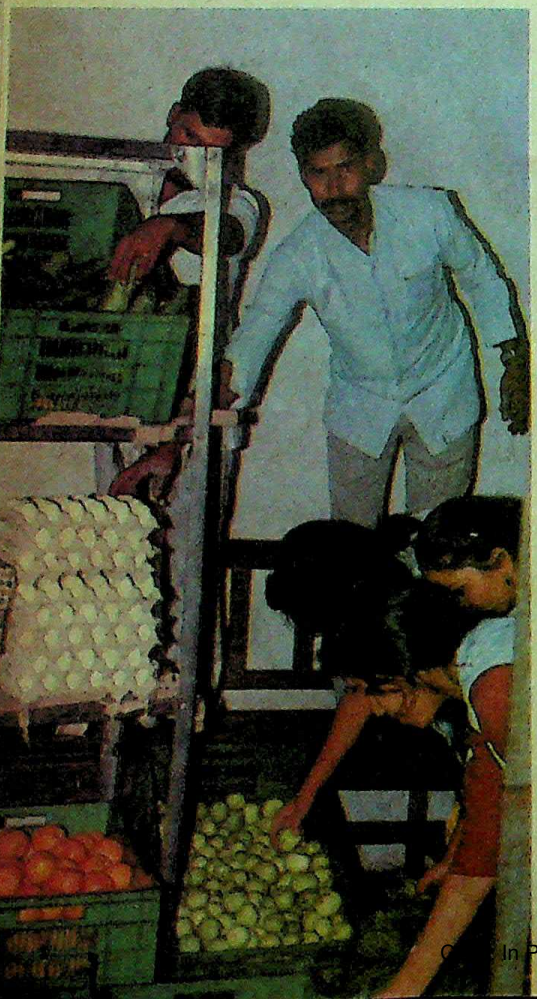
प्रश्न: खून की (एनीमिया) की शिकार महिला को भोजन में विशेष क्या शामिल करने की सलाह देंगें?

उत्तर: एनीमिया से ग्रस्त व्यक्ति को आयरन युक्त भोजन देंगे, जैसे हरी पत्तीदार सब्जियां, गेहूं, लोबिया, गुड़, खजुर , मुनक्का, अंडें, फलियां, सेब , कलेजी (लिवर) और अंकुरित दालें.

प्रश्न: बच्चे रोटी से जी चुराएं तो उन्हें क्याक्या विशेष बना कर दिया जाए कि पोषक तत्त्व भी प्राप्त होते रहें?

उत्तर: बच्चों को रोटी की जगह कभीकभी रोटी की समतुल्य चीजें बना देनी चाहिए. जैसे, दही खिचड़ी, सब्जी व दाल का पुलाव, मौसम की सब्जियों से भरपूर उपमा, मीठा हलवा (आटे या सूजी की खीर, नूडल में आलू या अंडा डाल कर या फिर

*मौसम की ताजी सब्जियां, फल व अंडे: बच्चे से बूढ़े तक की सेहत की ताजगी.*



*छात्राओं की पढ़ाई के साथसाथ भोज्य पदार्थों से संबंधित सही जानकारी देतीं आहार विज्ञान विशेषज्ञा.*

मौसम की सब्जियां डाल कर, अंकुरित दाल की चाट या अंकुरित दाल का परांठा, हरी सब्जी, आलू, मूली, गाजर, पनीर या अंडे का परांठा, जैम या मक्खन के साथ परांठा या सैंडविच, बेसन का चीला, मीठा पूड़ा, गुड़ के सेव; शकरपारे, चावल की खीर, मुरमुरे या खील के लड्डू, मुरमुरे में सेवियां मिला कर, दही भल्ले, डोसा, दलिया, साबूदाने की खीर, आटे और दाल के लड्डू,पोहा, ब्रेड पकोड़ा आदि भिन्नभिन्न चीजें अपने लाड़ले बढ़ते बच्चों के विकास के लिए बना कर दें.

प्रश्न: क्या आप 'डाइटिंग' की सलाह देती हैं? इस के क्या फायदे हैं और किस तरह डाइटिंग कर भोजन में क्या विशेष चीजें शामिल करें कि चेहरे पर इस का दुष्प्रभाव न पड़े?

उत्तर: आहार नियंत्रण अवश्य करना चाहिए. परंतु किसी भी अनाज को भोजन से काटें नहीं बल्कि हर अनाज पर नियंत्रण करें. ज्यादातर तो भोजन में से वसा और कार्बोहाइड्रेट ही कम करने चाहिए. प्रत्येक स्त्री, पुरुष व बच्चे की आयु, कार्य आदि के हिसाब से बनी आहार तालिका को ध्यान में रख कर ही भोजन में से अनाज की कटौती करें.

कुछ इस प्रकार का भोजन करना चाहिए कि चेहरे की रौनक बनी रहे व शरीर में तंदुरुस्ती आए, साथ ही अतिरिक्त वसा घटे. हरी व ताजी सब्जियों का सलाद, नीबू पानी, दूध (बिना चीनी व मलाई के) कच्चा पनीर, उबला अंडा, ताजे फल, जूस, सूप आदि लें, पर फलों में आम, मीठे अंगूर, केला कम मात्रा में लें, क्योंकि इन की अधिक मात्रा मोटापा बढ़ाती है.

प्रश्न: 22 वर्ष से 27 वर्ष की उम्र की मोटी युवती के लिए एक दिन की आहार तालिका बताएं?

उत्तर: कामकाज, उम्र और वजन को ध्यान में रखते हुए अधिकतर 1,000 से 1,200 कैलोरी तक का आहार ऐसे लें:

सुबह की पहली चाय: बिना चीनी के चाय या नीबू पानी लें.

नाश्ता: एक गिलास दूध (बिना चीनी व मलाई के) व 25 ग्राम के करीब अनाज लिया जा सकता है. जिस में एक स्लाइस डबलरोटी या एक चपाती या उतना ही बिस्कुट या दलिया या इडली या सादा डोसा या कोर्नफलैक्स. इन में से कोई एक चीज, साथ में उबला अंडा या कच्चा पनीर या उस के बदले एक प्याला दूध ले सकती हैं.

10 से 11 बजे: एक प्याला चाय या बिना मक्खन का सूप. यदि इच्छा हो तो कोई मौसम के अनुसार फल. आम, केले को छोड़ कर दोपहर व रात का भोजन लगभग एक समान ही होगा.

भोजन: दो चपाती (बिना घी लगी) एक कटोरी दाल (इस में नीबू, टमाटर इस्तेमाल करें पर घी न के बराबर डालें), दही, और मौसमी सब्जी, सलाद.

मांसाहारी भोजन कम से कम खाएं

शाम की चाय: एक प्याला चाय (बिना चीनी की) साथ में एकाध नमकीन बिस्कुट चाय के स्थान पर नीबू पानी लिया जा सकता है.

मोटी युवती निम्न चीजों से परहेज बरतें: दिनभर में चीनी अधिक से अधिक एक चम्मच लें. घी व तेल कम से कम प्रयोग करें. मलाई का दूध क्रीम, मक्खन, तले पदार्थ, शहद, मिठाइयां, जैम, ठंडे पेय, शराब, सूखे मेवे, आलू, अरबी, चीकू, केला, आम, अंगूर तथा चावल से परहेज करें.

उपयुक्त योग्य पदार्थ के अलावा यदि भूख लगे तो थोड़ा फीका दूध या परहेज वाले फलों के अलावा मौसमी फल, नीबू पानी, सलाद, बिना मक्खन का सूप, जलजीरा ले सकती हैं

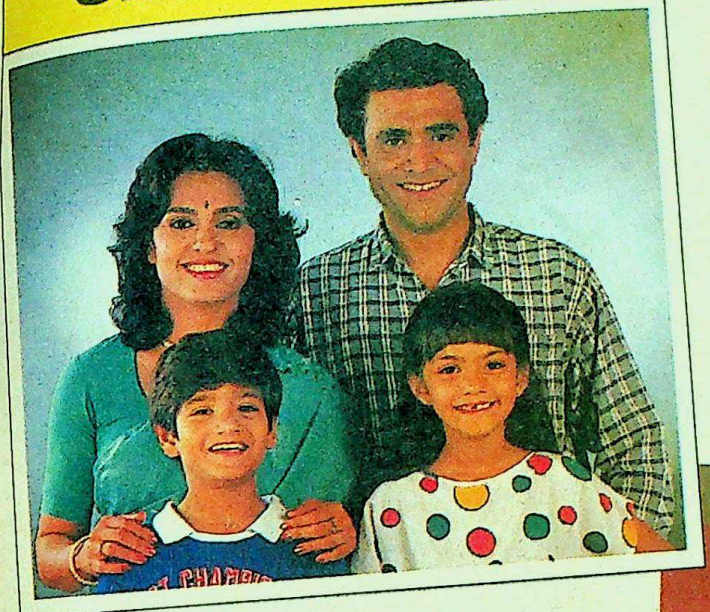
उचित भोजन कर अपनी व परिवार की तंदुरुस्ती को बरकरार रखें.

गृहशोभा (दिसंबर, 1989)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# आपका परिवार



## उन्हें स्वस्थ हृदय का अनमोल उपहार दीजिए.

## उन्हें सफ़ोला में पका भोजन दीजिए.

आपके परिवार का हर सदस्य उस स्वादिष्ट भोजन के लिए आप पर ही तो निर्भर है जो ऐसे पकाने के तेल में प्यार और एहतियात से तैयार किया गया है, स्वास्थ्यवर्धक और स्वादभरा है.

**सफ़ोला-आपके हृदय के लिये सर्वोत्तम**

प्रमुख शोध परीक्षणों से सिध्द हो चुका है कि हृदय रोगों और खून में अधिक कोलेस्टेरॉल की मात्रा में सीधा संबंध है. कोलेस्टेरॉल की मात्रा पर नियंत्रण के लिए ज़रूरी है कि सैच्यूरेटेड फ़ैट घटाया जाए जिससे कोलेस्टेरॉल मात्रा बढ़ती है. और हृदय रोग हो सकते हैं. सफ़ोला में बहुत ही कम मात्रा में सैच्यूरेटेड फ़ैट है जो ज्यादा कोलेस्टेरॉल नहीं बनने देता और हृदय स्वस्थ रखता है.

**सफ़ोला-सबसे स्वास्थ्यवर्धक पकाने का तेल**

सफ़ोला में सबसे अधिक लिनोलेइक एसिड है जो कोलेस्टेरॉल घटाने में सहायक है. **तभी २५ वर्षों से डॉक्टर सफ़ोला ही इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं.**

**पूरे परिवार के भोजन के लिए आदर्श**

शरीर में कोलेस्टेरॉल बचपन से ही जमने लगता है इसलिए पूरे परिवार के लिए भोजन सफ़ोला में ही पकाइए. हल्का और पचने में आसान यह पकाने, तलने, बेक करने के लिए तथा सलाद में मिलाने के लिए आदर्श है.

सफ़ोला
भारत का सबसे भरोसेमंद
रिफ़ाइंड करडी तेल

# सफोला

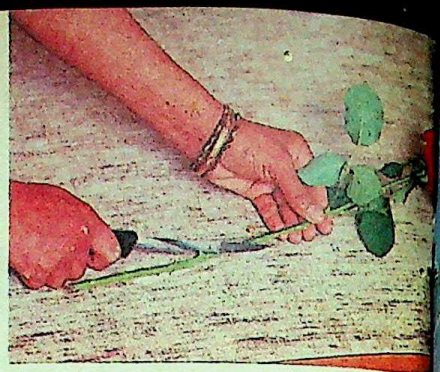
## रिफ़ाइंड करडी तेल

**आपका हृदय रखे स्वस्थ
परिवार का स्वास्थ्य रखे बेहतर.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# फूलों से फूलों की तरह प्रेम करें



● मीरा सिंह

हर किसी का मन मोह लेने वाले आकर्षक व कोमल फूलों के साथ कुछ ऐसे पेश आएं कि फूल ज्यादा से ज्यादा देर तक अपनी सुगंध बिखेर वातावरण को नई अनुभूति प्रदान कर सकें.

'शीत ऋतु के आरंभ होते ही जहां शादीब्याह और दावतों की बाढ़ सी आ जाती है, वहीं फूल भी अधिकाधिक मात्रा में दिखाई देते हैं. विभिन्न समारोहों की दावतों में जाने का निमंत्रण मिलने पर हम अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण अत्यधिक झंझट में न पड़ कर संबंधित व्यक्ति को 'बुके' यानी गुलदस्ते का उपहार दे कर आसानी से छूटना चाहते हैं.

इस मौसम में प्रायः अधिकतर घरों में दावतें या विभिन्न उत्सव होते रहते हैं और अधिकतर ताजे फूलों के गुच्छों के अनगिनत उपहार प्राप्त होते हैं. दावत समाप्त होने के बाद हम समझ नहीं पाते कि इन्हें कैसे रखा जाए. एक तो फूलों के अधिक मात्रा में होने और इन की उचित ढंग से सारसंभाल न कर पाने से प्रायः फूल सड़ जाते हैं और तब इन फूलों को फेंकते समय दिल में कसक सी होती है कि हम इस का भरपूर उपयोग न कर सके या उन फूलों को जी भर कर देख भी न सके.

इन फूलों को या बाजार से खरीदे गए फूलों को हफ्तों तरोताजा रखा जा सकता है. आप उपाय जानना चाहेंगे तो वे नीचे दिए जा रहे हैं :

फूलों का राजा कहलाने वाले गुलाब को ही हम अधिक प्रयोग में लाते हैं. गुलाब के फूल को ज्यादा दिनों तक ताजा बनाए रखने के लिए उस की बड़ीबड़ी कलियां ले आएं और डंठलों पर निकले कांटों की नोक को कैंची से तराश दें और डंठलों पर निचली तरफ तिरछी काट लगा दें. फिर सादे पानी में लगभग चार से पांच घंटे भीगा पड़ा रहने दें. तब तक ये कलियां अपनेआप वैसे ही खिलना शुरू कर देंगी, जैसे डालियों पर खिलती हैं. उस के बाद फूलदान में पानी भर कर एक टिकिया क्लोसीन की डाल कर गुलाब के फूल उस में लगा दें. ये फूल पांचछः दिन तक ताजे बने रहेंगे.

किसी को उपहार स्वरूप फूल देने हों तो पहले गुलाब की बड़ी कलियां ले आएं और उस के कांटों को काट कर पानी में भीगा छोड़ दें. कुछ घंटों के पश्चात ये खिलना शुरू हो जाएंगी. अब पार्टी में जाने से पहले किसी जिलेटिन पेपर को तिकोना काट लें. गुलाब के फूल जरा झटक दें, जिस से पत्तियों पर लगा अतिरिक्त पानी निकल जाए. इस के पश्चात गुलाब के डंठलों को जिलेटिन पेपर की नोक की तरफ लपेटें, जिस से वह बुके जैसा दिखाई दे. उस के बाद जिलेटिन पेपर को रिबन से बांध दें.

लाल या जामुनी रंग लिए हुए गुलाबों को सफेद या पीले रंग के जिलेटिन पेपर में लपेटना चाहिए तथा लाल या सफेद रंग के रिबन का प्रयोग करना चाहिए.

फूलदान में फूल लगाने हों तो दोतीन छोटे कोयले के टुकड़े पानी में डाल कर फूल लगाएं. फूल अधिक देर तक ताजे रहेंगे.

फूलदान पारदर्शी हों तो पानी में दो चम्मच शक्कर डाल कर फूल लगाएं, इस से पानी गंदा नहीं होगा, जैसा कि प्रायः हो जाता है और देखने में खराब लगता है. साथ ही फूल भी अधिक देर तक ताजे रहेंगे. ऐसे फूलों के पानी को प्रतिदिन बदल दें. उन पर पानी बदलते समय छींटें मार दें तो ये कम से कम पांच दिन तक अवश्य ताजे बने रहेंगे.

फूलदान में अन्य फूलों की तरह सूर्यमुखी भी लगाना चाहें तो फूलदान में अधिक पानी न डालें, क्योंकि सूर्यमुखी की डंठलें अन्य फूलों की अपेक्षा कोमल होती हैं. इसलिए अधिक पानी न डालें. फूलदान में एक इंच की ऊंचाई तक ही पानी भरें और पानी में एक चम्मच शक्कर मिला दें. सूर्यमुखी की डंठल में नीचे से एक इंच की ऊंचाई तक चीरा लगा कर फूलदान में लगा दें.

केवड़े, कमल तथा बोगनवेलिया के फूलों को शहद मिले पानी वाले फूलदान में लगाने पर ये फूल हफ्ते भर तक ताजे बने रहते हैं. इन फूलों को अधिक देर तक बगैर पानी के नहीं रखना चाहिए. आधा लीटर पानी में एक चम्मच शहद मिला कर रखें, फूल ताजे बने रहेंगे.

डंठल विहीन फूलों को अर्थात लताओं पर खिलने वाले सुगंधित फूल जैसे मोगरा, जूही, चंपा, चमेली इत्यादि को ज्यादा दिन तक ताजा बनाए रखने के लिए उन्हें पानी में धो कर झटक लेना चाहिए और उस के बाद इन का प्रयोग करना चाहिए. इस प्रकार करने से ये फूल अधिक देर तक ताजे रहेंगे और अपनी सुगंध फैलाते रहेंगे.

फूलों के गुलदस्ते में प्रयोग करने के पश्चात आप उन्हें अपने दूसरे काम में भी इस्तेमाल कर सकते हैं.

केवड़े के फूल को डंठल सहित किसी अखबार में लपेट कर कपड़ों की अलमारी या अटैची में रख दें. पूरी अलमारी महक उठेगी.

गुलाब की पंखुड़ियों को दूध में पीस कर बोरिक पाउडर मिला कर चेहरे पर मलें, मुंहासे दूर होंगे तथा चेहरे का रंग निखर उठेगा.

सफेद लिली को पीस कर उस में शहद मिला कर कुहनियों, उंगलियों के जोड़ों और कंधों पर लगाएं. इस से इन का रंग निखरेगा और त्वचा भी मुलायम होगी.

इस प्रकार उपर्युक्त तरीके से फूलों के साथ कोमलता का व्यवहार करें और इन का अधिक देर तक लाभ उठाएं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पेश है!

# स्टेफ़्री बेल्टरहित नैपकिन
# अनोखे ड्राइफ़ील* कवर के साथ

देखने में तो ये पहले जैसे नैपकिन की ही तरह हैं, पर नए बेहतर स्टेफ़्री से अब आप पहले से ज़्यादा साफ़ और सूखा महसूस करेंगी.

पहले वाले नैपकिन के साथ होता ये था, कि उस पर नमी पड़ते ही वो अन्दर सोखे जाने के साथ-साथ, सतह पर भी फैल जाती थी. इसलिए नैपकिन ऊपर से गीला-गीला सा रहता था, जिससे आपको उलझन महसूस होती थी. पर अब नए स्टेफ़्री के अनोखे कवर ने ये उलझन भी दूर कर दी है. ये कवर इस तरह का बना हुआ है कि सतह पर नमी पड़ते ही ये उसें नैपकिन के अन्दर तक सोख लेता है जिससे सतह ज़्यादा साफ़ रहती है. नतीजा? आप पहले से ज़्यादा साफ़ और सूखा महसूस करती हैं.

अब अगर इस बात को आप आज़मा कर देखना चाहती हैं तो खुद ही ये स्टेफ़्री सूखापन टेस्ट करके देख लीजिए. करना बस ये है कि नए कवर वाले स्टेफ़्री नैपकिन पर स्याही की कुछ बूंदें डालिए. अब एक रूमाल को इसपर हल्के से दबाइए. क्या देखा आपने? रूमाल करीब-करीब साफ़ और सूखा ही रहा ना. यही तो कमाल है नए ड्राइफ़ील* कवर का. तो अब मान गईं न आप?

नया ड्राइफ़ील* कवर, स्टेफ़्री नैपकिन्स के सभी प्रकारों में आता है. रेग्युलर, सुपर, डियोडरन्ट और अब... मिनी में भी. इन में से अपनी पसन्द का स्टेफ़्री चुनिए. चाहे जो भी प्रकार हो, साफ़ और सूखेपन का वही एहसास आपको सब में मिलेगा. तो नया स्टेफ़्री लाइए और पाइए एक नया आत्मविश्वास.

## नया स्टेफ़्री... ज़्यादा साफ़, सूखी सुरक्षा.

स्टेफ़्री, जॉन्सन एण्ड जॉन्सन यू.एस.ए. का ट्रेडमार्क है. *ट्रेडमार्क

स्टेफ़्री जॉन्सन एण्ड जॉन्सन की ओर से

OAM/5300/HN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# जोड़ों का दर्द ख़ूब ?

## आराम दिलाए 'मूव'

### घुटने के जोड़ का दर्द?
### पीठ के जोड़ों का दर्द?

उम्र की वृद्धि से या अधिक कठिन परिश्रम करने से आपके शरीर के विभिन्न जोड़, विशिष्ट रूप से आपके घुटने और आपकी पीठ, दर्द के क्षेत्र बन जाते हैं. यह दर्द, जोड़ों के बीच में चिकने तरल की कमी से होता है. जोड़ों में रगड़ होने से आपको पीड़ा और बेचैनी होने लगती है.

### जड़ तक पहुँचने वाला

'मूव' में है बहुत गाढे प्राकृतिक परिवर्तनशील तेल, जो आपकी त्वचा से होकर जोड़ों में दर्द की जड तक पहुँच जाते हैं.

### जल्द असर करने वाला

'मूव' अपने प्राकृतिक तेलों से – जो शक्तिदायक लाभकर रस है, तुरन्त ही रक्त का प्रवाह बढाते हैं. चिकना तरल वापस आ जाता है. आपको मिलता है जल्द आराम.

### अधिक समय तक आराम दिलाए

'मूव' के मलते ही, उसका बेजोड़ फार्मूला वाला बेस प्राकृतिक तेलों का स्थिर प्रवाह करता है, जो प्रभावित क्षेत्र को अधिक समय के लिए गर्म रखता है, बिना त्वचा को जलन पहुँचाते हुए
दर्द बिना की गतिशीलता लौट आती है और आप फिर आराम से चल-फिर सकते हैं.



उत्तम निवारक, बेहद असरकारक **'मूव'**

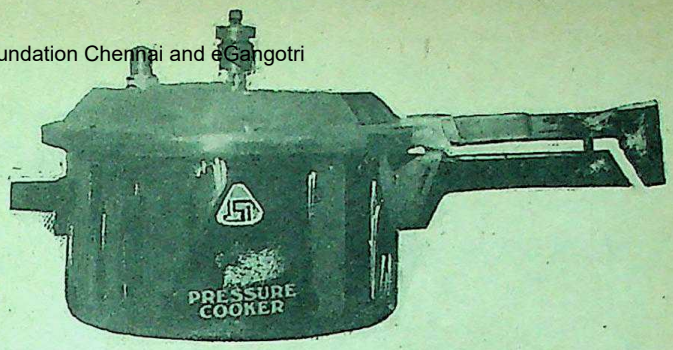
**जोड़ों का दर्द निवारक**

PARAS PHARMACEUTICALS PVT. LTD.
Jitendra Chambers Ashram Road AHMEDABAD 380 014

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्रेशर कुकर : दुर्घटनाओं से कैसे बचें?




• ओम मिश्रा

परसों चिकित्सालय में एक ऐसी महिला चिकित्सा हेतु भरती हुई, जिस का सारा चेहरा गरम दाल उछलने के कारण जल गया था. पूछने पर पता चला कि घायल महिला प्रेशर कुकर से खाना पका रही थी. जब प्रेशर कुकर की सीटी काफी देर तक नहीं बजी तो वह उस की सीटी हिलाडुला कर देख रही थी कि तभी 'सेफ्टी वाल्व' उछला और महिला का चेहरा चूंकि प्रेशर कुकर के ऊपर झुका हुआ था, गरम उबलती हुई दाल से बुरी तरह से जल गया.

यह तो गनीमत रही कि सेफ्टी वाल्व बगल से ऊपर उछला. यदि वह सीधा उछलता तो महिला के सिर पर प्राणघातक चोट भी लग सकती थी.

उक्त घटना दोतीन बातें स्पष्ट करती है. पहली, प्रेशर कुकर की सफाई ठीक तरह से नहीं की गई थी. लिहाजा प्रेशर कुकर की सीटी वाली नली में कचरा जमा हो गया था. अतः सीटी नहीं बज रही थी, जबकि प्रेशर कुकर में ताप की अधिकता के कारण दबाव की मात्रा बढ़ती जा रही थी.

दूसरी, सीटी न बजने पर प्रेशर कुकर को स्टोव या गैस पर रखे छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए बल्कि ऐसी स्थिति में आंच पर से उतार कर कुकर को ठंडा होने के लिए छोड़ दें जब कुकर ठंडा हो जाए तभी ठीक से काम न करने का कारण जानना चाहिए.

और अंतिम बात यह कि 'सेफ्टी वाल्व' सुरक्षा के लिए ही होता है लेकिन सुरक्षा तभी हो सकती है जब आप अपनी तरफ से पूरी सावधानी रखें. उक्त महिला यदि प्रेशर कुकर के ऊपर झुकी नहीं होती तो क्या उस के साथ यह दुर्घटना घटित होती?

'सेफ्टी वाल्व' प्रेशर कुकर सुरक्षा का अंतिम उपाय है लेकिन अकसर देखा गया है कि 'सेफ्टी वाल्व' के प्रति ही उपेक्षा बरती जाती है. कई बार दोबारा वाल्व लगाते समय सस्ते किस्म के सेफ्टी वाल्व कुकर में लग जाते हैं. परिणाम यह होता है कि उच्च तापमान पर भी वे वाल्व उड़ते नहीं हैं. तापमान का दबाव जब ज्यादा बढ़ जाता है तो अंततः प्रेशर कुकर ही फट जाता है और एक ऐसी अनहोनी दुर्घटना हो जाती है कि सभी दुखी हो कर प्रेशर कुकर की त्रुटियां गिनाने लगते हैं. ऐसे समय में वे अपनी लापरवाहियों को बिलकुल ही भूल जाते हैं.

इसलिए प्रेशर कुकर में जब भी सेफ्टी वाल्व बदलें तब अच्छी से अच्छी प्रतिष्ठित कंपनी का ही वाल्व खरीदें. बेहतर यही होगा कि जिस कंपनी का प्रेशर कुकर है, उसी कंपनी का, उपलब्ध न हो तो आई.एस.आई. मार्क वाला सेफ्टी वाल्व ही खरीदें तथा उसे अच्छी तरह से प्रेशर कुकर के ढक्कन में कसें. यदि सेफ्टी वाल्व ढीला होगा तो उस में से भाप बाहर निकलेगी, जिस से प्रेशर कुकर अपने निर्धारित समय में कार्य नहीं कर सकेगा.

अनेक बार देखने में आया है कि गृहिणियां सब्जीदाल जल्दी पकाने के चक्कर में बराबर तेज आंच बनाए रखती हैं. अंत तक तेज आंच रखने से सब्जीदाल तो जल्दी पकती ही नहीं है. हां, प्रेशर कुकर में भाप का दबाव अधिक जरूर हो जाता है जो कभीकभी दुर्घटना के रूप में बाहर फूट पड़ता है.

प्रेशर कुकर के नियम के अनुसार कुकर में दबाव बढ़ने तक तो आंच तेज रखनी चाहिए, लेकिन एक सीटी बजने के बाद आंच धीमी कर देनी चाहिए. इस से एक ओर ईंधन की बचत होती है तो दूसरी ओर धीमी आंच में भोजन भी अच्छा पकता है.

प्रेशर कुकर को ठंडा करने के संबंध में भी गृहिणियों में उतावली मची रहती है. इस के लिए कुकर की सीटी उठा कर उस की भाप निकालने की पद्धति गलत है. प्रेशर कुकर को धीरेधीरे स्वतः ही ठंडा होने देना चाहिए. यदि बहुत जल्दी हो तो उसे नल के नीचे अथवा पानी की बालटी में रख कर ठंडा किया जा सकता है.

प्रेशर कुकर को आंच पर रखने से पहले यह अवश्य देख लें कि वह अच्छी तरह से बंद भी है या नहीं. यदि कुकर सही ढंग से बंद नहीं होगा तो दबाव नहीं बनेगा. यदि दबाव बना भी तो कोई न कोई दुर्घटना होने की संभावना बनी रहेगी. अतः इस बात की पूरी तसल्ली के बाद ही कुकर को आंच पर रखें कि कुकर सही ढंग से बंद किया गया है.

साइकिल में जो स्थिति वाल्व की होती है ठीक वही स्थिति प्रेशर कुकर में नियोप्रिन रबड़ अर्थात 'गास्केट' की होती है. अतः गास्केट को सदैव साफ रखना चाहिए. कई बार यह गास्केट ढीली पड़ जाती है. तब उसे बदल देना चाहिए. परंतु गास्केट खरीदते समय उस की गुणवत्ता का ध्यान अवश्य रखें. अच्छी गास्केट वर्षों तक चलती है, यदि वह इस्तेमाल के पश्चात साफ कर के रखी जाए.

बहुधा देखा गया है कि महिलाएं प्रेशर कुकर में सब्जी, चावल आदि छोंक कर चम्मच कुकर के किनारों पर ही ठोकती हैं. इस से प्रेशर कुकर की एल्यूमीनियम की चादर पर निशान पड़ जाते हैं. बाद में इन्हीं निशानों में से भाप निकलने लगती है. यह खामी ऐसी होती है कि सारा कुकर ही बेकार हो जाता है.

प्रेशर कुकर में से भाप निकलने वाली जो नली होती है, उस की सफाई पर ध्यान देना बहुत जरूरी है. उपर्युक्त दुर्घटना नली की सफाई न करने के परिणामस्वरूप ही हुई थी. यदि भाप नली में से निकल पाती तो 'सेफ्टी वाल्व' नहीं उड़ता. अतः प्रतिदिन प्रेशर कुकर के इस्तेमाल के बाद भाप वाली नली की सफाई अवश्य करें.

यह नियम ही बना लेना चाहिए कि काम खत्म होते ही प्रेशर कुकर को अच्छी तरह से धो कर रख दें. बचा हुआ सामान कुकर में पड़े रहने अथवा विलंब से धोने से कुकर में बदरंग धब्बे बन जाते हैं. एक बात और कुकर को धो कर खुला ही रखना चाहिए.

प्रेशर कुकर के अंदर यदि धब्बे गहरे हो जाएं और विम आदि से न छूटें तो थोड़े से पानी में एक नीबू डाल कर आंच पर सीटी बजने तक रख कर नीचे उतार लें. फिर ढक्कन खोल कर उसी पानी से कुकर साफ कर लें.

प्रेशर कुकर में कुछ तकनीकी त्रुटि नजर आए तो कुकर विक्रेता से मिलने में संकोच न करें. •

**थोड़ी सी असावधानी को बड़ा पश्चात्ताप बनने से रोक लें. चंद छोटीछोटी बातों को जान कर, इन पर अमल कर लें और फिर बनाएं समृद्ध गृहस्थी और बनें सुघड़ गृहिणी.**



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत का सब से अधिक बिकनेवाला कैमरा

# Snapper

स्नैपर आपके पैसे की बेहतर कीमत चुकाता है. मॉडलों की विस्तृत श्रेणी. और ऐसी अनोखी विशेषताएं जो इसे एक लाजवाब कैमरा बनाती हैं. इसीलिए, किसी भी और कैमरे के मुकाबले, स्नैपर ज्यादा लोगों की मुस्कान की पहचान है.

**Snapper कैमरे** **मुस्कान की पहचान!**

एग्फ़ा-गेवर्ट इंडिया लिमिटेड द्वारा मार्किट किया गया

ULKA-11402 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बात जो दिल को छू गई

मैं एक अधिकारी के पद पर कार्यरत हूं. शादी होने के तुरंत ही लोगों ने मुझे अपने पति के विरुद्ध भड़काना शुरू कर दिया था, "तू खुद अफसर है, किसी के वश कर मत रहना, पति को अपनी मुट्ठी में रखना, संतोष बड़ा धन है आदिआदि."

शादी के बाद मेरे तेवर चढ़े हुए थे. एक दिन मैं ने पति से कहा, "मुझ से तुम्हारी गुलामी नहीं होती. पहले घर में काम करो. फिर दिन भर दफ्तर में." उन्होंने मेरी बात को सहज रूप से लिया और मजाक में टाल दिया.

मैं अगले दिन सुबह उठी तो देखा के निकट मेज पर चाय बनी हुई थी और उसी प्याले के नीचे एक चिट दबी थी. जिस में लिखा था, "आज दफ्तर में मीटिंग है, इसलिए जल्दी जा रहा हूं. चाय वहीं रखी है और खाना जैसा भी स्वादिष्ट बनाया है, वह भोजन की मेज पर रखा है. अच्छा."

संतोष के प्रति लोगों ने मेरे मन में जो शंका पैदा की थी वह निराधार निकली. काश! लोगों के कहने में आ कर मैं ने ऐसा न किया होता. —नूतन श्रीवास्तव, भोपाल

●

बात अगस्त 1988 की है. मैं और मेरी टीम के सदस्य हाकी का मैच खेलने सरसावा गए. खेल में हमारी टीम हारने लगी तो गुस्से में आ कर मैं ने विपक्षी टीम के एक सदस्य को जोर से हाकी दे मारी. खेल के मध्यांतर में उस खिलाड़ी ने मुझ से कहा, "मैं इस का बदला लूंगा." यह सुनते ही मैं घबरा गया और सोचता रहा कि वह भी अब मुझे हाकी मारेगा. और लिहाजा मैं अच्छी तरह से खेल नहीं पाया और मौका मिलने पर भी गोल नहीं कर सका. नतीजतन हमारी टीम हार गई.

मैच खत्म होने के बाद विपक्षी टीम का वह सदस्य जिसे मैं ने हाकी मारी थी, मेरे पास आया और विनम्रता से बोला, "मैं ने तो अपना बदला ले लिया." मैं ने पूछा, "कैसे?" तो वह बोला, "तुम्हें हरा कर."

वह बात मेरे दिल को ऐसी छू गई कि मैं ने गुस्सा करना ही छोड़ दिया.

—वरद राजन, सहारनपुर

●

कुछ वर्ष पूर्व की बात है. मेरी मित्रमंडली मेरे घर एक छोटी सी पार्टी के आयोजन पर आई हुई थी. खानेपीने के बाद वे जब बाहर मेरे बगीचे में आईं तो तब मेरे बगीचे की प्रशंसा करने लगीं. कोई गुलाब के फूलों को सराह रहा था तो कोई डेहलिया को.

इतने में मेरी एक सहेली ने एक ओर इंगित करते हुए कहा, "तुम्हारे गुलशन का सब से सुंदर महकता हुआ फूल यह है." जब हम सब की दृष्टि उधर गई तो देखा कि वह मेरे लाडले बेटे की ओर इशारा कर के यह बात कह रही थी.

सच मानिए, उस का यह जुमला मुझे अंदर तक आनंदित व गर्वित कर गया, इस सुखद अनुभूति से कि मैं भी एक बेटे की मां हूं, जो सचमुच एक हसीन, बेशकीमती पुष्प है, जो हमारी जीवन बगिया को सदा महकाता रहेगा. —रजनी माथुर, हरिद्वार

●

कई बातें ऐसी होती हैं जो दिल में इतने गहरे बैठ जाती हैं कि वर्षों तक गुदगुदाती रहती हैं. आप को किसी ने ऐसी कोई बात कही हो तो उसे हमें लिख भेजिए. प्रकाशन योग्य घटनाओं पर 50 रुपए का मकद पुरस्कार दिया जाएगा.

भेजने का पता : गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

ऊह! आह! आउच! को दूर भगाइए!

बदन दर्द और पीठ दर्द पर भी उसी तरह ध्यान देने की ज़रूरत है जैसे कि मोच, पेशियों में खिंचाव और जोड़ों की जकड़न पर.

इसलिए, आयोडेक्स हमेशा अपने पास रखिए.

आयोडेक्स न सिर्फ़ दर्द से छुटकारा दिलाता है बल्कि चोट खायी कोशिकाओं को भी अच्छा करता है.

और आयोडेक्स दिन में दो बार मलें तो दुगुना फ़ायदा मिले.

इसलिए 'ऊह! आह! आउच!' को दूर भगाने के लिए आयोडेक्स लगाइए, और काम पर जाइए.

आयोडेक्स मलिए काम पर चलिए!

आयोडेक्स®

SKOF एसकेएफ का उत्पादन

HTA 8815




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# यौन तृप्ति : आखिर है क्या?

• मंजु नागोरी

दांपत्य का आधार है सेक्स और इस सेक्स का साधन है देह. देह सुख को अनेक बार सहभागिता से भोगते दंपती भी यह स्पष्ट नहीं जानते कि सेक्स की संतुष्टि यानी यौन तृप्ति है क्या? वे दंपती जो महज देह की भूख के तहत इस क्रिया को संपादित करते हैं या तो यह जानते ही नहीं कि इस से मिलने वाला सुख होता ही क्या है या महज खानापूरी की तरह इस कर्त्तव्य को निबाहते हैं.

कितने ही पढ़ेलिखे लोग ऐसे हैं जो कामक्रीडा को मात्र दांपत्य कर्म मानते हैं. इस से कोई सुखसंतोष या आमोदप्रमोद भी मिल सकता है, नहीं जानते. ऐसे लोगों के लिए यौन कर्म रोमांच और उत्तेजना का नहीं, केवल अपने कर्त्तव्य की भरपाई भर का माध्यम होता है.

वस्तुतः सुखी व संतुष्ट दांपत्य जीने के लिए काम संबंधों में नवीनता का समावेश करना आपसी संबंधों को दृढ़ बनाए रखने का महत्त्वपूर्ण माध्यम है. यौनसुख तन से ज्यादा मन को संतोष देता है. मन की तृप्ति ही फिर चहक, शरारत और प्यार की तमाम अनुभूतियों को प्रकट करती है.

जीवन में तनाव, दबाव, परेशानियां, उलझनें बहुत ज्यादा हैं. आज के जिम्मेदारियों भरे जीवन की भागदौड़ में एकांत के वे कुछ क्षण बिलकुल अपने होते हैं, जिन्हें पतिपत्नी एकदूसरे के साथ, एकदूसरे के हो कर बिताते हैं. इन क्षणों का रोमांच अगला दिन जीने का मार्ग प्रशस्त करता है.

तमाम दैनिक उलझनों को भोगते हुए भी जब रात को अपनेअपने दायित्व निबाह कर पतिपत्नी कमरे में मिलते हैं तब उन की चेष्टा यदि यह हो कि कमरे का दरवाजा बंद करने के साथ सारी उलझनें बाहर ही छोड़ दें तो उन का संगसाथ, हासपरिहास, उन मधुर क्षणों की सृष्टि करेगा, जो पूरे दिन का तनाव नष्ट कर देने में सक्षम हैं. शरीर के बहाने मानसिक सुख, किसी अपने को संतुष्ट करने की अनुभूति, उस के हिसाब से जीने की रीति यह सब मिल कर संतोष और तृप्ति जगाते हैं.

दिन भर उलझनों से दोचार हुआ पति घर आ कर चैन पाता है. ऐसे में पत्नी का मधुर व्यवहार, हास परिहास उस का तनाव दूर कर देने में मददगार साबित होते हैं. पत्नी का समर्पण पति के लिए सदैव यादगार बन जाता है. साथ ही पत्नी को भी यह एहसास देता है कि आज भी वह आकर्षक है, तभी तो उस के पति उसे पा कर उत्तेजित हो जाते हैं.

रतिक्रिया नितांत वैयक्तिक कर्म है, जो निकट संबंधों में अपनापन भरता है. इस के माध्यम से यह व्यक्त होता है कि हमारा 'वह' हमें प्रिय है, वांछनीय है और हम 'उस' के लिए सहज सुलभ हैं. हमें कोई हमारा अपना पूर्णतः चाहता है, पाना चाहता है. यह निस्संदेह हमारे लिए गर्व की बात है.

दंपती इस सुख को भरपूर भोग कर आपसी रिश्तों को तो मधुरता की चाशनी में डुबोते ही हैं, साथ ही मादक सिहरन भी तनमन में महसूस करते हैं. तृप्ति का संवाद देते व लेते हैं. अनुभूति के ये क्षण स्वयं में पूर्ण हो कर भी पुनः नए सिरे से नई तृप्ति का मार्ग खोल देते हैं.

कामक्रीडा का वास्तविक रिश्ता तन के जरिए मन से होता है. तन तो इस सुख तक पहुंचने का माध्यम है. बस, इन नाजुक क्षणों में कामक्रीडा के परमानंद की अनुभूति गूंगे का गुड़ है. इसे शब्दों के द्वारा व्यक्त नहीं किया जा सकता. मात्र इतना समझा जा सकता है कि यह आनंद, ये क्षण अप्रतिम हैं. इन के सामने अन्य सुख गौण हैं.

**अपने अन्य जरूरी कर्तव्यों के प्रति पूरी तरह ईमानदारी के साथसाथ यह भी आवश्यक है कि पति के साथ बिताए जा रहे क्षणों में पूरी तरह समर्पण और सहजता बरतें ताकि दांपत्य सुख छिटके नहीं.**

वे पत्नियां जो बंद कमरे में भी दिन भर का ब्यौरा सुनाया करती हैं. पति से बहस कर अपनी बात मनवाने की जिद करती हैं, वे इस आनंद से वंचित रहती हैं. पति उन की तरफ करवट ले कर सो जाते हैं. उन के बीच यदि रतिक्रिया संपादित होती भी है तो देह की भूख की खातिर जिस में न तो समर्पण है, न उत्तेजना, न आनंद, न ही कुछ देनेलेने की भागीदारी ही.

ये पत्नियां अगली सुबह कसैली अनुभूति के साथ जागती हैं और झींकती हुई दिन पूरा कर के रात को फिर कटे पेड़ सी बिस्तर पर पड़ जाती हैं. इन्हें न पति से प्यार के दो शब्द सुनने को मिलते हैं, न ही संग साथ की चुहल. जीवन यंत्रवत चलता है. जिस में कर्त्तव्य, जिम्मेदारियां तो भरपूर हैं, पर आनंद के क्षण शायद जरा भी नहीं.

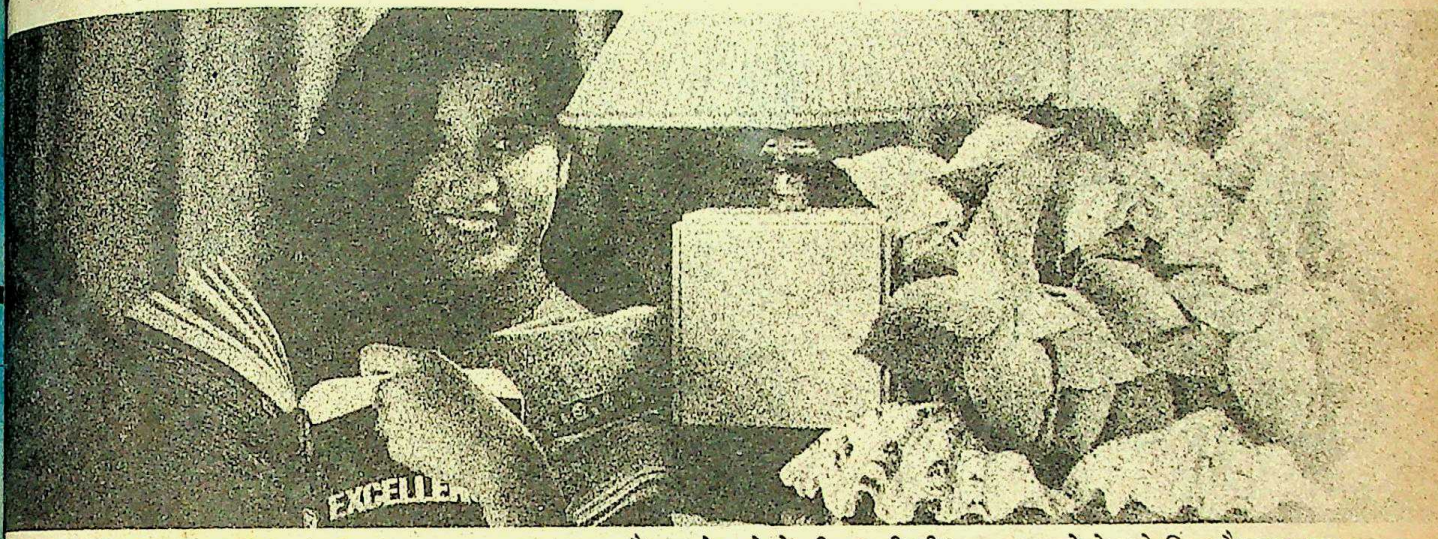
पर वे पत्नियां जो घर, बच्चे व पति को एक नहीं मानतीं, पति के प्रति उन के क्या कर्त्तव्य हैं, उन्हें पति से स्वयं क्या चाहिए, जानती हैं, वे पति के संग एकांत का अवसर तलाशती हैं और एक क्षण भी गंवाए बगैर पति का प्रेम, दुलार, अपनापन पा लेना चाहती हैं. उन्मुक्त मन से, खुले दिल से, इस सुख को पाने में सक्रिय रह कर वे अपने जीवन में तृप्ति भी पाती हैं और पति के दिल पर राज भी करती हैं. ये समर्पित पत्नियां पति के लिए जीती हैं. इन के लिए घरपरिवार, बच्चे भी मुख्य हैं, पर सब से ऊपर पति है, जिस के कारण यह सब उसे मिला है.

असीम यौन आनंद को भोग कर पति का भरपूर प्रेम व विश्वास पा कर जीवन की उलझनों को पार कर पाना सहज भी है व आसान भी. पत्नी से मिली सहभागिता पति को इस मामले में तनावमुक्त रखेगी और पत्नी के प्रति प्यार व अपनत्व को बढ़ावा भी देगी. अपने जीवनसाथी के संग भरपूर आनंद लेने की कामना ही खुद के लिए और साथी के लिए तृप्ति की नींव बनेगी.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनचाहे गर्भ से ज़्यादा
तकलीफ़देह और क्या हो सकता है!
इसे रोकने के लिए मैंने गोलियों का
सहारा लिया. लेकिन डर था कहीं
दिन-ब-दिन इसकी आदि न हो जाऊं...




# सबसे ज़्यादा असरकारक गर्भनिरोधक टुडे का है तो बस एक ही साइड-इफ़ेक्ट... मेरे होठों की मुस्कान

मैं लूप के बारे में भी जानती थी. लेकिन डॉक्टर के पास जाकर लगवाने की झिझक ने इसके लिए भी मुझे रोक दिया... और फिर बरसों किसी बाहरी वस्तु के शरीर में मौजूद रहने के अहसास ने भी मुझे डरा दिया...

तब मुझे लगा कंडोम ही एकमात्र उपाय है. लेकिन मेरे पति को पसंद नहीं था... चाहे कहें या न कहें. कितनी ही बार इन्होंने विदड्रॉल मैथड या रिदम मैथड अपनाने की भी सलाह दी. इनकी ख़ातिर मैंने ये भी किया. लेकिन हमेशा डर बना रहता, कहीं कुछ अनचाहा न हो जाए...

फिर एक दिन मैंने पाया — **टुडे**. एक छोटा सा टैब्यूल. जब भी सुरक्षा चाहें, इसे शरीर के भीतर सरका दें. ये काम मैं बेझिझक अकेले में भी कर सकती हूं. किसी को पता भी न चले... यहां तक कि इनको भी नहीं, यदि मैं न चाहूं तो!

**टुडे** ने मुझे दिया है सुरक्षा का अनोखा अहसास. अनचाहे गर्भ के भय से पूरी मुक्ति. इतना ही नहीं, इससे मेरे बेहद निजी हिस्सों की गोपनीयता भी बनी रहती है. न कोई चिंता न फ़िक्र. अपने ढंग से बेफ़िक्र ज़िन्दगी जीने का मज़ा... और बनी रहती है मेरे नारीत्व की मान-मर्यादा और सन्मान!

यदि आपकी कहानी भी कुछ मेरे जैसी ही है तो आप भी अपनाइए **टुडे**. आपके जीने का अंदाज़ भी बदल जाएगा. **टुडे** हर अच्छे स्टोर्स या केमिस्ट की दुकान पर उपलब्ध.

## टुडे

**नारी का अपना निजी गर्भनिरोधक**

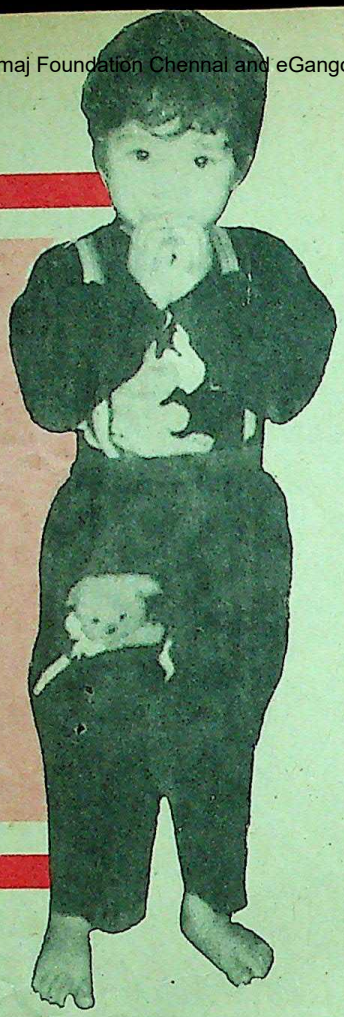
अगर कोई सवाल हो तो इस पते पर लिखिये:
ब्लिस केमिकल्स एंड फ़ार्मास्यूटिकल्स इंडिया लिमिटेड
स्कायपैक हाउस, ऑफ़ एस. वाजपेयी रोड, मरोल,
अंधेरी (पूर्व) मुंबई-४०० ०५९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# बच्चों के स्कूलों की गतिविधियों में भाग लेना



• कृष्णा लखटकिया

मेरे दो बेटे जब छोटे थे तो दिल्ली के एक कानवेंट स्कूल में पढ़ते थे. शुरू में मेरे पति समय निकाल कर बच्चों को स्कूल छोड़ने व दोपहर में लेने भी जाते थे. सुबह स्कूल छोड़ने में कोई खास कठिनाई नहीं होती थी, लेकिन दोपहर में मेरे पति जिस दिन चिकित्सालय में किसी बड़े आपरेशन में व्यस्त होते थे तब बड़ी परेशानी हो जाती थी. मैं घर में और बच्चे स्कूल में इंतजार करतेकरते थक जाते थे. कभीकभी मैं उन्हें स्कूटर पर ले कर आती थी.

इन सब कठिनाइयों को दूर करने के लिए मैं ने कार चलाना सीखा. दिल्ली जैसे शहर में कार चलाना सीखना मेरे लिए बहुत मुशकिल काम था, लेकिन धीरेधीरे मैं बच्चों को स्कूल ले जाने लगी.

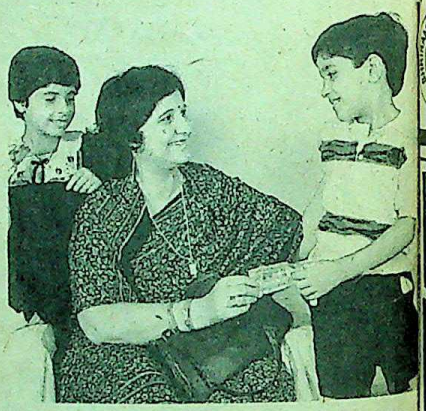
स्कूलों में बच्चों से प्रतिदिन कुछ न कुछ मंगाया जाता है. कभी यह किताब ले कर आओ, कभी इस तरह की कापियां ले कर आओ. मैं स्वयं जा कर खरीदती थी.

स्कूल में अभिभावक अध्यापक साक्षात्कार होते थे. उन में अधिकतर मैं जाती थी. मेरे पति इतने व्यस्त रहते थे कि वह जा ही नहीं सकते थे. समयसमय पर स्कूल में किसी भी विषय की प्रदर्शनी लगती थी, जिस में मेरे दोनों बेटे भाग लेते थे. तब मैं जरूर जा कर देखती. उन के कार्य की प्रशंसा करती, उन्हें प्रोत्साहित करती थी.

बड़ा बेटा एन.सी.सी. में शुरू से ही भाग लेता रहा था. उसे उस में आनंद आता था. उस की इन गतिविधियों में मैं स्वयं रुचि ले कर उस की सभी कठिनाइयां दूर करती थी. उसे किसी प्रकार का अभाव न रहे, इस के लिए सदा तत्पर रहती थी. उस का प्रदर्शन देखने समय निकाल कर अवश्य जाती थी.

छोटी कक्षाओं में स्कूल में तरहतरह के मेले, उत्सव या अन्य कार्यक्रम होते थे. उस में बच्चों को 'सहायता कोष' के लिए टिकट बेचने होते थे. वह मैं अपनी रेलवे कालोनी की महिलाओं में बिकवाने का प्रयास करती थी. स्कूल में कार्यक्रम वाले दिन अध्यापिका कहती थी, 'घर से खूब सारे 'पापकोर्न' और आलू के चिप्स तलवा कर लाना.' मैं सुबह उठ कर 'पापकोर्न' बनाती. आलू के चिप्स तल कर एक बड़े से पैकेट में रख देती थी. अध्यापिका उन को बेच कर पैसे सहायता कोष में जमा कर देती थी.

छोटी कक्षाओं में चित्रकला प्रदर्शनियां भी स्कूल में लगती थीं. मेरा छोटा बेटा भाग लेता था. कभीकभी उसी समय चित्रकला प्रतियोगिता का विषय दे कर चित्र बनाने के लिए कहा जाता था. मैं दोचार दिन पहले से एकदो बढ़िया प्राकृतिक दृश्य घर में बनवा का अभ्यास करवा देती थी. दोनों को ड्राइंग में



*बच्चों को समयसमय पर प्रोत्साहित करते रहें.*

रुचि थी. एक बार प्रतियोगिता में छोटे बेटे को पुरस्कार भी मिला था.

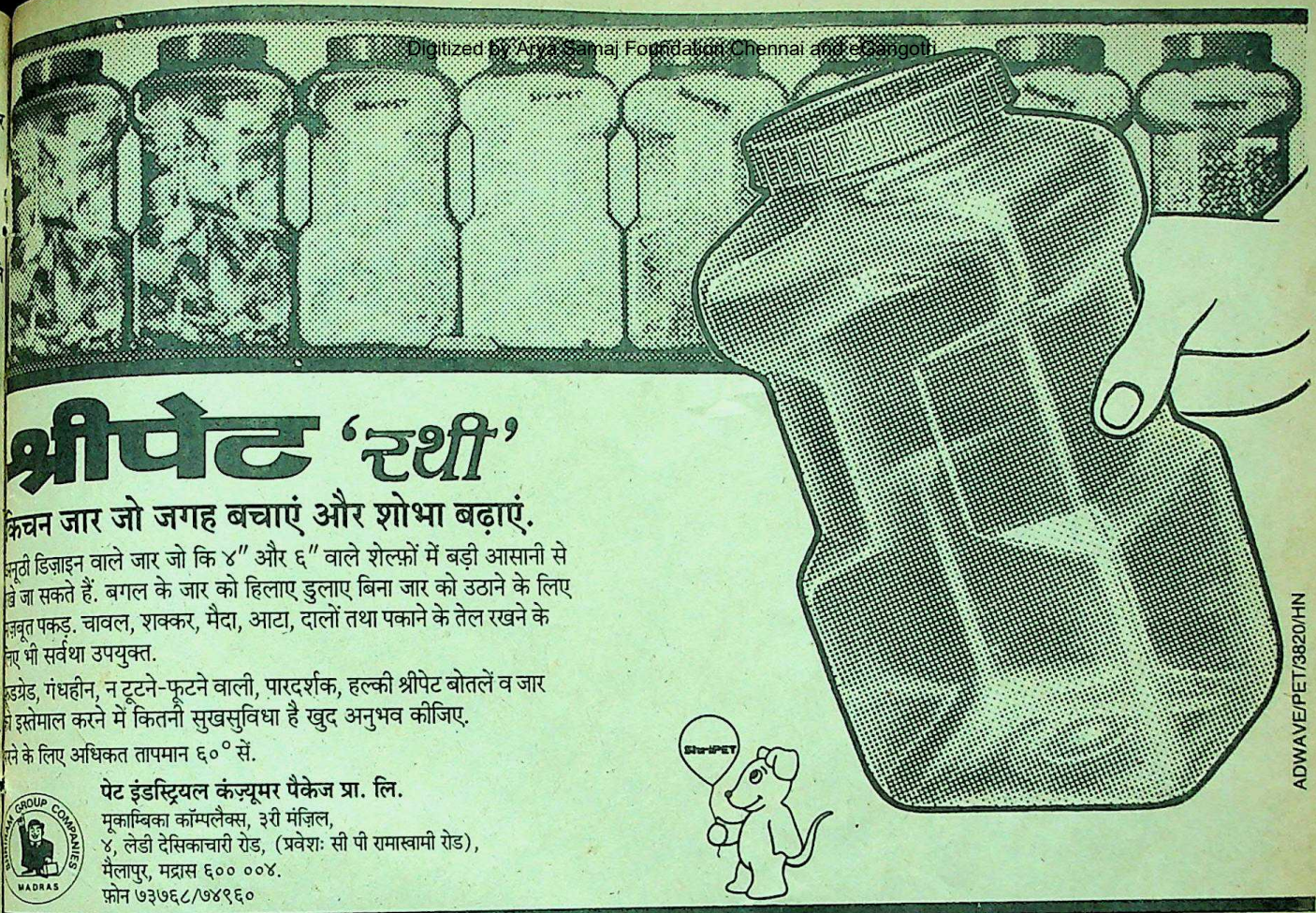
बड़े बेटे को वादविवाद प्रतियोगिता में कई बार पुरस्कार मिले. मैं समय निकाल कर उस की तैयारी करवाती थी, सुनती थी. कुछ खासखास बातें भी बतलाती थी. जब बच्चों को पुरस्कार मिलते थे, मैं और मेरे पति प्रसन्न हो कर उन्हें बधाई दे कर प्रोत्साहित करते थे.

दोनों बच्चे कक्षा में हमेशा प्रथम, द्वितीय या तृतीय स्थान पर आते रहे. इसलिए छोटे बेटे को छात्रवृत्ति भी मिली थी. बड़े बेटे को काफी इनाम मिलते थे. उन की गतिविधियों में हम ने किसी काम के लिए मना नहीं किया. हमेशा भरपूर सहयोग व प्रोत्साहन दिया. मेरे पति भी व्यस्त रहने के बावजूद बच्चों की पढ़ाई में रुचि लेते थे. उन की सहायता करते थे.

आज दोनों बेटे बड़े हो गए हैं. दोनों डाक्टर हैं. बड़ा बेटा सेना में कैप्टन (डाक्टर) है. छोटा लखनऊ मेडिकल कालिज में एम.एस. (हड्डी विशेषज्ञ) कर रहा है.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# श्रीपेट 'रथी'

## किचन जार जो जगह बचाएं और शोभा बढ़ाएं.

अनूठी डिज़ाइन वाले जार जो कि ४" और ६" वाले शेल्फ़ों में बड़ी आसानी से रखे जा सकते हैं. बगल के जार को हिलाए डुलाए बिना जार को उठाने के लिए मज़बूत पकड़. चावल, शक्कर, मैदा, आटा, दालों तथा पकाने के तेल रखने के लिए भी सर्वथा उपयुक्त.

अपग्रेड, गंधहीन, न टूटने-फूटने वाली, पारदर्शक, हल्की श्रीपेट बोतलें व जार का इस्तेमाल करने में कितनी सुखसुविधा है खुद अनुभव कीजिए.

रखने के लिए अधिकत तापमान ६०° सें.

**पेट इंडस्ट्रियल कंज़्यूमर पैकेज प्रा. लि.**
मूकाम्बिका कॉम्प्लैक्स, ३री मंज़िल,
४, लेडी देसिकाचारी रोड, (प्रवेशः सी पी रामास्वामी रोड),
मैलापुर, मद्रास ६०० ००४.
फ़ोन ७३७६८/७४९६०

ADWAVE/PET/3820/HN

---

**We** **December (First) 1989**

BUY A COPY TODAY

- WHAT AILS THE LOVELY KASHMIR VALLEY?
- WHY DO WOMEN COMMIT SUICIDE?
- REARING CHILDREN THE BETTER WAY
- CURTAINS: CHOICE & CARE
- COPING WITH YOUR HAIR PROBLEMS
- DO YOU HAVE AN IDEAL PERSONALITY?
- GUARD THAT ENDEARING SMILE ON YOUR FACE

*Plus: The usual fare of thoughtful articles, entertaining features and heart-warming stories.*

# Woman's era

**BUILDS YOUR PERSONALITY • BUILDS A HAPPY HOME**

**INDIA'S LARGEST SELLING WOMEN'S MAGAZINE IN ENGLISH**

*PUBLISHED BY: DELHI PRESS, NEW DELHI—110055.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिछाने व रखरखाव में बेहद आसान ● प्राकृतिक द्रव्यों से निर्मित ● स्वच्छ व स्वास्थ्यकर ● टिकाऊ व ध्वनिरोधक ● एक पोंछे में ही जगमगा उठे ● आकर्षक डिजाइनों, रंगों व मोटाई का एक अद्भुत सगम ● रूपयों की सही कीमत।

# लिनोलियम

**आपके स्थान को चार-चाँद लगाये।**

**इण्डिया लिनोलियम्स लिमिटेड** ९/१, आर. एन. मुखर्जी रोड, कलकत्ता-७०० ००१

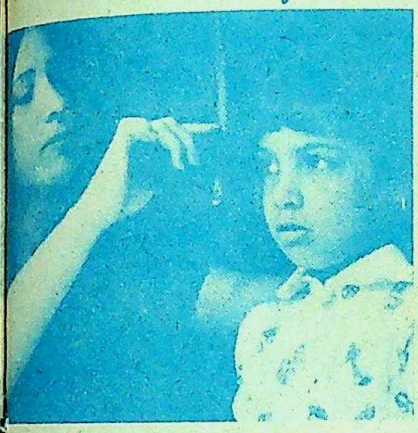
CC/IL-2/88 HIN

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## मेरी व्यथा

# अपना नहीं संवरा पर उन का तो संवर जाए



रा लड़की होना ही मेरा अभिशाप है. पैदा हुई तो दादादादी का तिरस्कार ला. उन्हें मेरा लड़की होना पसंद नहीं था. बाप दादादादी की कोई बात नहीं टाल कते. भाइयों की अकेली बहन थी. फिर भी शा मुझे अपमान व तिरस्कार ही मिला.

अगर किसी ने मुझे प्यार व सहानुभूति दी वह मेरी मां ही है. पिता भी अपने मांबाप खुश करने के लिए मुझे हमेशा अपमानित करते रहे. जैसेतैसे मैं पढ़ तो गई. यह सब का उत्साह ही था, जो मैं ऐसे माहौल में भी ढ़ पाई.

अब आई शादी की बात. लड़का देखा, ौज में अफसर था. मां को लगा, यह बहुत च्छा अवसर है. कहीं हाथ से न निकल जाए, ल्दी से शादी कर दी. ज्यादा पूछताछ करने की जरूरत भी महसूस न की. शादी हो गई.

पर मेरे दुखों का कोई अंत न था. शादी के बाद पता चला कि जिस लड़के से मेरी शादी हुई है उस में दुनियाभर के अवगुण भरे हुए हैं. वह तो देखने में ही सुंदर है, न ही अच्छा पढ़ालिखा है, जिस से उस की आगे तरक्की हो सकती. गलत स्त्रियों के संसर्ग से उसे यौन रोग हो चुका था. वह यौन सुख देने में भी असमर्थ था.

शराब, सिगरेट, चरस, गांजा, जुआ इन सब का उसे बहुत शौक था. जुआ तो उस का जीवन था. घर में कुछ हो या न हो, जुआ खेलना जरूरी था. शादी को पांच साल बीत गए बच्चा नहीं हुआ. सब ने मुझे कोसना शुरू कर दिया. किसी तरह अपने पति को बहुत कह सुन कर मिन्नत कर के इलाज के लिए राजी किया तो यौन रोग दूर हुआ.

अब मेरी दो बेटियां हैं. मैं तो इन बच्चियों और घर के कामों में सारा दिन व्यस्त रहती हूं. यह अपने दफ्तर से आ कर क्लब चले जाते हैं. देर रात तक जुआ खेलते रहते हैं. मुझ में या मेरी बेटियों में इन को कोई दिलचस्पी नहीं. घर तो इन के लिए बस खाने या सोने की जगह ही है.

न कभी मुझ से प्यार के दो बोल ही बोलते हैं और न ही बच्चों को प्यार करते हैं. अगर कभी कुछ कहूं तो मुझे डांटना शुरू कर देते हैं. अगर इस माहौल से तंग आ कर कुछ दिन मांबाप के पास जाना चाहूं तो वहां दादादादी मेरा आना पसंद नहीं करते.

पिता का व्यवहार तो अब मेरे प्रति ठीक है. पर वह अपने मांबाप को कुछ नहीं कह सकते. सासदादादी मुझे अब भी अपमानित करते रहते हैं. किसी न किसी बहाने ताने देते रहते हैं. मां बिलकुल बेबस है.

ऐसी हालत में मैं मायके जा कर भी क्या करूं. मेरे लिए ससुराल या मायका, कहीं भी मानसिक शांति नहीं है.

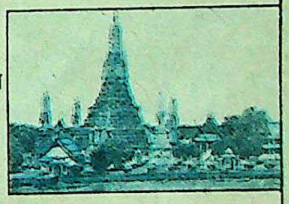
मेरे दादादादी ने मेरे लड़की होने पर शुरू से ही बुरा माना. उन के तिरस्कार ने मेरा पूरा जीवन ही तबाह कर दिया. अगर उन्हें मुझ से जरा भी प्यार होता तो वे मेरी शादी के समय अच्छी तरह देखभाल कर लड़का चुनते.

अब तो जीवन में बस एक ही इच्छा रह गई है कि इन लड़कियों का भविष्य सुंदर सुखद हो. अगर मैं उस में कामयाब हो गई तो समझूंगी कि मेरा जीवन व्यर्थ नहीं गया. •

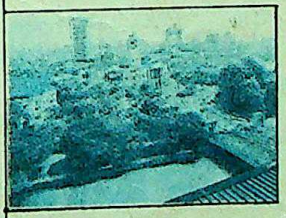

सुमन सौरभ

दिसंबर 1989

दक्षिणपूर्व एशिया पर्यटन विशेषांक

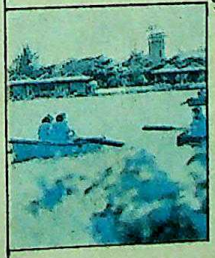


थाईलैंड — दक्षिणपूर्व एशिया का एक वैभवशाली देश जिस में प्राचीन मंदिर और खूबसूरत पर्यटन स्थल दर्शकों का मन मोह लेते है.



सिंगापुर — शानदार पर्यटन स्थलों और मुक्त अंतर्राष्ट्रीय बाजार का गढ़ सिंगापुर सेलानियों के आकर्षण का प्रमुख केंद्र है.

इंडोनेशिया — यहां के जावा, सुमात्रा, बाली, बोर्नियों आदि द्वीपों में विभिन्न संस्कृतियों की जैसी मिलीजुली झलक मिलती है, वैसी अन्यत्र दुर्लभ है.



मलेशिया — प्राकृतिक छटा, ऐतिहासिक स्थल, गौरवशाली संस्कृति और आधुनिकता के रंगढंग में रंगा एक रंगारंग देश.

फिलीपीन — करीब 7100 टापुओं में बिखरा एक देश, जहां एक ओर आधुनिकता का साम्राज्य है और दूसरी ओर कठोर आदिवासी जीवन.

इस के अलावा बर्मा, लाओस, कंबोडिया आदि पर आकर्षक लेख, साथ ही मजेदार कहानियां, चित्रकथाएं, कविताएं व सभी स्थायी स्तंभ.

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं.




CC/IL-2/88 HIN

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

• डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

**प्रश्न : मेरी उम्र 25 वर्ष है. पिछले पांच वर्षों से मुझे शौच के समय खासी दिक्कत होती है. मलद्वार पर एक अतिरिक्त मांस का टुकड़ा लटका रहता है, जिस से कभीकभी खून भी आता है. क्या यह बवासीर होने का संकेत है? इस का उपचार क्या है? यदि बवासीर है तो क्या बिना आपरेशन के इलाज संभव है?**

उत्तर : आप के दिए विवरण से तो यही लगता है कि आप की समस्या बवासीर या 'हेमराएड्स' की ही है. यह तकलीफ मलद्वार और गुदा की शिराओं के स्थायी रूप से फूल जाने से पैदा होती है. कब्ज इसे बढ़ावा देती है. वैसे, यह रोग वंशानुगत भी होता है.

इस का स्थायी इलाज शल्यचिकित्सा द्वारा ही संभव है, खास कर उस अवस्था में जिस में आप का मर्ज पहुंच चुका है. यह आपरेशन किसी भी कुशल सामान्य सर्जन द्वारा करवाया जा सकता है.

पर जब तक आपरेशन नहीं होता, कब्ज से दूर रहें. इस के लिए भोजन में सलाद और हरी सब्जियां पर्याप्त मात्रा में लें. साथ ही टब में गुनगुने पानी में पोटाश डाल कर सेंक करें और डाक्टरी सलाह से मर्ज पर मरहम लगाएं और दवा लें.

•

**प्रश्न : मेरी उम्र 24 वर्ष है और मैं पहली बार गर्भवती हुई हूं. जानना चाहती हूं कि क्या गर्भावस्था के दौरान सहवास किया जा सकता है या उस से परहेज रखना चाहिए.**

उत्तर : सामान्यतया गर्भावस्था के दौरान संभोग क्रिया पर रोक लगाने की कोई आवश्यकता नहीं होती. पर ऐसे मामलों में जहां इस से दर्द या रक्तस्राव की स्थिति पैदा हो जाए तब परहेज रख कर डाक्टरी सलाह लेना उचित है.

यदि किसी तरह की कोई समस्या पैदा न हो तो आखिर तक भी सहवास किया जा सकता है. लेकिन गर्भावस्था के आखिरी महीनों में गर्भ के आकार में वृद्धि हो जाने के कारण कोई उपयुक्त आसन चुनना पड़ता है.

•

**प्रश्न : मेरी सास कुष्ठ रोग से पीड़ित हैं और उन की हाथपैर की उंगलियां रोग की वजह से लगभग आधीआधी गल चुकी हैं. पर इस के बावजूद मेरी पत्नी बच्चों को साथ ले कर मायके जाने से बाज नहीं आती. वह अपनी मां के साथ खानेपीने से भी झिझकती नहीं. मैं उसे कई बार समझाने की कोशिश कर चुका हूं कि उस का ऐसा करना ठीक नहीं. कई बार तो हमारा इस बात पर झगड़ा भी हो चुका है. पर वह मानने के लिए तैयार नहीं. ऐसा शायद इसलिए कि वह ज्यादा पढ़ीलिखी नहीं है. अब आप ही सलाह दें.**

उत्तर : आप के पत्र से यह स्पष्ट नहीं होता कि आप की सास अपने रोग के लिए दवा ले रही हैं अथवा नहीं. यदि वह नियमित रूप से डाक्टरी सलाह के अनुसार दवा लेती रही हैं तो आप का यह संशय कि उन से रोग पत्नी या बच्चों को लग सकता है, निराधार है. ऐसी स्थिति में आप का यह रवैया किसी भी तरह उचित नहीं ठहराया जा सकता. आप की पत्नी किसी की बेटी भी तो है और मां से उसे ममता होना स्वाभाविक ही है. अतः उस पर इस तरह की बंदिश लगाना कहां तक उचित है? अपने आप से यह सवाल कर ठंडे मन से सोचें तो इस का जवाब आप को खुद ही मिल जाएगा.

पर यदि किसी वजह से आप की सास इलाज नहीं करा रही हैं तो उचित यही होगा कि आप उन के इलाज की व्यवस्था करवाएं. आज कुष्ठ रोग का इलाज संभव है.

•

**प्रश्न : मेरा 10 वर्षीय बेटा पिछले चार वर्षों से ठीक नहीं रहता. उस की सब तरह की जांच भी करवाई पर पेट में कीड़ों के अलावा कोई खराबी नहीं मिली. जब चारपांच साल का था, तब उसे एक कुत्ते ने काट लिया था. क्या वह उस वजह से ठीक नहीं रहता? तब हम ने उस का कोई इलाज नहीं करवाया था.**

उत्तर : आप अपने पुत्र के बारे में व्यर्थ ही चिंतित हैं. जैसा आप ने लिखा है, उस की जांच की रिपोर्ट भी यही संकेत देती हैं कि सब कुछ सामान्य है. तब मन में उस के स्वास्थ्य को ले कर इतनी चिंता क्यों? शायद इसलिए कि उस समय जब उसे कुत्ते ने काटा था, आप उस का इलाज नहीं करवा सकी थीं. पर अब उस के बारे में व्यर्थ ही चिंतित रहने से कोई लाभ नहीं. साथ ही, मन से यह संशय भी निकाल दें कि इस वजह से उस के स्वास्थ्य पर असर पड़ रहा है. कुत्ता अगर पागल हो तभी 'रेबीज' रोग का डर रहता है, जिस के होने की आशंका वैसे भी अब इतने बरस बाद नहीं रही. पर आगे से यदि ऐसी कोई दुर्घटना हो जाए तो डाक्टरी सलाह ले कर एंटीरेबीज टीका अवश्य लगवाएं.

BUY YOUR COPY TODAY

December (First) 1989

- Last days of Nehru
- Third Reich of the Arab world
- Language problem in Canada
- Make success a habit
- Money-losing traps
- Adventure in Antarctica
- How to ride a 2-wheeler safely

And many other thought-provoking articles, entertaining features, men's fashions, humour and heart-warming stories.

• INFORMATIVE
• INSPIRING
• INCISIVE

Alive

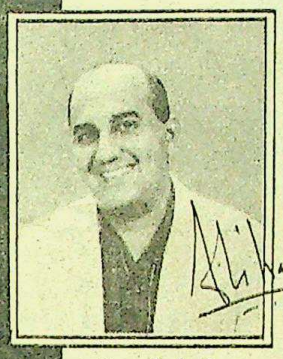
HELPS YOU LIVE A BETTER LIFE

PUBLISHED BY: DELHI PRESS, NEW DELHI—110055.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डॉ. अली ईरानी कहते हैं

# "दर्द का कारण है कोशाओं का नष्ट हो जाना.



डॉ. अली ईरानी
हैड ऑफ़ डिपार्टमेंट –फ़िजियोथेरापी एंड स्पोर्ट्स मेडिसिन
नानावटी हॉस्पिटल, बम्बई

मालिश से हानि पहुँच सकती है.

## इसलिए रेलिस्प्रे छिड़किए जो दर्द से तुरन्त आराम दिलाए.

अब ऐसा आराम–
जो पहले नहीं था इतना आसान

## पीड़ा, मोच, मांसपेशियों के खिंचाव और जोड़ों के दर्द के लिए.

दर्द से छुटकारा पाने के लिए जब आप बाम, क्रीम और मलहम लगाते हैं तो बदन को छूना पड़ता है और मालिश की ज़रूरत पड़ती है जिससे और भी अधिक कोश नष्ट हो सकते हैं.

**रेलिस्प्रे का असर – ४ तरह से बेहतर**

१ **पूरी तरह अंदर तक जाए, दर्द से तुरन्त दर्दरहित आराम दिलाए–** जब आप रेलिस्प्रे छिड़कते हैं तो दर्द की जगह को छूना नहीं पड़ता. स्प्रे रूप में औषधि नष्ट कोश के अंदर तक जल्दी जाती है. दर्द से तुरन्त छुटकारा दिलाती है और दर्द नहीं पहुँचाती है.

२ **५ दर्द निवारक दवाओं का उपयुक्त मिश्रण–**रेलिस्प्रे में दर्द से छुटकारा दिलाने वाली ५ दवायें हैं जो दर्द से आराम दिलाने वाली दवाओं के लिए दुनियाभर में की गई खोज पर आधारित हैं.

३ **मांसपेशियों को पूर्ण आराम –** रेलिस्प्रे में है अनोखा सी एम सी मिश्रण जो नाड़ी-सिरों को शांत करता है, मांसपेशियों के तंतुओं को आराम पहुँचाता है.

४ **एक डॉक्टर द्वारा विशेष रूप से बनाया गया–**रेलिस्प्रे का फॉर्म्यूला एक डॉक्टर द्वारा तैयार किया गया है जो शारीरिक दर्द और दर्द से मुक्ति के विज्ञान को अच्छी तरह समझते हैं.

सभी केमिस्ट के पास अलग से या फ़ास्ट-एड किट में इनके साथ उपलब्ध :
**विनोडीन** : घावों के लिए शक्तिशाली एन्टीसेप्टिक स्प्रे
**फ्लेक्स** : जलन के लिए स्प्रे – फफोलों को बनने से रोके
**मिस्ट्रेस** : वॉटरप्रूफ़, बैक्टीरियाप्रूफ़ स्प्रे जो पट्टी (बैंडेज) का काम करे

उत्पादनों के निपुण निर्माता
डास केयर प्रा.लि.
बकाला रोड, अंधेरी (पूर्व), बम्बई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# लोक कला की धनी : प्रतिभा पंडित

● नीलम

**लोक कला की साधना में निमग्न प्रतिभा पंडित विभिन्न पड़ावों को तय करती हुई मंजिल पर जा पहुंची हैं. वर्तमान से पूरी तरह आश्वस्त उन की भविष्य की योजनाएं क्या हैं हम भी जानें.**

मैं जबजब उन से मिली हूं. उन से बातें की हैं, हमेशा यही लगता रहा है कि मैं विभिन्न प्रदेशों की लोक कला के अथाह समुद्र में गोते लगा रही हूं. हर बार उन्हें किसी नई योजना में व्यस्त पाया है. लोक गीतों व लोक नृत्यों का अकूत खजाना है उन के पास. इस क्षेत्र में उन्होंने जीवन भर साधना की है. उन की यानी कुमारी प्रतिभा पंडित की इसी साधना के कारण आज उन का लोक नृत्य दल दुनिया के कई देशों की यात्रा कर के ख्याति के शिखर पर पहुंच चुका है. भारत में अंतर्राष्ट्रीय अतिथियों के सामने उन के लोक नृत्यों का प्रदर्शन भारत के लिए गौरव माना जाता है.

आजकल जबकि प्रतिभा पंडित व्यक्तिगत संघर्षों के दौर से गुजर रही हैं (जिन में लकवाग्रस्त पिता की सेवा भी शामिल है) केदार कला शोध केंद्र की निर्देशिका के रूप में उन के द्वारा मंच पर गरबा के माध्यम से, 'ऋतु उत्सव' की प्रस्तुति दर्शकों को हर ऋतु के रंग में रंग जाती है. गीत चुने हुए हैं, गुजरात के प्रसिद्ध कवियों के. उन के संघर्ष उन की कला की पराकाष्ठा का यह चरमोत्कर्ष है, जिन के आगे नत मस्तक होने को जी चाहता है.

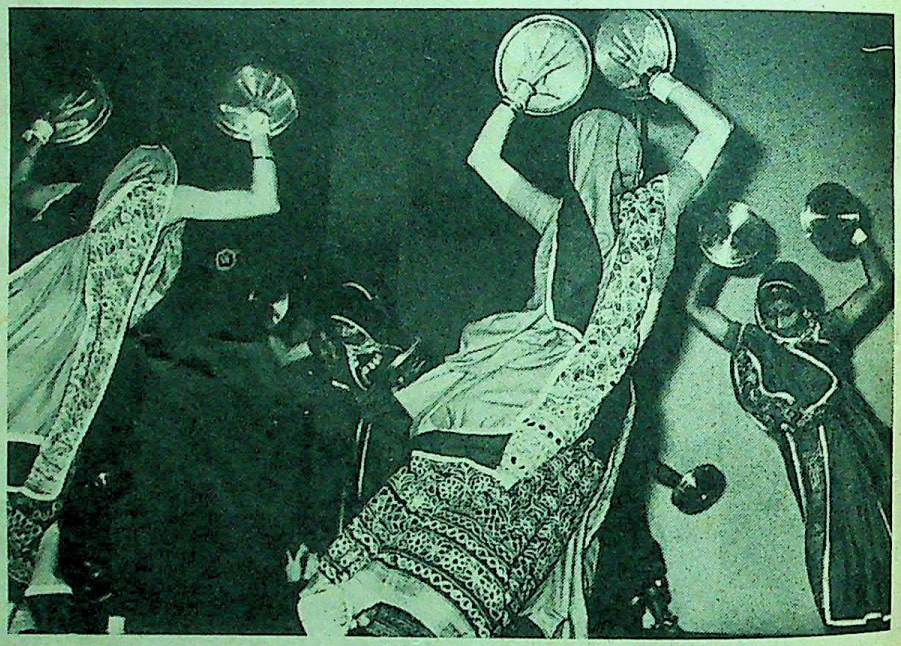
प्रतिभा पंडित भरत नाट्यम की सुप्रसिद्ध नृत्यांगना है, जो कन्या ललित कला विद्यालय की प्राचार्या रह चुकी हैं. राजस्थान व गुजरात की संगीत नाटक अकादमी की सदस्या रह चुकी हैं. गुजरात की 'फिल्म एवार्ड कमेटी' की सदस्या रही हैं. इस के अलावा, वह अन्य कई संस्थाओं से जुड़ी रही हैं. उन की क्षमता का अनुमान तो इसी बात से लगाया जा सकता है कि उन का लोक नृत्य दल गुजरात राज्य की गरबा प्रतियोगिता के बराबर आठ वर्ष तक प्रथम आता रहा. तब लोगों ने उस से अनुरोध किया कि आप प्रतियोगिता में शामिल होना छोड़ दें, जिस से कि दूसरे लोगों को भी आगे आने का मौका मिले.

जब वह ढाई साल की थीं तभी से गरबा करने लगीं. बचपन से ही उन के रोमरोम में नृत्य की थिरकन, तरंगें समाई हुई थीं. वह पढ़ाई में हमेशा प्रथम रहीं. तीन वर्ष तक विश्वविद्यालय की लड़कियों में खेलकूद प्रतियोगिता में अव्वल रहीं. एक बार टेनिस की चैंपियन के रूप में सहारनपुर में टेबिल टेनिस प्रतियोगिता में गुजरात का प्रतिनिधित्व किया. उन्होंने अपने पिता द्वारा स्थापित आर्य कन्या महाविद्यालय से बी.ए. भारती समालंकृता व व्यायाम आचार्य की डिगरी ली.

उन्होंने बड़ोदरा के एस.एस. विश्वविद्यालय से भरत नाट्यम में स्नातकोत्तर डिगरी ली और हमेशा ही छात्रवृत्ति व फैलोशिप प्राप्त करती रहीं. उन दिनों विश्वविद्यालय का कोई भी ऐसा समारोह नहीं होता था, जिस में वह कलाकार या निर्देशक के रूप में भाग न लें.

उन्हें गुजरात की ऐसी प्रथम महिला होने का गौरव प्राप्त है जिसे भरत नाट्यम की उच्च शिक्षा के लिए भारत सरकार का मेरिट स्कालरशिप मिला. भरत नाट्यम की शिक्षा पूरी होते ही उन्होंने देश भर में अपने नृत्य प्रदर्शन किए व राष्ट्रपति राजेंद्रप्रसाद से प्रशंसा प्राप्त की. अनेक स्वर्ण पदक प्राप्त किए. अमरीका व यूरोप में अपने नृत्य का प्रदर्शन किया.

बाद में अपने अर्जित ज्ञान को एक दिशा तो देती ही थीं इसलिए अपने मातापिता की प्रेरणा से उन्होंने आर्य कन्या महाविद्यालय के अंतर्गत ललित कला विद्यालय की स्थापना की. उन्हें लोक नृत्यों को मंच पर प्रस्तुत करने में विशेष रुचि होने लगी, फिर गुजरात तो लोक नृत्यों का भंडार है.



*महाराष्ट्र का थाली वाला नृत्य 'टीरोड़ो' : सशक्त प्रदर्शन.*

वह सुदूर गांवों में आदिवासियों के बीच रहने जातीं, उन के मेले देखतीं. उन के गीतों, उन की लय, उन्हीं की तरह के अंग संचालन का अध्ययन करतीं और उन्हीं नृत्यों को प्रस्तुत करतीं मंच पर. भिन्नभिन्न प्रदेशों के गीत व नृत्य, नख से शिख तक पहनी गई हूबहू वही पोशाक, जेवर व वही तेवर देख कर लोग चमत्कृत हो जाते. उन्हें ऐसा लगता कि वे भूलेभटके किसी गांव के मेले में या जंगल में बौराई हुई पवन से झूमते वृक्षों की छांव में होने वाले किसी आदिवासी कार्यक्रम को देख रहे हैं. अब तो प्रतिभा पंडित का यह दल गुजरात के अलावा महाराष्ट्र, राजस्थान व आंध्र प्रदेश के लोक नृत्यों को प्रस्तुत करता है.

CC-0. In Public Domain. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोदरेज

पेश करते है

नया

हाइ-फ़ोम
सुपर बिज़

# जिससे आप पाएं ज़्यादा... लगाएं थोड़ा.

## ज़्यादा. ज़्यादा...

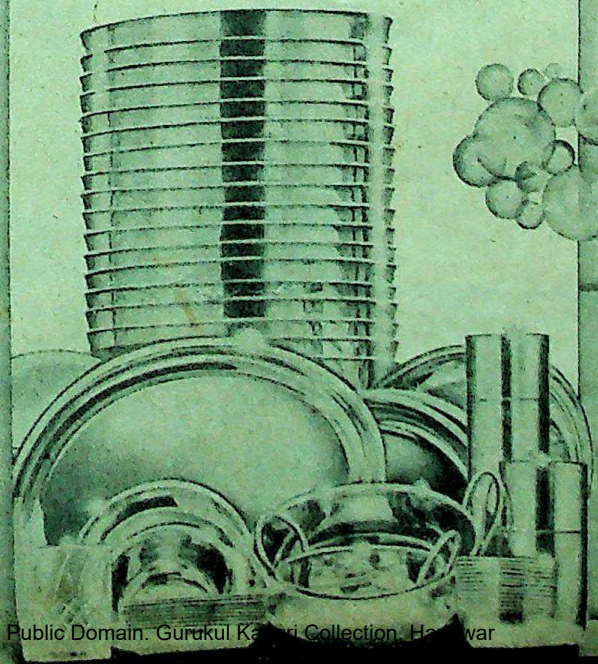
- ज़्यादा सफ़ाई शक्ति, ज़्यादा चमक.
  – ख़ास ज़्यादा असरदार फ़ार्मूला जो जमी चिकनाई और गंदगी को झटपट हटाए.
- ज़्यादा बचत
  – अनोखा ढेर सा झाग करता है. भरपूर सफ़ाई और थोड़े से बिज़ से ज़्यादा बर्तन, कांटे छुरी, कांच के बर्तन, वॉश बेसिन, टाइल्स और फ़र्श चमकदार हो जाते हैं.

## ...थोड़ा. थोड़ा.

- थोड़ा सा खर्च
  – किसी भी अन्य बढ़िया पाउडर के मुकाबले लगभग २०% सस्ता.
- थोड़ी बरबादी
  – सफ़ाई के लिए ज़्यादा असरदार, आपके आज़माए सफ़ाई के अन्य पाउडरों की अपेक्षा ज़्यादा किफ़ायत के साथ.

NEW HI-FOAM SUPER BIZ multipurpose cleaning powder

NET WT. 2.5 kg
LOCAL TAXES EXTRA PKD.
MAX. PRICE Rs.
A Godrej PRODUCT
GODREJ SOAPS LTD
VIKHROLI BOMBAY 400 079



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप अपने लोक नृत्य की नर्तकियों की पोशाकों का चुनाव कैसे करती हैं?

वह बताती हैं, "जब मैं किसी गांव के मेले में लोक नृत्य देखती हूं तो जाहिर है सभी स्त्रियां अलगअलग पोशाकें पहन कर आती हैं, तब उन सब में सुंदर पोशाक व रंगों का चुनाव मैं करती हूं व अपने दर्जी को बुला कर स्वयं डिजाइन दे कर पोशाक सिलवाती हूं."

प्रतिभा पंडित को सब से पहले पेरिस की प्रसिद्ध संस्था 'आमिदा लोरियो' से निमंत्रण प्राप्त हुआ था. लेकिन उन के दल का पहला प्रदर्शन कुवैत में हुआ. बाद में तो जैसे एक सिलसिला चल निकला. 1985 के मास्को युवा उत्सव में सिर्फ इसी भारतीय लोक नृत्य दल को शामिल होने का मौका मिला था. हर देश के अखबारों व टीवी ने उन के प्रस्तुतीकरण की भूरिभूरि प्रशंसा की थी.

1985 में जब इथियोपिया भीषण अकाल की चपेट में था प्रतिभा पंडित भी उस की सहायतार्थ पैसा इकट्ठा करने निकल पड़ी थीं. उन्होंने इसी लक्ष्य हेतु इथियोपिया व केन्या में नृत्य प्रदर्शन किए. साथ ही अल्जीरिया, लीबिया, माल्टा की यात्रा भी की.

इतने देशों में अपनी कला के प्रदर्शन व विदेशों में अपनी संस्कृति के प्रसार का सुख आप को बहुत संतुष्टि देता होगा?

"हां, संतुष्टि तो मिलती है किंतु अपने देश, विशेषकर बड़ोदरा में प्रदर्शन कर के जो सुख मिलता है वह कहीं नहीं मिलता क्योंकि स्वदेश के लोगों ने ही हमारे कलिक विकास को देखा है. वे ही बता सकते हैं कि हम ने पहले से कितनी प्रगति की है."

आप ने कभी लोक नृत्यों से हट कर भी नृत्य के क्षेत्र में कुछ और काम किया है?

"मैं नृत्य नाटिकाओं में भी रुचि ले रही हूं. मैं ने दो नृत्य नाटिकाएं 'दशावतार' व 'लिलहारी लीला' प्रस्तुत की है.

प्रतिभा पंडित ने बृज साहित्य का अध्ययन कर के संभवतः प्रथम बार कृष्ण की 'लिलहारी लीला' को मंच पर प्रस्तुत किया है. यही वह लीला है, जिस में श्रीकृष्ण एक गोदना गोदने वाली का रूप धारण कर राधा के पास उस के प्रेम की थाह पाने जाते हैं.

प्रतिभा पंडित अपने हर कार्यक्रम को राष्ट्रीयता व अंतर्राष्ट्रीयता से जोड़ते हुए प्रस्तुत करती हैं. यदि उन की नृत्य नाटिका 'बारदकलर' की बात न की जाए तो इस बात को समझना कठिन होगा. इस नृत्य नाटिका में काले व गोरे लोगों को भेदभाव भुला कर एकता से रहने का संदेश था. इन दोनों को नृत्य में ही समझाया गया था कि इंद्रधनुष के रंग प्यार, समानता, सुअवसर, सहजीवन, एकता, स्वतंत्रता, प्रतिष्ठा के द्योतक हैं व आपस में जुड़े हुए हैं इसलिए इंद्रधनुष इतना सुंदर है. यदि संसार में से भी काले गोरे का भेदभाव मिट जाए तो संसार भी इंद्रधनुष की तरह कितना सुंदर हो जाए.

ऐसी हीं लोक नृत्यों से भरी शाम को देख कर साहित्यकार शिवमंगल सिंह 'सुमन' ने गद्‌गद् हो कर कुमारी प्रतिभा पंडित से कहा था, "तुम ने तो मीरा के घुंघरू, नरसी मेहता के मजीरे, कृष्ण की बंसी तीनों को मंच पर साकार कर दिया है."

किसी भी देश में उन का प्रदर्शन किस तरह योजनाबद्ध रहता है. वह उन की इस बात से जाना जा सकता है, "मारिशस जाने से पहले मैं ने बड़ोदरा में पढ़ रहे मारिशस के एक विद्यार्थी को बुला कर वहां की एक भाषा 'क्रियोल' का गीत सीखा व लड़कियों से नृत्य भी तैयार करवाया. मारिशस के दर्शकों में तो तत्कालीन प्रधान मंत्री शिवसागर रामगुलाम भी थे. वह तो भारतीयों द्वारा अपने यहां के नृत्य की प्रस्तुति पर स्वयं भी थिरकने लगे."

आप को नृत्य के अलावा किसी और काम के लिए समय नहीं मिलता होगा?

"ऐसा तो नहीं है. मेरे और भी बहुत से शोक हैं—चित्रकला, रंगोली, खाना बनाना, गृहसज्जा. मैं इन के लिए भी कुछ समय निकाल ही लेती हूं और गुजरात की सामाजिक व शिक्षा संबंधी गतिविधियों में भी हिस्सा लेती हूं."

आप की भावी योजनाएं?

"मैं ने लोक नृत्यों पर ही बहुत काम किया है. मैं आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, गुजरात, राजस्थान व अन्य प्रदेशों में लोकनृत्यों पर एक पुस्तक लिखना चाहती हूं," प्रतिभा पंडित उत्साह से बताती हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# अब विम लगभग आधी क़ीमत में...

## ...फ़ायदेमंद कैरीबैग में

आपका मनपसंद विम अब लगभग आधी क़ीमत में- यानी बचतवाले कैरीबैग में!

आप ख़ुद ही देख लीजिए

| पैक | क़ीमत प्रति १०० ग्राम |
|---|---|
| ५०० ग्राम कनस्तर | १३५ पैसे |
| २.५ किलो कैरीबैग | ७५ पैसे |

अब आपके लिए विम और भी किफ़ायती होगा, क्योंकि थोड़े से विम से झाग का समन्दर बन जाता है. जो चिकनाई को धो डालता है, ज़्यादा बर्तनों में लाता है चमचमाती सफ़ाई. तो देर किस बात की? जाइए और ले आइए विम कैरीबैग अपनी सुविधा के साइज़ों में. (आप को पसंद के लिए ५०० ग्रा., १ किलो, २.५ किलो क पैक में)

## थोड़ा सा विम आए... ज़्यादा बर्तन चमचमाए

LINTAS VG 482 2418 HI

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

हिन्दुस्तान लीवर का एक उत्कृष्ट उत्पाद।

CC-0. Arya S

# नकली बरौनियां कैसे लगाएं

नकली बरौनियों (आर्टिफिशल आइ लैशिज) का प्रयोग अधिकतर फिल्मी अभिनेत्रियां या विज्ञापन बालाएं (माडल) ही परदे पर या फोटोग्राफी के लिए करती हैं. इस से आंखों की पलकें लंबी व घनी दिखाई देती हैं और आंखों की सुंदरता चार गुना बढ़ जाती है. यदि आप की बरौनियां न के बराबर हैं, यानी बहुत छितराई हुई और हलकी हैं तो आप भी नकली बरौनियां शादी या पार्टी जैसे विशेष अवसरों पर लगा सकती हैं.

कैसे लगाएं: सब से पहले अपनी बरौनियों को आइ लैश ब्रुश द्वारा सीधा साफ कर लें. फिर नकली बरौनियों को आंख के भीतरी कोने से लगाना शुरू करें और ध्यानपूर्वक अपनी असली बरौनियों के ऊपर पलकों के किनारेकिनारे चिपका लें. चिपकाने के लिए इन के पीछे पेस्ट लगा होता है. वैसे सफेद पेस्ट अलग से मिलता है. नकली आइ लैश लगाने के बाद कई बार सफेद पेस्ट पलकों पर दिखाई देने लगता है. इसे छिपाने के लिए आइ लैशिज के किनारों पर हलकी व पतली सी लाइन आइ लाइनर की लगा लें ताकि देखने में ये असली व स्वाभाविक लगें.

आइ लाइनर लगाने के बाद आइ लैशिज पर मस्कारा भी लगाएं. मस्कारा असली व नकली दोनों बरौनियों पर एकसाथ नीचे से ऊपर की ओर लगाएं. मस्कारा लगाते समय आखें खुली रखें.

कैसे उतारें: नकली बरौनियां उतारते समय एक उंगली और अंगूठे के सहारे बहारी ओर से उतारना शुरू करें. इन्हें उतारने के बाद पलकों पर कोल्ड क्रीम या क्लींजिंग मिल्क लगा कर रूई से साफ कर लें.

इस बात का विशेष ध्यान रखें कि नकली बरौनियां लगाते समय अपने हाथ साफ रखें और इन्हें कभी दूसरे को इस्तेमाल करने के लिए न दें और न ही कभी लें क्योंकि नेत्र शृंगार प्रसाधनों को एकदूसरे से मांग कर इस्तेमाल करने से आंखों की बीमारी बहुत जल्दी लग जाती है.

नकली बरौनियों का प्रयोग ज्यादातर रात के समय ही करें क्योंकि दिन में इन का साफ पता लग जाता है.

कहां से खरीदें: नकली बरौनियां भारत में नहीं बनाई जातीं. इन का आयात अधिकतर हांगकांग, जापान और अमरीका से होता है. इसलिए इन का आम दुकानों पर मिलना मुश्किल है. जिन दुकानों पर विदेशी सौंदर्य प्रसाधन मिलते हैं, ये उन्हीं के पास उपलब्ध हो सकती हैं, जैसे, दिल्ली में पालिका बाजार, गफ्फार मार्किट, करोल बाग आदि या बंबई और कलकत्ता जैसे बड़े शहरों में विदेशी सामान बेचने वाली दुकानें.

आइ लैशिज दो प्रकार की मिलती हैं. एक तो प्राकृतिक आकार में और दूसरी में पलकों के बालों की सेटिंग थोड़ी दूरदूर होती है. इन दोनों में से आप अपने मनचाहे आकार की नकली बरौनियां खरीद सकती हैं. ये लगभग 65 रुपए से 85 रुपए तक मिल जाती हैं.

*मस्कारा असली व नकली दोनों बरौनियों पर एकसाथ नीचे से ऊपर की ओर घुमाते हुए लगाएं.*

*नकली बरौनियां एक उंगली व अंगूठे की सहायता से आंख के बाहरी कोने से उतारना शुरू करें.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

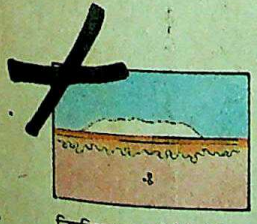
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गुणों में दुगुनी

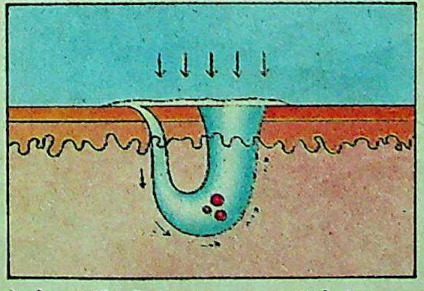
## अब आई त्वचा की खराबियों को दो तरह से दूर करने की दुगुनी क्षमता

# केयो-कार्पिन

## आयुर्वेदिक ऐन्टिसेप्टिक क्रीम



चिपचिपाहट वाली ऐन्टिसेप्टिक क्रीम त्वचा की गहराई में प्रवेश नहीं कर पाती ।



केयो-कार्पिन में चिपचिपाहट नहीं होती । इसलिए यह आसानी से त्वचा की गहराई में प्रवेश करती है और भीतर से मुहासों, कटने-छिलने, जाड़े में त्वचा के फटने और नैपिरैश को ठीक करती है । साथ ही ऊपर से त्वचा की सुरक्षा तो करती ही है ।

TSA-C/DMAC/389/HN

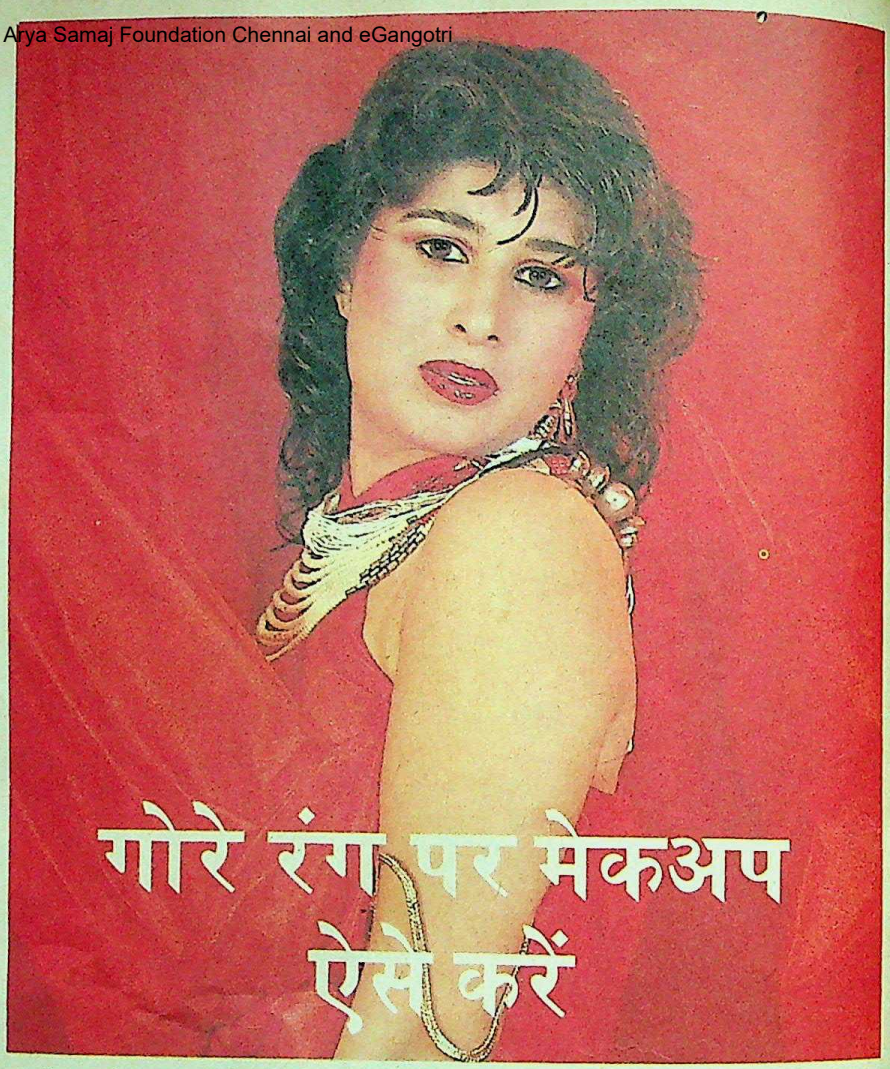
**ऊपर से करे सुरक्षा भीतर से इलाज**

Dey's®

**दे'ज मेडिकल की संभाल, आपका भरोसा**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# गोरे रंग पर मेकअप ऐसे करें

गोरा रंग तो सभी को अच्छा लगता है, लेकिन मेकअप गोरे रंग पर भी ध्यान से ही करना चाहिए. अपने कुशल मेकअप यानी बनावशृंगार के द्वारा आप स्वयं को अधिक से अधिक खूबसूरत बना सकती हैं, जिस से आप और भी आकर्षक नजर आ सकें.

क्लींजिंग : सब से पहले चेहरे और गरदन पर क्लींजिंग मिल्क लगा कर रुई के फाहे से साफ कर लें.

फाउंडेशन : चेहरे के बनावशृंगार में फाउंडेशन का बहुत महत्त्व है. फाउंडेशन के प्रयोग से आप चेहरे की कई कमियों को छिपा सकती हैं. लेकिन फाउंडेशन का चुनाव अपनी त्वचा के रंग को देख कर ही करें. वैसे गोरे रंग पर हलके रंग का ही फाउंडेशन अच्छा लगता है. फाउंडेशन को आप चेहरे, गरदन और कानों पर लगाएं. यदि आप के चेहरे पर दागधब्बों के निशान हैं तो दो रंगों के फाउंडेशन का चुनाव करें. एक हलका शेड लें और दूसरा थोड़ा गहरा. पहले हलका शेड लगाएं. इस के सूखने पर गहरे रंग वाला फाउंडेशन लगाएं. ऐसा करने से आप के चेहरे के दागधब्बे छिप जाएंगे.

पाउडर : फाउंडेशन लगाने के कुछ देर बाद ही पाउडर लगाएं. पाउडर का चुनाव करते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि उस का शेड भी फाउंडेशन से मेलखाता हो. पाउडर को पफ की सहायता से पूरे चेहरे पर गरदन और कानों पर भी लगाएं. फिर रुई के फाहे से फालतू पाउडर झाड़ दें.

ब्लशर : ब्लशर के प्रयोग से गालों के आकर्षण को उभारा जाता है और इस से चेहरा खिलाखिला रहता है. गोरे रंग पर ज्यादातर गुलाबी या हलके लाल रंग का ब्लशर अच्छा लगता है. ब्लशर गालों के साथसाथ नाक, ठोडी और माथे पर भी लगाएं.

आंखों का मेकअप : आंखों के मेकअप में आप की कला सब से अधिक झलकती है. आंखों के साथसाथ भौंहों को भी आकर्षक बनाना जरूरी है. भौंहें घनी बनाने के लिए आइब्रो पेंसिल का उपयोग करें. आइब्रो पेंसिल का उपयोग करते समय ध्यान रखें कि वह बालों के उगने की विपरीत दिशा में किया जाए. यानी जिधर से भौंहें उगती हैं उस के ठीक दूसरी दिशा में हलके हाथों से आइब्रो पेंसिल को चलाएं.

आइ शैडो : आंखों का आकर्षण बढ़ाने के लिए आइ शैडो लगाएं. गोरे रंग पर मैरून, गुलाबी, हरा, गोल्डन ब्राउन या सिल्वर ग्रे रंग का आइ शैडो लगाएं. आइ शैडो ब्रुश की सहायता से आंख के भीतरी व बाहरी दोनों छोरों पर लगाएं और ब्रुश की सहायता से ही उसे एकरूपता प्रदान करें.

आंखों को बड़ा दिखाने के लिए आइ लाइनर लगाएं. आइ लाइनर की बारीक रेखा पलकों के बाहरी किनारों पर लगाएं. यदि आप की आंखों का रंग भूरा है तो आप भूरे रंग का भी आइ लाइनर लगा सकती हैं.

बरौनियों को लंबी व घनी बनाने के लिए मस्कारा लगाएं. बरौनियों को गोलाकार मोड़ते हुए, ऊपरी तथा निचली बरौनियों पर मस्कारा लगाएं.

होंठों का मेकअप : होंठों के लिए लिपस्टिक का चुनाव करते समय चेहरे, होंठों का आकार तथा त्वचा के रंग का अवश्य ध्यान रखें. गोरे रंग पर गहरा गुलाबी, हलका गुलाबी, मैजेंटा, मैरून, लाल और पीच रंग की लिपस्टिक बहुत अच्छी लगती है.

होंठों को मनचाहा आकार देने के लिए सब से पहले आउट लाइन बनाएं. यदि होंठ ज्यादा मोटे हैं तो वास्तविक रेखा से भीतर की ओर और पतले हैं तो वास्तविक रेखा से बाहर की ओर आउट लाइन बनाएं और भीतरी लिपस्टिक लगाएं.

होंठों को चमकीला बनाने के लिए आप लिपग्लास भी लगा सकती हैं.

*आंखों को अधिक आकर्षक बनाने के लिए मस्कारा लगाएं.*

*ब्रुश से हलका ब्लशर माथे पर भी लगाएं.*

*मेकअप को अंतिम रूप देने से पहले इसे एकसार कर लें.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# नवीन धारा.

## आपके लिए शुद्ध तेल. नये पैक में.

## २२·५० रुपये प्रति लिटर.

टैम्परप्रूफ़ पैक १००% शुद्धता की गारंटी

भारतीय नारियों के लिए नेशनल डेरी डेलवपमेंट बोर्ड (एन डी डी बी) प्रस्तुत करते हैं-स्वच्छ, सुनहरा, शुद्ध पकाने का रिफ़ाइंड तेल-धारा, जो अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त एक लिटर के टैम्पर प्रूफ़ पैक में उपलब्ध है.

वाजिब दाम रु. २२·५० प्रति लिटर

लाने-ले-जाने में आसान, निकालने में आसान और रखने में आसान. स्वास्थ्यवर्धक, स्वादिष्ट भोजन आपके परिवार के लिए बना सकते हैं.

धारा पकाने का ऐसा गुणकारी तेल, जिसकी आपको सदा तलाश थी. मदर डेरी के सभी फल एवं सब्जी की दुकानों और आपके किराने की दुकानों पर आसानी से उपलब्ध.

प्रारम्भिक दाम २२-५० रुपये-सभी करों के साथ.

पैक खोलने के लिए फ्लैप उठायें

फ्लैप सीधा करें

फ्लैप काटें

# धारा

## रिफाइन्ड वेजिटेबल तेल

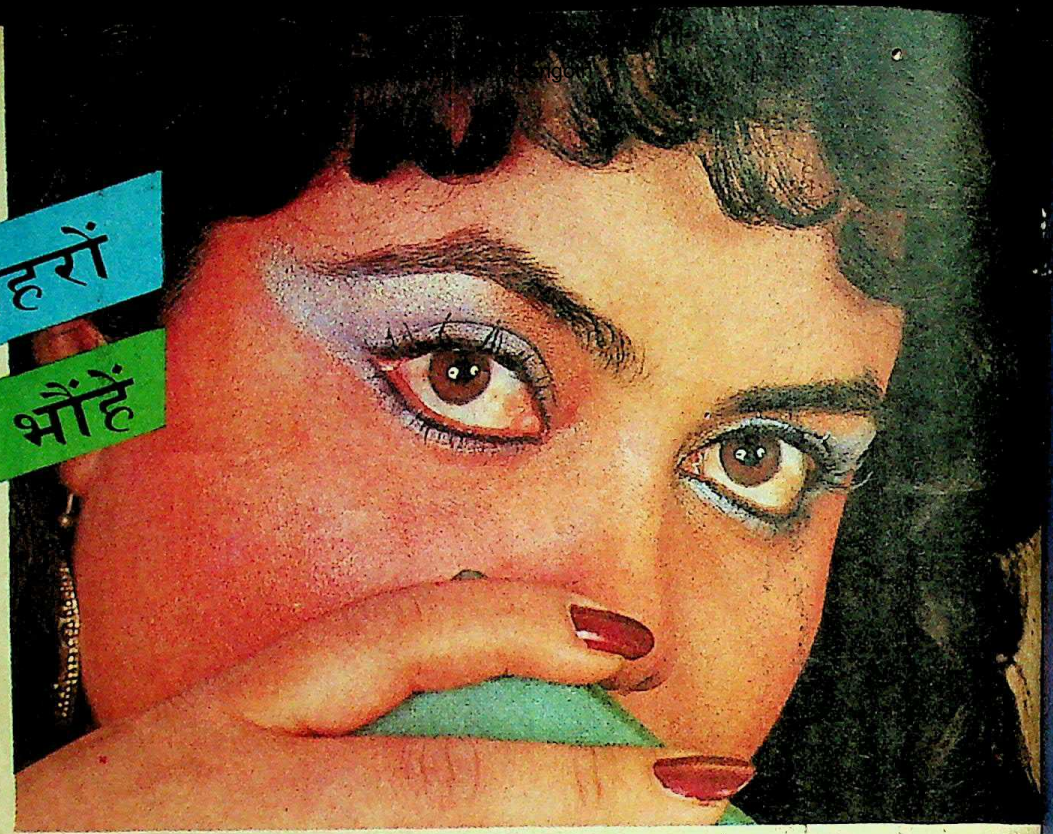
अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त टैम्पर प्रूफ़ पैक में.

OPERATION GOLDEN FLOW
एन.डी.डी.बी. की ओर से

Mudra NDDB:4318 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

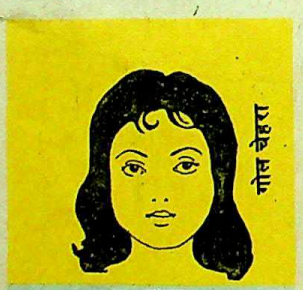
# विभिन्न चेहरों पर विभिन्न भौंहें



प्रायः सभी महिलाएं अपने सौंदर्य के प्रति जागरूक रहती हैं और चेहरे के प्रति तो कुछ ज्यादा ही. हम में से कुछ महिलाएं तो अपने चेहरे की बनावट को ले कर उदासीन रहती हैं तो कुछ अपने विरासत में मिले नयननक्श को कोसती रहती हैं. लेकिन, वास्तव में ये परेशानियां इतनी अजेय नहीं जितनी कि दिखाई देती हैं.

खूबसूरत बननें की तमन्ना व उस की प्राप्ति के बीच इतना बड़ा फासला भी नहीं कि आप उस तक पहुंच ही न सकें. आप की जानकारी के लिए बताएं कि भिन्नभिन्न चेहरों पर भौंहों को आकार कैसे दें कि खूबसूरत भौंहों द्वारा ही चेहरे के नयननक्श को संतुलित बनाया जा सके. भिन्नभिन्न चेहरों से अभिप्राय है गोल चेहरा, लंबा चेहरा, चौड़ा चेहरा व अंडाकार चेहरा.

थ्रेडिंग क्रिया द्वारा भौंहों को सही आकार दें.



गोल चेहरा

लंबा चेहरा

चौड़ा चेहरा

अंडाकार चेहरा

कई महिलाओं की भौंहें बहुत घनी जंगली घास की तरह होती हैं. ऐसी भौंहों से चेहरे की सुंदरता नष्ट हो जाती है. इन्हें थ्रेडिंग द्वारा ठीक आकार देना चाहिए.

कई महिलाएं अपनी भौंहों को बहुत बारीक रूप दे कर उन का प्राकृतिक रूप बिगाड़ देती हैं. बहुत बारीक भौंहें किसी भी दृष्टि से नारी के व्यक्तित्व को आकर्षक नहीं बनाती. यदि आप की भौंहों का आकार चेहरे के अनुकूल है तो आप की आंखों का आकर्षण और भी बढ़ जाता है.

गोल चेहरा : गोल चेहरे की लंबाई व चौड़ाई तकरीबन एक सी होती है और माथा भी छोटा ही होता है. इसलिए गोल चेहरे पर धनुषाकार भौंहें ही अच्छी लगती हैं. भौंहें बनाते समय ध्यान रखें कि भौंहों को नाक की सीध से आकार देना शुरू करें और अंत में भौंहों का मोड़ नीचे कनपटी की ओर हो.

लंबा चेहरा : लंबे चेहरे पर भौंहों का आकार गोल होना चाहिए. गोलाकार भौंहें चेहरे की लंबाई को ढक लेती हैं. लंबे चेहरे पर भौंहें अधिक घनी व पतली भी नहीं बनानी चाहिए क्योंकि ऐसे चेहरे पर पतली भौंहें आकर्षक नहीं लगतीं.

चौड़ा चेहरा : यदि आप का चेहरा चौड़ा है तो आप गोल आकार की भौंहें बनाएं, गोल आकार की भौंहों से आप का चेहरा तो आकर्षक लगेगा ही, साथ ही आप के चेहरे का चौड़ापन भी कम दिखाई देगा.

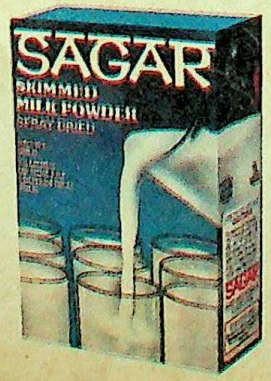
अंडाकार चेहरा : अंडाकार चेहरे पर भौंहें गहरी व घनी अच्छी लगती हैं. ऐसे चेहरे का आकार माथे पर चौड़ा और ठोडी पर से पतला होता है इसलिए भौंहें अंडाकार चेहरे पर भौंह की हड्डी तक होनी चाहिए.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# 1kg = 10½ Lts

एक किलो सागर स्किम्ड मिल्क पाउडर आपको देता है
साढ़े दस लीटर स्किम्ड मिल्क.
इतना स्वादिष्ट है कि आप इसे यूं ही पीना पसंद करेंगे.
या फिर आप इससे गुलाबजामुन, आइसक्रीम, दही,
खीर, रसगुल्ला, कस्टर्ड, मिल्कशेक भी बना सकते हैं.
और हां, चाय और कॉफ़ी भी.
सागर. दूध का सागर.




सागर
स्किम्ड मिल्क
पाउडर
५०० ग्राम के
पैक में
उपलब्ध.

बिक्री व्यवस्था - गुजरात को-ऑपरेटिव मिल्क मार्केटिंग फेडरेशन लिमिटेड, आणंद, गुजरात. OPERATION FLOOD

ASP-SSMP-357/88 HIN

kul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*रेखा : बढ़ती उम्र, चढ़ता सौंदर्य.*

रेखा में यह एक खासियत है कि उम्र बढ़ने के साथसाथ उस की खूबसूरती भी बढ़ रही है. उस की नई फिल्म 'बहूरानी' देख कर ऐसा ही लगा. रेखा इस में खूब जमी है.

फिल्म के निर्माता प्रेम लालवानी ने बताया कि यह फिल्म उन्होंने रेखा के कारण ही पूरी की है. पहले फिल्म का निर्देशन मानिक चटर्जी ('घर' के निर्देशक) कर रहे थे. उन के निधन के बाद इसे भरत रंगाचारी ('सुबह' के निर्देशक) ने पूरा किया.

एक भेंट में भरत रंगाचारी से पूछा, फिल्म के मूल निर्देशक की परिकल्पना आप ने कैसे पूरी की?

"मानिक चटर्जी मेरे गहरे दोस्त थे. इसलिए मैं उन की शैली से अवगत था. फिल्म नारी स्वतंत्र्य पर है, पर उसे पारिवारिक परिवेश में प्रस्तुत करना था. अतः उस में व्यंग्य का पुट दे दिया." भरत रंगाचारी ने बताया.

*कुमार गौरव : सफलता की जरूरत के लिए 'जुर्रत'.*

फिल्म में मारधाड़ नहीं है. इसलिए यह कहां तक सफल होगी?

"यही तो फिल्म की खासियत है. मारधाड़ की जगह देवेन वर्मा और उत्पल दत्त की कामेडी है जो ठंडी हवा के झोंके की तरह है."

फिल्म के निर्माता ने बताया कि अगर फिल्म दर्शकों को पसंद आई तो वह इन्हीं कलाकारों के साथ 'बहूरानी भाग–2' बनाएंगे.

•

'नाम' कुमार गौरव की पहली फिल्म थी, जिस ने उसे स्टार बना दिया. पर बाद की फिल्मों ने उसे लगभग बेनाम कर दिया था.

'जुर्रत' अब उस की स्टार यात्रा की वापसी वाली फिल्म है. अपराधियों के खिलाफ एक ईमानदार पुलिस अधिकारी के रूप में कुमार गौरव ने काफी प्रभावशाली अभिनय किया है.

इसी फिल्म के एक निजी शो में कुमार गौरव मिला. उस की दाढ़ी बढ़ी हुई थी, मैं ने पूछा, यह भरी जवानी में कैसा वैराग?

वह हंस कर बोला, "एक राजनीतिक फिल्म 'सियासत' में काम कर रहा हूं. उसी भूमिका के लिए यह रूप है."

फिल्म 'जुर्रत' की भूमिका के बारे में कुछ कहेंगे?

"यह मेरे स्वभाव के अनुकूल है. पहले, अमिताभ 'एंगरी यंग मैन' था, अब मैं हूं."

और क्या फिल्मी प्रगति है?

"तीनचार फिल्में, 'सियासत,' 'गंगा की गोद में' आदि प्रदर्शन की तैयारी में हैं वैसे अपनी फिल्म 'जुर्रत' से मुझे काफी उम्मीद है."

•

संजय दत्त फिल्मों का नया एंगरी यंग मैन' (क्रुद्ध नौजवान नायक) है. वह अमिताभ बच्चन की छवि को दोहरा रहा है. हाल ही में प्रदर्शित फिल्मों 'हथियार', 'कानून अपना अपना', 'खतरनाक' आदि सभी में उस की समाज की बुराइयों से लड़ने वाले नौजवान की भूमिका है. उस ने दिलीप कुमार जैसे कलाकार के साथ भी जम कर भूमिका की है.

फिल्म 'कानून अपना अपना' के 'प्रेस शो' पर भेंट होने पर उस से पूछा, फिल्मों में एंगरी यंग मैन और असली जिंदगी में अपने रसिक व्यक्तित्व के बीच आप कैसे तालमेल बैठा लेते हैं?

*संजय दत्त और फरहा : प्रेम प्रदर्शन एक एंगरी यंग मैन का.*

हंसते हुए संजय दत्त बोला, "यदि 'हीरो की प्रेमी' वाली छवि नहीं होगी तो चलेगा कैसे? परदे पर मैं स्वाभाविक होने की कोशिश करता हूं. इस तरह मुझे दोनों रूप रास आते हैं."

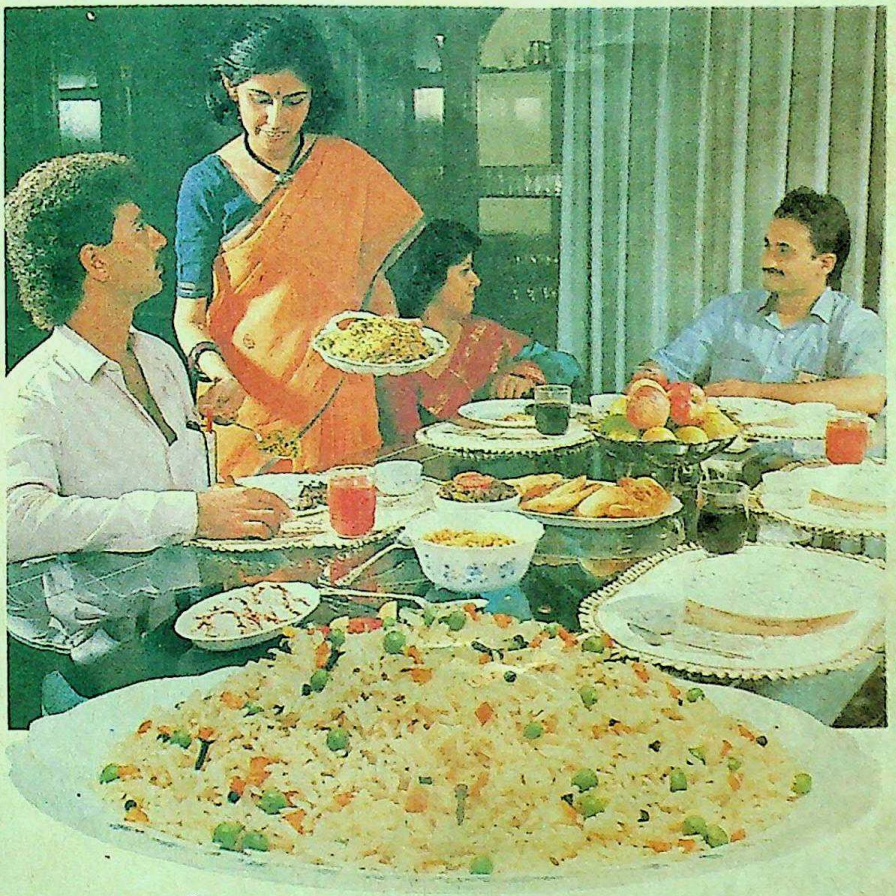
आप की पत्नी अभी भी मस्तिक कैंसर से ग्रस्त है? क्या इस से आप के अभिनय पर प्रभाव नहीं पड़ता?

संजय दुखी स्वर में बोला, "मैं यहां हूं, पर मेरा मन न्यूयार्क में है, वहां ऋचा इलाज करा रही है. मैं कल उस से मिलने फिर न्यूयार्क जा रहा हूं. पिछले कुछ साल हमारे लिए काफी बुरे रहे हैं. मां की मृत्यु भी कैंसर से हुई थी और मैं भी बीमार रहा. तनाव तो होगा ही, पर इस दौरान फिल्मों की व्यस्तता ने ही मुझे शक्ति दी है."

Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# थापर के 333 बासमती चावल के साथ
## हर बार अपने भोजन को उत्सव बनाइये।



**उत्सव बढ़िया स्वाद का**
**उत्सव गुणवत्ता का**
**उत्सव सफलता का**

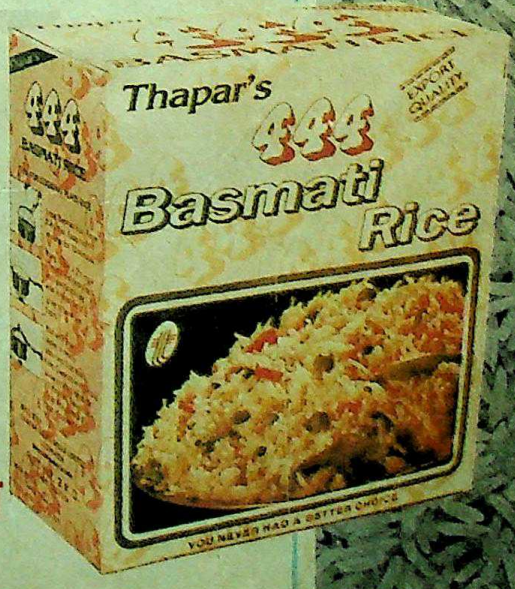
सफलता जो उत्तम उत्पादन के साथ आती है। बोआई के समय शंकर बीज के उपयोग से लेकर मशीनों से छटाई, सफाई और वर्गीकरण तक।

लम्बे-लम्बे निर्यात क्वालिटी के श्रेष्ठतम चावल उस मूल्य पर जो आप दे सकते हैं।

हर हालत में बढ़िया स्वाद और सुगन्ध चाहे इन्हें उबालें, तलें या पकाएं।

यह इस लिए कि हम चावलों को उनके लिए गम्भीरता से लेते हैं,जो भोजन के प्रति गंभीर होते हैं।

**2 किलोग्राम, 5 कि.ग्रा. 10 कि.ग्रा. 20 कि.ग्रा. और 35 कि.ग्रा. के पैकों में उपलब्ध।**



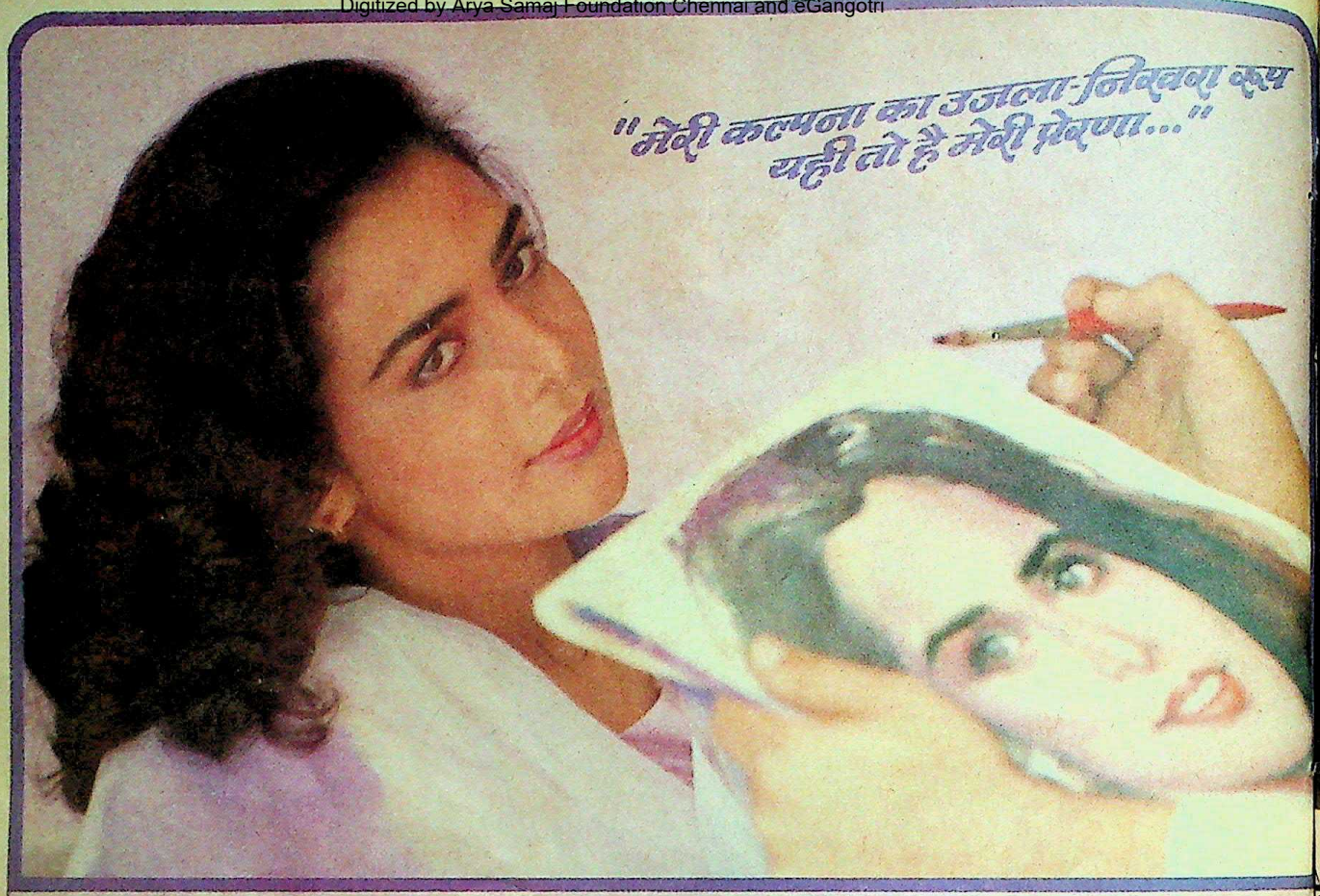

## थापर के 333 चावल
**हर अवसर के लिए श्रेष्ठतम चावल**

**थापर एग्रो मिल्स लिमिटेड**

रजि. कार्यालय : डब्ल्यू-50, ग्रेटर कैलाश-II नई दिल्ली-110 048.
टेलेक्स : 031-71819 टी.ए.एम.एल. आई.एन. फैक्स : 011-6442989, 6435022

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# कल्पना का उजला-निखरा रूप किसी कलात्मक रचना से कम नहीं- यह तो फ़ेयर एंड लवली की कलाकारी है.

"जल्दी करो!" उत्साहित कल्पना हंस पड़ी. लेकिन अरुण की निगाहें उसके चेहरे से हटने का नाम नहीं ले रही थीं.

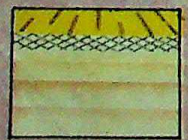
यह कमाल फ़ेयर एंड लवली के अलावा किसका हो सकता है! केवल दो ही महीनों में जिसने कल्पना को प्राकृतिक कोमलता से उजला-निखरा बना दिया. फ़ेयर एंड लवली के नियमित इस्तेमाल से कल्पना का यह प्रेरणादायक रूप बना रहेगा.

जब अरुण को इतनी आकर्षक प्रेरणा मिल गई तो वह प्राकृतिक दृश्य उतारने में क्यों सिर खपाए! कल्पना की तरह आप भी फ़ेयर एंड लवली से अपने रूप में उजला निखार ला सकती हैं. आप भी किसी की प्रेरणा बन सकती हैं.

### एक महत्त्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज

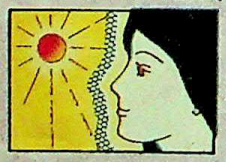
फ़ेयर एंड लवली में ऐसा अनोखा फ़ार्मूला है जो आपको प्राकृतिक रूप से उजला-निखरा बनाने के लिए दो महत्त्वपूर्ण तरीकों से काम करता है.

फ़ेयर एंड लवली के पहले



फ़ेयर एंड लवली के बाद

एक : यह त्वचा के भीतर ही भीतर सांवलेपन की प्रक्रिया को संभाले रखता है - जो अन्य कोई क्रीम नहीं कर सकती. और दूसरे : इसकी दोहरी सनस्क्रीनवाली क्रिया त्वचा को सांवली बनानेवाली तेज़ धूप से सुरक्षित रखती है. तभी तो ६ से ८ हफ़्ते बाद जो नई त्वचा सतह पर उभर कर आती है, वह होती है उजली-उजली, निखरी-निखरी! रोज़ाना दिन में दो बार फ़ेयर एंड लवली लगाइए और त्वचा में हमेशा के लिए पाइए कुदरती उजलापन..... कोमलताभरा, सौंदर्यभरा!



### इस्तेमाल का तरीक़ा

हाथ-मुंह धोइए और चेहरा, गर्दन व बाहों पर थोड़ी-थोड़ी क्रीम लगाइए. हाथों को ऊपर की ओर घुमाते हुए हलकी मालिश कीजिए. हो सकता है फ़ेयर एंड लवली का असर शुरू होते ही आपको हलकी-सी सनसनाहट महसूस हो. लेकिन परेशान मत होइए, ये जल्द ही दूर हो जाएगी.

### त्वचा में आसानी से समाए

फ़ेयर एंड लवली पहले से ज़्यादा मुलायम और ज़्यादा चिकनी है. इसीलिए त्वचा पर यह अच्छी तरह फैलती है, त्वचा द्वारा आसानी से सोख ली जाती है... और यह फ़र्क आपको साफ़ नज़र आएगा क्रीम में.... और कुछ समय बाद आपके अपने रंग-रूप में भी!

अगर आप फ़ेयर एंड लवली के बारे में और भी कुछ जानना चाहती हैं तो इस पते पर लिखिए :- श्रीमती कविता कुमार, फ़ेयर एंड लवली सलाहकार, पी.ओ. बॉक्स ७५८, बम्बई ४०० ०२१.

नई-ज़्यादा मुलायम

फ़ेयर एंड लवली

फ़ेयरनेस क्रीम

## प्राकृतिक कोमलता से रूप निखारे, उजला बनाए, ऐसा कि जो सभी को नज़र आए!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*किरन जुनेजा : आराम का नतीजा मोटापा.*

किरन जुनेजा 'बुनियाद' की वीरांवाली और फिर महाभारत की गंगा. अभी ख्वाब' के स्वर्ण जयंती समारोह में मिली मैं ने पूछा, यह मोटापा किस चीज की निशानी है?

"नहीं, नहीं... ऐसी कोई बात नहीं, कुछ दिनों से आराम कर रही हूं". वह मुस्कराते हुए बोली.

इतने अच्छे धारावाहिकों में काम करने बाद भी फिल्मों में आप की कोई खास पहचान नहीं बनी?

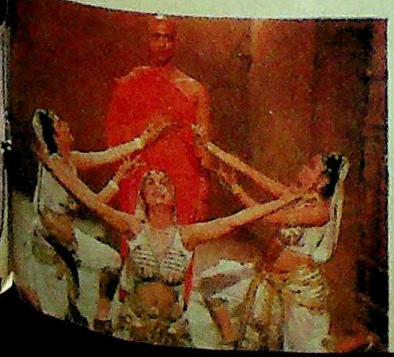
"छोटे परदे की यही त्रासदी है. जो इमेज बन जाती है, वह आसानी से नहीं टूटती." वह दुखी स्वर में बोली.

निर्देशक रमेश सिप्पी से आप के संबध कैसे हैं?

बेझिझक किरन बोली, "वह भी यहां आए हुए हैं, उन से ही पूछ लीजिए."

रमेश सिप्पी अलग उदास से खड़े थे.

*'तृषाग्नि' : खोज आत्मापरमात्मा की... वाकई मुश्किल?.*



बोले, "निजी सवालों का मैं जवाब नहीं देता."

फिल्म 'शोले' के बाद आप की कोई हिट फिल्म नहीं आई?

रमेश चौंक कर बोले "मुझे 'भ्रष्टाचार' और 'जमीन' से काफी उम्मीदें हैं. यों फिल्म हिट बनाई नहीं जाती बल्कि बन जाती है."

बाद में होटल से बाहर निकलते हुए देखा कि किरन जुनेजा और रमेश सिप्पी गले में बांहें डाले गाड़ी में प्रवेश कर रहे थे. तो जनाब, इश्क और मुश्क छिपाए नहीं छिपता.

•

'तृषाग्नि' नवेंदु घोष द्वारा निर्देशित फिल्म है, जो यहां प्रदर्शित होने से पहले विदेशों में पुरस्कृत हो चुकी है. वस्तुतः सिनेमा का माध्यम कितना सशक्त और प्रभावी हो सकता है, यह 'तृषाग्नि' देख कर ही पता चलता है.

गौतम बुद्व के 'अग्नि उपदेश' तथा क्षद्धांदि बनर्जी की कहानी पर आधारित यह फिल्म सिनेमा के परदे पर एक कविता है, कहानी ईसा की एक सदी के बाद मध्य एशिया की पृष्ठभूमि पर है.

नवेंदु घोष विमल राय खेमे के लेखक हैं, अब तक उन्होंने 60 से अधिक फिल्मों की पटकथा और संवाद लिखे हैं, जिन में 'देवदास' तथा 'बंदिनी' भी शामिल हैं.

एक भेंट के दौरान उन से पूछा 75 वर्ष की उम्र में आप को निर्देशन की क्या सूझी?

'इस तरह की फिल्म बनाने की यही सही उम्र है. बहुत दिनों से इसे बनाना चाह रहा था. 'राष्ट्रीय फिल्म विकास निगम' ने 10 लाख का ऋण दिया और छः लाख अपना लगाया, तब जा कर कहीं फिल्म बनी. अप्रैल, 1988 में शुरू की थी और 3 अगस्त, 1988 में पूरी कर दी. यह अंतर्राष्ट्रीय समारोह के लिए चुनी गई है.' नवेंदु घोष ने बताया.

आप ने इस में पल्लवी जोशी का पूर्ण नग्न शरीर दिखाया है, क्या वह उचित है?

नवेंदु घोष गंभीर स्वर में बोले, "कहानी का वह महत्त्वपूर्ण मोड़ है. वहीं भिक्षु में वासना जाग्रत होती है और अंतर्द्वंद्व है. यह कतई बुरा नहीं लगता."

•

कुछ याद आया आप को? पार्वती खान राही मासूम रजा की पुत्रवधू है. जाहिर है उस का पति मुसलमान है, यह तथ्य पीछे काफी चर्चित हुआ, जब दूरदर्शन ने उस के एक धारावाहिक का प्रसारण रोक दिया था कि कहीं पार्वती सांप्रदायिक दंगों का कारण न बन जाए.

बहरहाल, वह अब 'पाप' गायिका बन गई है. वेस्टन कंपनी ने उस के गीतों का एक कैसेट 'दिल दीवाना हो गया' अभी जारी किया है. इस के गीत पार्वती खान, उस के पति नदीम तथा शैली शैलेंद्र के लिखे हुए हैं. गीतों में गति और पकड़ है.

*पार्वती खान : लिबास से भी 'पाप' गायिका लगती हूं न.*

एक समारोह में पार्वती खान मिली तो मैं ने पूछा, दूरदर्शन कलाकार से आप पाप गायिका कैसे बन गईं?

"मैं पिछले कई वर्षों से भारत में हूं. मैं ने देखा कि आजकल हिंदी पाप गीतों का चलन है. सो, यह कैसेट तैयार किया है."

अच्छा. यहां का जीवन कैसा लगता है?

"अच्छा है. फिर मेरे शौहर और बच्चा भी तो यहां है तथा काम का मौका मिल रहा है."

•

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# गले पर केबल वाला तीन रंगों का स्वेटर

**सा**मग्री : 200 ग्राम सफेद कैशमिलान ऊन, 25 ग्राम नीली और 50 ग्राम गहरी नीली ऊन, 10 व 12 नं. की सलाइयां.

ध्यान दें : चित्र की सहायता से रंग डालें. आगे पीछे का भाग एक जैसा ही बुना जाएगा.

विधि : 12 नं. की सलाई पर 96 फं. डाल कर 1 फं. उ., 1 फं. सी. बुनते हुए 8 सें.मी. लंबा बार्डर बुनने के बाद 10 नं. की सलाई से एक तरफ सीधी सलाई और एक तरफ उलटी सलाई बुनें. दोनों तरफ से प्रत्येक 6 सलाइयों के बाद 1-1 फं. बढ़ाते हुए 114 फं. होने तक बढ़ाएं. 34 सें.मी. लंबा बुनने के बाद बाईं तरफ से प्रत्येक सलाई के शुरू में 2-2 फं. घटाते जाएं. 42 सें.मी. लंबा हो जाने के बाद दाहिनी तरफ प्रत्येक सलाई के शुरू में 2-2 फं. घटाते जाएं. 4 सें.मी. लंबा हो जाने के बाद दाहिनी तरफ प्रत्येक सलाई के शुरू में 4-4 बढ़ाएं. जब 32 फं. बढ़ा लें तब बढ़ाना बंद कर के बुनते जाएं. इस तरफ बांह बुन जाएगी. 65 सें.मी. लंबा बुन जाने के बाद पीछे का हिस्सा इसी के साथ बुनने के लिए अब जिस तरफ से 2-2 फं. घटते जा रहे थे उसी तरफ से प्रत्येक सलाई के शुरू में 2-2 फं. बढ़ाते जाएं. बांह की चौड़ाई जब आगे के हिस्से जितनी बुन जाए तब 4-4 फं. कर के 32 फं. घटा दें. जब 114 फं. रह जाएं तब सादी बुनाई में आगे के भाग जितना लंबा बुन लें. बार्डर भी साथ में ही बना कर फं. बंद कर दें.

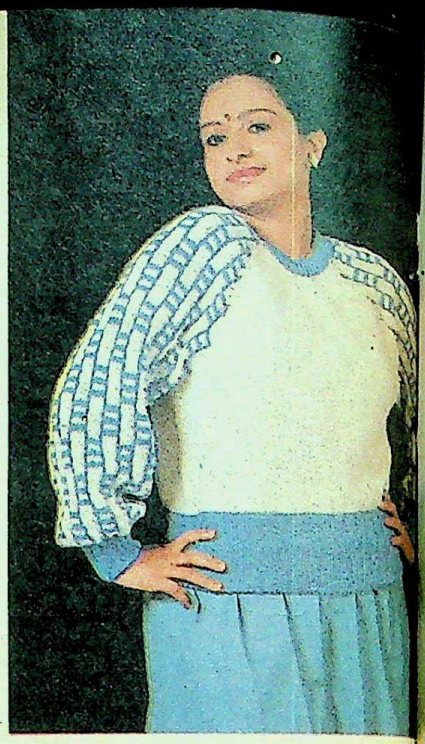
तिरछी बुनाई नीले रंग से बुनें. यह बांह के कंधे से शुरू कर के बुनें. सलाई में 3 फं. डाल कर दोनों तरफ से 2-2 फं. प्रत्येक सलाई के शुरू में बढ़ाते हुए 45 फं. हो जाने के बाद बीच के 3 फं. एकसाथ घटा कर 21-21 फं. अलगअलग बुनें. यानी 21 फं. आगे के हिस्से के लिए और 21 फं. पीछे के हिस्से के लिए बुनें. इस में ऊपरी हिस्से में यानी जो गले की तरफ है, शुरू में 1 फं. घटा दें. दूसरी तरफ शुरू में 1 फं. बढ़ा दें. प्रत्येक सलाई इस प्रकार से ही बुनें. 21 सें.मी. कुल लंबाई हो जाने के बाद केबल डालें. 10 फं. आगे के सलाई में उतार कर बाद वाले 10 फं. बुनने के बाद उतरे हुए फं. बुनें. 10 सलाई सादी बुनने के बाद फिर केबल डालें. कुल तीन बार डालें. स्वेटर की चौड़ाई उतरे हुए फं. बुनें. 10 सलाई सादी बुनने के बाद फिर केबल डालें. कुल तीन बार डालें. स्वेटर की चौड़ाई जितना लंबा बुन लें. पीछे केबल न डालें. स्वेटर से यह नीला बुना हुआ भाग सी लें.

दूसरी बांह गहरे नीले रंग से 12 नं. की सलाइयों पर 90 फं. डाल कर 3 सें.मी. लंबा बार्डर बुनने के बाद 10 नं. की सलाई से प्रत्येक चौथी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाते हुए दूसरी तरफ की बांह जितनी लंबी बुन लें. दूसरी बांह के भी 12 नं. की सलाई से 90 फं. उठा कर बार्डर बुन लें. गुलाबी रंग की बांह की लंबाई हो जाने के बाद दोनों तरफ प्रत्येक सलाई के शुरू में 1-1 फं. घटाते हुए दूसरी तरफ के कंधे जितने हो जाने के बाद गले की घटाई कर लें. बीच के 3 फं. घटा लें और आगे पीछे को अलगअलग बुनें. गले की घटाई 3,2,1,1 के क्रम से करते हुए आखिर में 2 फं. घटा कर बंद कर दें.

गले की पट्टी : 12 नं. की सलाई पर 5 फं डाल कर बुनें. 3 फं. सी. बुनने के बाद अब आगे कर के 1 फं. सी. बुने. आखिर वाला 5वां फं. भी सी. बुनें. उलटी सलाई पूरी उलटी बुनें. सीधी सलाई के शुरू में 2 का 1 यानी 1 फं. घटा दें. इसी प्रकार से लंबी पट्टी बुन लें. गले के नाप जितनी लंबी बुन लें.

बांह की सिलाई कर लें. पूरे स्वेटर की सिलाई करने के बाद गले की पट्टी की भी सिलाई कर लें. केबल वाला हिस्सा छोड़ दें.

—सुधा



# बांहों पर डिजाइन वाला स्वेटर

**सा**मग्री : 225 ग्राम सफेद केशमिलान ऊन, 100 ग्राम नीले रंग का ऊन, 10 व 12 की सलाइयां.

विधि : 12 नं. की सलाई में नीले रंग के ऊन से 100 फं. डाल कर 2 फं. उ. 2 फं. सी. बुनते हुए 14 सें.मी. लंबा बार्डर बुन जाने के बाद 20 फं. बढ़ा कर 10 नं. की सलाई से उलटा सीधा 34 सें.मी. बुनने के बाद रेगलान मुड्ढा बनाएं. बार्डर के बाद सफेद ऊन लगाएं. दोनों तरफ 6-6 फं. घटाएं. फिर प्रत्येक सीधी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. घटाएं. 55 सें.मी. लंबा हो जाने के बाद बचे हुए फं. गले के लिए छोड़ दें.

पीछे का भाग : आगे के भाग की तरह ही पीछे का हिस्सा भी बुन लें.

बांहें : 12 नं. की सलाई में नीले रंग के ऊन से 50 फं. डाल कर 2 फं. सी. 2 फं. उ. बुनते हुए 8 सें.मी. लंबा बार्डर बुन लें. उस के बाद उलटी सलाई में 50 फं. बढ़ा लें. यानी 100 फं. कर लें. उस के बाद स्वेटर के चित्र और ग्राफ की मदद से सफेद और नीले रंग से डिजाइन डालें. 44 सें.मी. लंबा हो जाने के बाद रेगलान घटाई दें. पहले दोनों तरफ 12 फं. 6-6 फं. घटाएं. फिर प्रत्येक सीधी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. घटाते हुए पल्ले के नाप की लंबाई तक बुन लें. बाकी बचे हुए फं. से गले की पट्टी बुन लें.

गले की पट्टी : आगे और पीछे के भाग के फं. और दोनों बांहों के बचे हुए फं. से गले की पट्टी के लिए नीले रंग के ऊन से 12 सलाइयां बुन लें.

अब पूरे स्वेटर की सिलाई कर के बिटिया को पहना दें.

—सुधा जुरियासिंगानी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मेरी हर फिल्म 'कयामत से कयामत तक' सी सुपरहिट हो"

# जूही चावला

● प्रेमा उपाध्याय

पिछले साल की नई खोज जूही चावला अपने रोमांटिक हीरो आमिर खान की तरह फिल्म 'कयामत से कयामत तक' से कामयाबी के शिखर पर पहुंच गई थी. हाल ही में प्रदर्शित 'लव लव लव' ने फिर उसे उसी हीरो के साथ रोमांटिक जोड़ी के आसन पर बरकरार कर दिया. हालांकि यह फिल्म कुछ खास सफल नहीं हुई, फिर भी जूही चावला रोमांटिक भूमिका की सफल अभिनेत्री मान ली गई है.

जूही चावला ने बहुचर्चित टीवी सीरियल महाभारत में द्रौपदी की भूमिका निभाने से इनकार कर दिया था. एक तरफ जहां वह फिल्म रोमांटिक सफल अभिनेत्री है, वहीं अपने जीवन में भी वह रोमांटिक भूमिका निभा रही है.

पेश हैं, जूही चावला से की गई भेंटवार्ता के कुछ अंश:

'कयामत से कयामत तक' सी सफलता 'लव लव लव' को नहीं मिल पाई, इस की वजह आप क्या समझती हैं?

"मैं इस का क्या जवाब दे सकती हूं. मैं ने तो अपना काम बड़ी मेहनत और निष्ठा से किया था. इस के गाने भी काफी लोकप्रिय हुए थे. अब यह बात तो दर्शकों पर निर्भर करती है कि वे किस फिल्म को सफल बनाते हैं और किसे असफल. वैसे जहां तक मुझे जानकारी है, लोगों ने इस फिल्म को भी नापसंद नहीं किया. प्रायः सिनेमाहालों में अच्छीखासी भीड़ लगी थी."

इस से आप के कैरियर पर असर पड़ेगा?

"मैं ने आप से पहले ही बताया है कि 'लव लव लव' बहुत खराब नहीं रही. मेरी और आमिर की भूमिका को सभी ने सराहा है. अतः कैरियर पर कोई विपरीत असर नहीं होगा."

जूही चावला ने विश्वासपूर्वक कहा, "इस समय मैं कई फिल्मों में काम कर रही हूं. प्रायः हर फिल्म में अलगअलग तरह की भूमिकाएं कर रही हूं.

**'कयामत से कयामत तक' से कयामत बरपने वाली जूही दरअसल पार्श्व गायिका बनना चाहती थी लेकिन बन गई अभिनेत्री. भविष्य में क्या हैं उस की योजनाएं और कैसेकैसे सपने संजोए बैठी है वह.**

"इस से पहले भी जलाल आगा की फिल्म 'गूंज' प्रदर्शित हुई थी. वह भी बाक्स आफिस पर अधिक सफल न होने के बावजूद अच्छी मानी गई."

आप ने टीवी धारावाहिक 'महाभारत' में द्रौपदी की भूमिका करने से क्यों इनकार कर दिया था. क्या आप को इस का दुख है?

"हां, दुख है भी और नहीं भी. जिन दिनों मुझे बलदेव राज चोपड़ा ने द्रौपदी की भूमिका के लिए चुना था, उन्हीं दिनों मेरी 'कयामत से कयामत तक' फिल्म हिट हुई थी जिस से मुझे कई फिल्मों में काम मिल गया था. हालांकि शुरू में मैं द्रौपदी की भूमिका करने की इच्छुक थी, लेकिन बाद में मैं काफी व्यस्त हो गई, जिस के कारण मुझे शूटिंग के लिए बंबई से कई बार बाहर भी जाना पड़ता था.

"धारावाहिक 'महाभारत' की शूटिंग के लिए समय निकालना मुश्किल हो गया. इसलिए मैं ने चोपड़ा साहब से माफी मांगते हुए

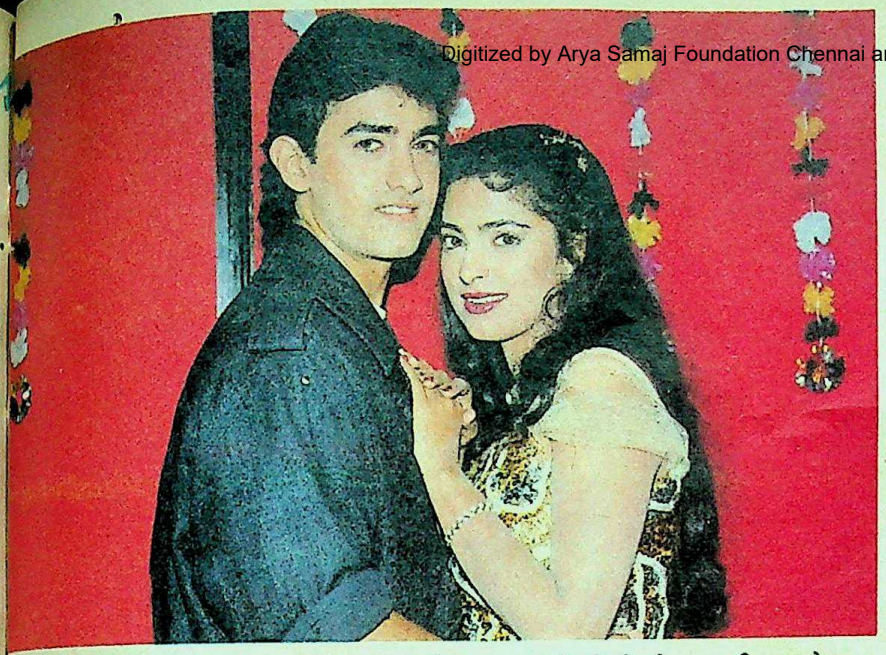
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

A touch of clas

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



फिल्म 'लव लव लव' में आमिर खान के साथ जूही चावला : गाने भी लोकप्रियता न दिला सके.

...पदी की भूमिका करने से इनकार कर दिया."

अच्छा, कहा जा रहा है कि आप का ...षि कपूर के साथ रोमांस चल रहा है?

"अरे, नहीं भई, ऐसी कोई बात नहीं है." ...ही चावला ने हंसते हुए कहा, "वैसे ऋषिजी ...मेरी अच्छी दोस्ती है. वह बड़े सहयोगी ...भाव के इनसान हैं."

खैर, आप ने कभी डिजाइनर बनने की बात भी सोची थी, फिर फिल्मों में कैसे आ गईं?

"वैसे तो बहुत पहले मैं पार्श्व गायिका बनना चाहती थी. उस के बाद मां के साथ होटल व्यवसाय में हाथ बंटाना चाहा, लेकिन वहां मन न लगा पाई. फिर डिजाइनिंग करने का शौक चर्राया. इस के बाद माडल बन गई और अब फिल्मों में आ गई हूं. यहां पर मैं नंबर एक पर आना चाहती हूं."

आप फिल्मों में माडलिंग का रास्ता तय करती हुई आई हैं, क्या अभी भी माडलिंग का शौक है?

"हां. माडलिंग का शौक मुझे अभी भी है. अगर मुझे समय और अच्छा अवसर मिले तो मैं आज भी अपना शौक पूरा करने से चूकूंगी नहीं."

आप किस तरह की पोशाकें पसंद करती हैं?

"गरमी के मौसम में मैं सफेद स्कर्ट पहना पसंद करती हूं. वैसे मुझे पांरपरिक भारतीय पोशाकें काफी प्रिय हैं."

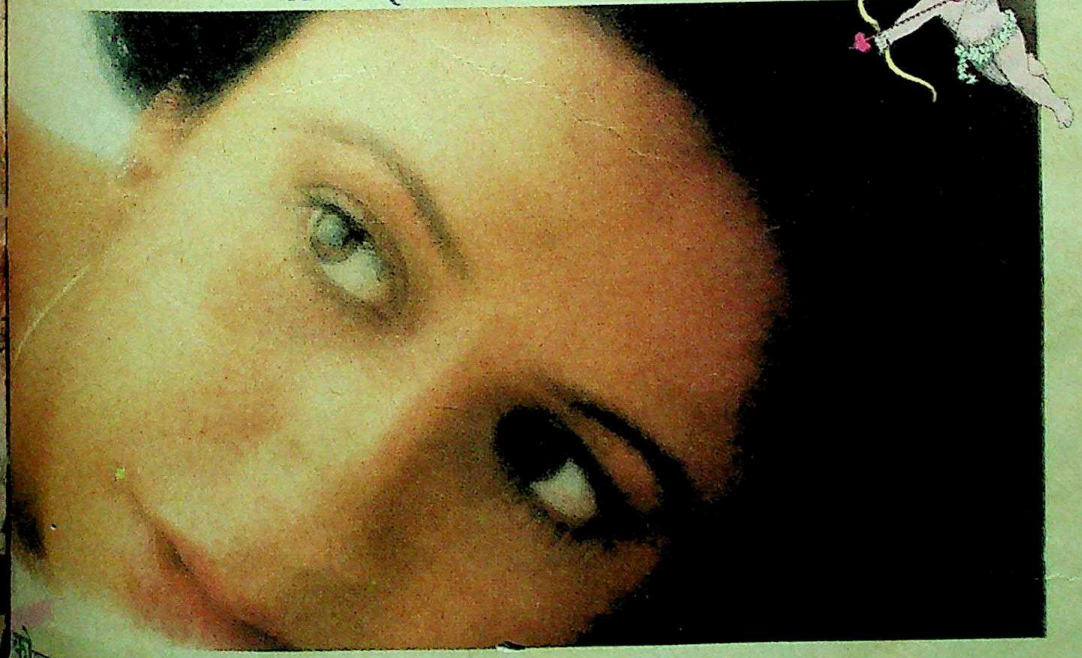
घाघराचोली का फैशन एक बार फिर से 'कयामत से कयामत तक' के बाद प्रचलित हुआ है. क्या आप इस का श्रेय स्वयं को देंगी?

"इस बात का निर्णय खुद फैशन करने वालों से ही पूछ लेना होगा. वैसे यह पोशाक पुरानी एवं पारंपरिक है, लेकिन फैशन के रूप में 'कयामत से कयामत तक' के बाद ही प्रचलित हुई है."

आप की आने वाली फिल्में कौनकौन सी हैं?

"वैसे तो मेरी कई फिल्में आ रही हैं, लेकिन उन में कुछ शीघ्र ही प्रदर्शित होने वाली फिल्में इस प्रकार हैं, 'शानदार', 'ईमान', 'कल की आवाज', 'मौत का फरिश्ता' 'जन्नत' और 'जहरीले.' ●


हर स्त्री ज़्यादा गोरी हो सकती है,
अगर वह जाने कैसे!



अब एक सुंदर नये क्विन साइज़ पैक में
जो इसे नकल से दूर रखे.
साथ में २५ ग्राम ज़्यादा.

...कोमल त्वचा. सुन्दर त्वचा. मोहक गोरी त्वचा. बचपन की सी-वह मासूम त्वचा. ...फिर से हासिल कीजिए फेम इंस्टोब्लीच के जरिए. और ज़्यादा नहीं. बस ...मिनट की देखभाल सिर्फ १५ दिन में एकबार आपकी त्वचा गोरी हो जाए और ...मोहक नज़र आये. और कोमलता के क्या कहने! फेम इंस्टोब्लीच त्वचा के लिए ...सुरक्षित है और इसका स्पर्श भी सुखद है. सो अब चिन्ता छोड़िए और नज़र ...ज़्यादा सुन्दर ज़्यादा मोहक

INSTOBLEACH
fem
मोहन में दो बार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# संगीत शोभा

## नए कैसेटों व रिकार्डों की समीक्षा

☐ *सिंदूर और बंदूक*/अजय स्वामी/सोनाटोन

अजय स्वामी के संगीत निर्देशन में गाए गए केवल चार गानों में से कोई भी प्रभावित नहीं करता. 'तेरी बंदूक मेरी सौतन...' (अनुराधा पौडवाल) ही साधारण से कुछ अच्छा है.

☐ *काला बाजार*/राजेश रोशन/वीनस

नयापन न होने के बावजूद कुल मिला कर संगीत अच्छा बन पड़ा है. नितिन मुकेश के स्वर में पयाम सईदी का 'पैसा बोलता है...' गीत प्रभावित करता है. इंदीवर लिखित 'जुमाजुमा दो ही मुलाकातों में...' (नितिन और साधना सरगम) भी कर्णप्रिय है. इंदीवर के ही 'आला रे आला गोविंदा आला...' गीत में लोकधुन का प्रभाव है, इसलिए सुनने में अच्छा लगता है.

☐ *सुपर हिट्स फ्राम एच.एम.वी.*/भाग 1 तथा 2

अपने विशाल संगीत खजाने में से एच.एम.वी. द्वारा चुनिंदा गानों के संग्रह निकालने की प्रक्रिया की कड़ी यह एलबम है. 'मैं जिंदगी का साथ...' (हम दोनों), 'आज फिर जीने की तमन्ना है...' (गाइड), 'हुस्न वाले तेरा जवाब नहीं...' (घराना), 'कभी तनहाइयों में...' (हमारी याद आएगी), 'न बोले न बोले...' (आजाद), 'घर आया मेरा परदेसी...' (आवारा), 'इतना न मुझ से तू प्यार बढ़ा...' (छाया), 'चिंगारी कोई भड़के...' (अमर प्रेम), 'अब क्या मिसाल दूं...' (आरती) जैसे अलग दौर और अलग मिजाज के गीतों को सुनना अपनेआप में सुखद आश्चर्य से कम नहीं है.

☐ *नितिन मुकेश हिट्स*/एच.एम.वी.

कुछ अरसे तक अपने पिता मुकेश के प्रभाव में रहने के बाद नितिन ने अपनी अलग पहचान बनाने का प्रयास किया, जिस में वह खासा सफल भी हुआ. उस की गहरी आवाज का इस्तेमाल कम संगीत निर्देशकों ने ही किया है. यह एलबम उस के विभिन्न गायिकाओं के साथ गाए लोकप्रिय गीतों का संग्रह है. लता मंगेशकर के साथ 'गापुची गापुची गमगम...' (त्रिशूल) हो या फिर 'जिंदगी हर कदम इक नई जंग है...' (मेरी जंग) जैसा जोशीला गीत हो, नितिन दोनों में ही सहज नजर आता है. वाणी जयराम के साथ 'तेरी झील सी गहरी आंखों में...' (धुएं की लकीर) और आशा भोंसले के साथ 'बताओ तुम्हें कैसे प्यार करूं...' (संतोष) आदि गानों में भी उस की बहुमुखी प्रतिभा की झलक मिलती है.

☐ *बच्चों के गीत*/एच.एम.वी.

यदाकदा फिल्मों में भी बच्चों के लिए अच्छे गीत सुनने को मिल जाते हैं. ऐसे ही नए पुराने 12 गीतों का संग्रह बच्चों के जन्म दिन, दावत और उत्सवों के लिए खासा उपयोगी है. 'रेलगाड़ी...' (आशीर्वाद-अशोक कुमार), 'लकड़ी की काठी...' (मासूम-वनिता मिश्रा, गुरुप्रीत कौर और गौरी बापट), 'चंदा मामा...' (वचन-आशा भोंसले), 'कौन हूं मैं क्या नाम है मेरा...' (दर्द का रिश्ता-लता मंगेशकर) आदि गीत विशेष रूप से प्रभावित करते हैं.

## गैर फिल्मी

☐ *लव मी*/टिप्स

अब तक आरोप लगाया जाता था कि हिंदी फिल्मों का संगीत लोकप्रिय पाश्चात्य संगीत से उठा लिया जाता है. यही नहीं गानों के बोल तक अनूदित कर लिए जाते हैं. इस कैसेट में ठीक उलटा किया गया है, यानी हिट हिंदी गीतों की धुनें और उन पर फबते हुए बोल अंगरेजी में हैं. है न मजेदार

स्थिति-'पापा कहते हैं, बड़ा नाम करेगा...' (डैडी आलवेज सेइंग...) बन गया है.

इसी तरह 'हवा हवा...' (आई एम डिजी...), 'ये हवाएं...' (द वार्म विंड...), 'आ जाना...' (वाट लव आल अबाउट...) और 'डिंग डांग डिंग...' (सिंग सिंग सिंग...) बन गया हैं. हेमांगी ने सरल अंगरेजी में बोल लिखे हैं.

गायक ऐशले और बेवर्ले के उच्चारण ब्रिटिश या अमरीकन न हो कर खालिस हिंदुस्तानी किस्म के हैं.

☐ *नान स्टाप डिस्को पिकनिक मसाला*/वीनस

पिकनिक मनाते समय ऐसे गीतसंगीत की इच्छा होती है, जिस में थोड़ी शोखी, थोड़ी शरारत हो और साथ ही सुन कर पैर भी थिरकने लगें. यह कैसेट काफी सीमा तक इस मांग को पूरा करता है. 'फुट टेपिंग संगीत, हिंदी और अंगरेजी गीत, नृत्य रेकार्ड आदि सभी कुछ इस में है. कोंकणी धुन पर आधारित 'गांव वालो जरा मुरगी संभालो...', 'बंबई से आया मेरा...', 'ओह, टु बी इन इंगलैंड...', 'बोम बोम बोम बंबई...' आदि खासे मनोरंजक गीत हैं. गायक सबराइन, टोनी कार, बैनेट फर्नांडिस, जैक और मेरी से किसी ऊंचे स्तर की उम्मीद नहीं की जा सकती, पर भारी संगीत के साथ उन की आवाजें भी अच्छी लगती हैं.

☐ *बिट्नी फाक्स*/सी.बी.एस.

गायक रिदम, वादक डीन डेविसन, लीड गिटार वादक माइकेल केली स्मिथ, बास वादक बिली चाइल्ड और ड्रम वादक जानी डी ने तीन वर्ष पूर्व फिलाडेल्फिया में 'बिट्नी फाक्स' ग्रुप बनाया था. यह उन का पहला एलबम है. इस का संगीत अमरीकी हार्ड राक शैली का है. अपनी मौलिक शैली विशेष रूप से जुड़वां गिटार के अच्छे तालमेल के कारण उन के गीतसंगीत को अन्य राक गीतों की भीड़ में सहज पहचाना जा सकता है. इन गीतों में भाषणबाजी या उपदेश नहीं है फिर भी 'सेव द वीक...' दुनिया भर के गरीबों को समर्पित है. 'इन अमेरिका...' में अमरीकी पहचान को प्रतिष्ठित करने का आग्रह है. अन्य गीतों की विषयवस्तु पुराने ही हैं.

☐ *फियरलेस*/ऐथ वांडर/सी.बी.एस.

पैट्सी कैंसिट के स्वर, जैमी कैंसिट के रिदम गिटार, जियोफ वाऊ चैंप के लीड और आकस्टिक गिटार और स्टीव ग्रांटले के अच्छे तालमेल के कारण 'ऐथ वाडर' खासा लोकप्रिय ग्रुप बन चुका है. इस एलबम में शामिल 'क्रास माई हार्ट...' और 'आई एम नाट स्केयर्ड...' पहले से ही सिंगल के रूप में लोकप्रियता क्रम में रह चुके हैं. 'यूज मी बेबी...' के शब्द जरा अश्लील हैं, अन्यथा अन्य सभी गीत प्रभावित करते हैं.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


# आपके बच्चे के जीवन की स्वस्थ शुरुआत के लिये...

पिंकू®

गाईप वॉटर

पिंकू ग्राईप वॉटर आपके बच्चे के शारीरिक विकास के नाजुक समय में उसका विशेष ध्यान रखता है... उसे स्वस्थ बनाए रखता है और पाचन संबंधी बीमारियों से उसका बचाव करता है.

पिंकू®

गाईप वॉटर

बच्चों की तंदुरुस्ती के लिए

A PRODUCT OF

ajanta pharma limited

MITHILA, JUHU PARLE ROAD, BOMBAY - 400 049.

Innovation/AP/26 HN

# शुद्ध और ताजा सचमुच तेलों का राजा

# केएमपी

ऐगमार्क

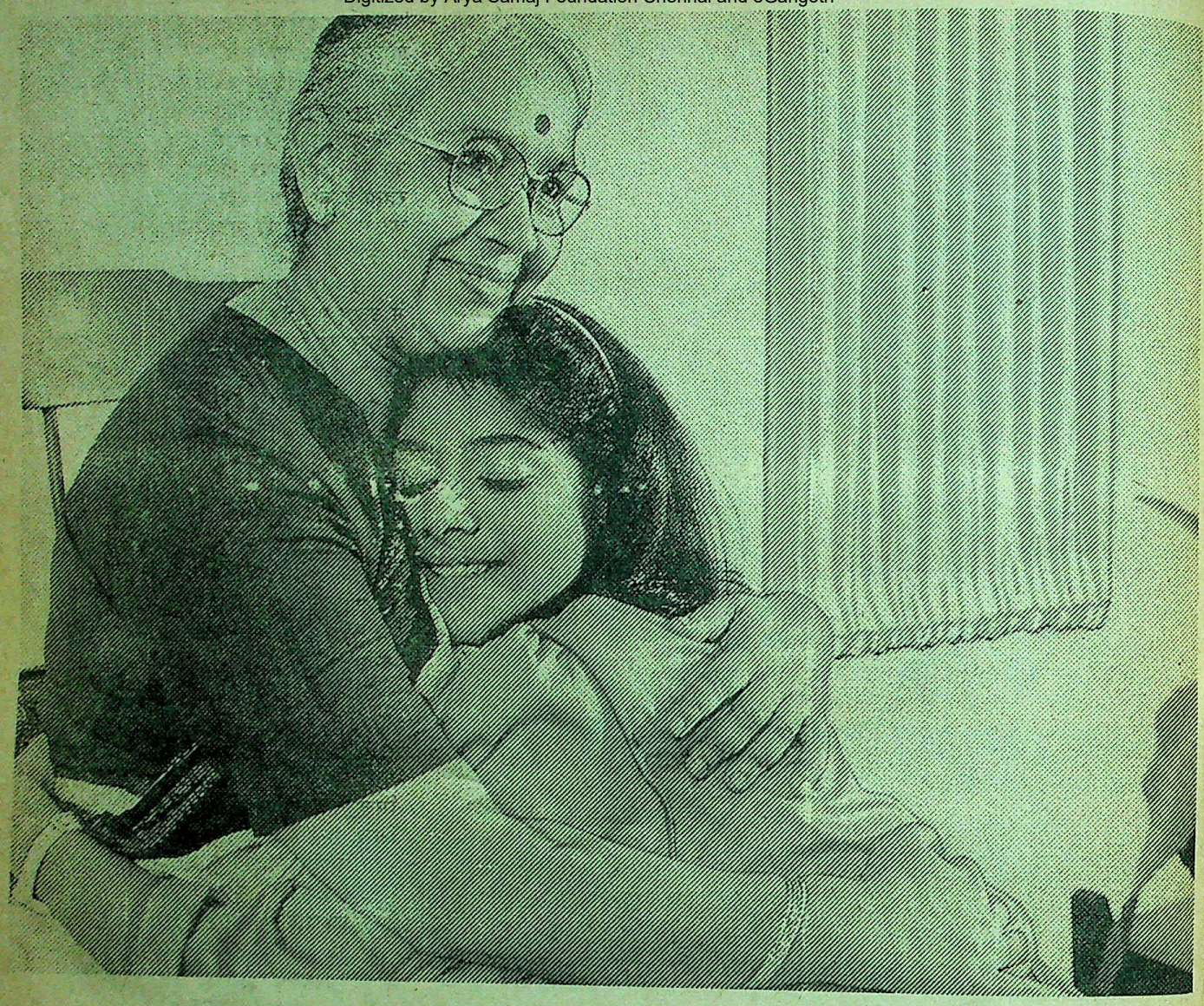
तिल्ली तेल

२००/५०० ग्राम तथा १/२/५ किलो के पैक में उपलब्ध

८२ वर्षों की विश्वसनीय सेवा


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



# जब-जब दर्द सताए, तब कौन राहत दिलाए ?

**अमृतांजन.** करीब सौ सालों से सिर दर्द, पीठ दर्द, मोंच और बदन के सभी दर्द से अमृतांजन राहत दिलाता आ रहा है. दर्द में आपका दोस्त, अमृतांजन – लगाते ही दर्द को उड़न छू कर देता है, आराम पहुँचाता है!

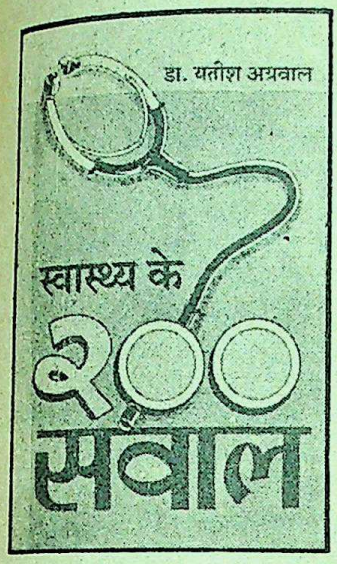
**अमृतांजन**
पेन बाम

O&M1782HN

अमृतांजन लिमिटेड

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Harid

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri




# स्वास्थ्य के 200 सवाल

देश में ऐसे रोगी लाखोंकरोड़ों की संख्या में है जो अपने रोगों का सामना करते हुए इन के कारणों व लक्षणों तक से अनजान रहते हैं. आज की व्यस्ततम जिंदगी में कभीकभी यह भी पता नहीं चलता कि व्यक्ति किसी भीतरी रोग से कितना खोखला हो रहा है या उस का रोग बिगड़ कर किस हद तक गंभीर रूप ले चुका है. कई लोग डाक्टरों की भारी फीस और अपनी सीमित आमदनी को देख कर अपना इलाज तक नहीं कराते और जब उन का रोग बढ़ कर लाइलाज हो जाता है तो वे नीमहकीमों या टोनेटोटकों में उस का उपचार ढूंढने लगते हैं.

इस पुस्तक में 21 प्रमुख रोगों के कारण, लक्षण, निदान, बचाव और इलाज आदि की विस्तृत जानकारी प्रश्नोत्तर शैली में दी गई है. दिल का दौरा, उच्च व निम्न रक्तचाप, पक्षाघात, मिरगी, मधुमेह, पेट का फोड़ा (अल्सर), वातरोग, पीलिया, दमा, सांस नली की सूजन, गठिया, बवासीर, हिचकी, श्वेत प्रदर, तपेदिक जैसे आम रोगों के बारे में जहांतहां लोगों की निराधार शंकाओं का प्रामाणिक रूप से निवारण किया गया है.

निम्न रक्तचाप वाले अध्याय में बताया गया है कि जिन व्यक्तियों को 'पोश्चरल लो ब्लड प्रेशर' की शिकायत हो, उन्हें यह ध्यान रखना चाहिए कि वे एकाएक न उठें और यदि उन के डाक्टर उन्हें सलाह दें तो दोनों टांगों पर इलास्टिक की वारमर्स पहन लें.

क्या आधासीसी यानी माइग्रेन की दवा संभव है? और क्या इसे जड़ से खत्म किया जा सकता है? इस पर डा. यतीश बताते हैं कि आधासीसी के दौरे के समय धमनियों में सिकुड़न करने वाली औषधि अश्गोटामिन लेने से दौरे को प्रायः रोका जा सकता है. इस के लिए जैसे ही दौरा शुरू हो, तुरंत दवा लेनी चाहिए.

इसी तरह 'मिरगी' (एपीलेप्सी) के बारे में बताया गया है कि कुछ भ्रमित लोगों द्वारा यह अंधविश्वास भी फैलाया गया है कि मिरगी भूतप्रेत के कारण होती है. यह कतई सच नहीं है. झाड़फूंक, जादूटोना आदि से रोगी को मानसिक व शारीरिक यातना ही मिल सकती है, आराम नहीं.

मिरगी का दौरा पड़ने पर रोगी को अकसर लोग चमड़ा सुंघाने की कोशिश करते हैं. इस बारे में पुस्तकों में बताया गया है कि चमड़ा सुंघाने से रोगी को कोई लाभ नहीं पहुंचता. यों भी दौरा तो प्रायः एकदो मिनट ही रहता है.

मधुमेह (डायबिटीज) के बारे में यह पुस्तक बताती है कि बाल्यकाल में होने वाली डायबिटीज अंशतः वंशानुगत मानी जाती है. कुछ मामलों में रोग छूत से हो जाता है. यह भी प्रबल संभावना है कि कुछ रोगियों में यह रोग शरीर की बचाव प्रणाली बिगड़ जाने के कारण लग जाता है.

इसी तरह, 'वात रोग (गैस बनना) के बारे में क्या सोडा पीने से गैस से राहत मिलती है?' जैसे प्रश्न के उत्तर में बताया गया है कि सोडा पीने से राहत नहीं मिलती बल्कि पेट में पहुंच कर सोडा जब हाइड्रोक्लोरिक एसिड (अम्ल) से मिलता है तो इस से कार्बन डाइआक्साइड गैस बनती है. इस से गैस ज्यादा ही होती है, कम नहीं.

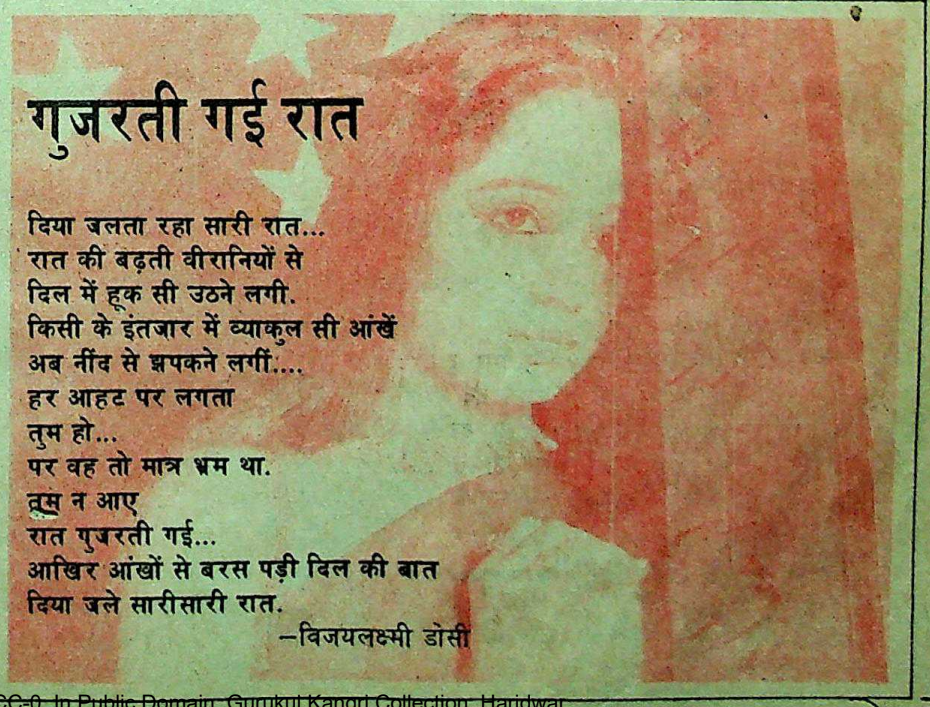
इसी रोग से संबंधित एक दूसरे सवाल 'क्या अम्लतारोधक दवाओं यानी एंटीएसिड गोलियों से फायदा होता है?' के बारे में सामान्य डाक्टरों की जो भी राय हो, डा. यतीश कहते हैं कि नहीं, उन से भी गैस बनने पर किसी तरह की रोक नहीं लगती. उन में से अधिकतर गोलियों में बाइकार्बोनेट रहता है जो कार्बन डाइआक्साइड गैस बना कर पेट में गैस की मात्रा बढ़ाता है, कम नहीं करता.

इस पुस्तक में विभिन्न रोगों के संबंध में उठाए गए प्रश्नों के उत्तर प्रामाणिक आधार पर दिए गए हैं, जिन्हें पढ़ कर रोगों के बारे में बहुत कुछ जानकारी मिलती है. छोटीछोटी सावधानियां किस तरह गंभीर रोगों की चपेट में आने से बचा सकती हैं, यह भी इस पुस्तक को पढ़ने से पता चलता है.

लेकिन पक्षाघात के अध्याय में पूछे गए इस सवाल कि 'क्या एक्यूपंक्चर द्वारा रोगी के लकवाग्रस्त अंगों को स्वस्थ नहीं बनाया जा सकता?' के उत्तर में दिया गया यह कथन कि इस बारे में निश्चित रूप से कह पाना संभव नहीं, पर कोशिश कर देखने में कोई हर्ज नहीं. रोगियों को आश्वस्त नहीं करता.

पुस्तक में संबंधित विषयों के साथ दिए गए रेखाचित्र भी सुबोध एवं रोचक हैं. कुल मिला कर, जटिल विषयों को सरल शैली में लिखा गया है.

पुस्तक-स्वास्थ्य के 200 सवाल.
लेखक-डा. यतीश अग्रवाल.
प्रकाशक-रूपा एंड कंपनी,
3831 पटौदी हाउस रोड, दरियागंज,
नई दिल्ली-11002.
मूल्य-15 रुपए.




CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेकअप उतारें कैसे

• सुमति

मेकअप करना ही नहीं, बल्कि मेकअप उतारना भी एक कला है. चूंकि मेकअप करते समय आप जितनी सावधानियां बरतती हैं, यदि उतनी ही सावधानियां उतारते समय न बरती जाएं तो अधूरा साफ किया गया मेकअप त्वचा के रोमकूपों को बंद कर के त्वचा संबंधी कई बीमारियों को जन्म दे सकता है. इतना ही नहीं, मस्कारे के सूखे कण या आंखों का मेकअप भी आंखों में स्थायी जलन या लालिमा उत्पन्न कर सकता है, जो आंखों जैसे नाजुक अंग के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है. इसलिए मेकअप उतारते समय भी उतना ही ध्यान व समय लगाएं जितना आप मेकअप करते समय लगाती हैं.

मेकअप उतारने के लिए सब से पहले बालों को चेहरे से पीछे कर के बांध लें और यदि आप आंखों में कांटैक्ट लेंस लगाती हैं तो उन्हें भी उतार लें. अब क्रम से निम्नलिखित प्रक्रिया अपनाएं.

• क्लींजिंग मिल्क या कोई भी कोल्ड क्रीम ले कर पूरे चेहरे, आंखों व होंठों के आसपास तथा गले पर नीचे तक लगाएं, जहां तक आप ने फाउंडेशन लगाया था.

*मस्कारा उतारने के लिए टिशू पेपर को हलका गीला कर के ऊपरी बरौनियों के नीचे रखें.*

• मेकअप क्लींजिंग मिल्क में अच्छी तरह घुल जाए, इस के लिए क्लींजिंग मिल्क को थोड़ी देर के लिए चेहरे पर लगा रहने दें और हलकेहलके हाथों से गले, माथे, गाल, नाक व आंखों के आसपास मालिश करें. ऐसा करने से आप को मेकअप उतारने के लिए चेहरे को ज्यादा रगड़ना नहीं पड़ेगा.

• टिशू पेपर की चार तहें बना कर या रुई का मोटा गोला बना कर गरदन से पोंछना शुरू करें. मगर ध्यान रखें कि आप के हाथों की दिशा अंदर से बाहर की ओर व नीचे से ऊपर की ओर होनी चाहिए.

• मेकअप के प्रत्येक कण को भलीभांति त्वचा से निकालने के लिए रुई को पानी में भिगो कर दूसरी बार चेहरा साफ करें. (सर्दियों में रुई गरम पानी में भिगो लें.)

• भौहों से ले कर आंखों के निचले हिस्सों तक हलकी कोल्ड क्रीम या क्लींजिंग मिल्क लगा अनामिका उंगली द्वारा आंखों को गोलाई में हलकाहलका अंदर से बाहर की ओर मलें. फिर गीली रुई द्वारा मेकअप को सावधानी से पोंछ दें.

• मस्कारा उतारने के लिए टिशू पेपर को हलका सा गीला कर के ऊपरी बरौनियों के नीचे रखें. इसी प्रकार निचली बरौनियों को भी साफ करें.

अंत में, चेहरे पर किसी प्रकार के चिपचिपाहट या तैलियता को दूर करने के लिए रुई में टोनर लगा कर पूरे चेहरे व गरदन को साफ करें.


# गुर्दे / पित्ताशय की पथरी

दो बातों से भरोसा पक्का इलाज होने का :

१) सरलक्स में लिथोट्रिप्टर पर उपचार करवाइये

२) और सरलक्स में विशेष ध्यान पाइये.

देखिए क्यों है किडनी/गाल स्टोन्स का सरलक्स लिथोट्रिप्सी उपचार औरों से बेहतर.

मिलने का समय निश्चित करने के लिए सम्पर्क करें या लिखें :

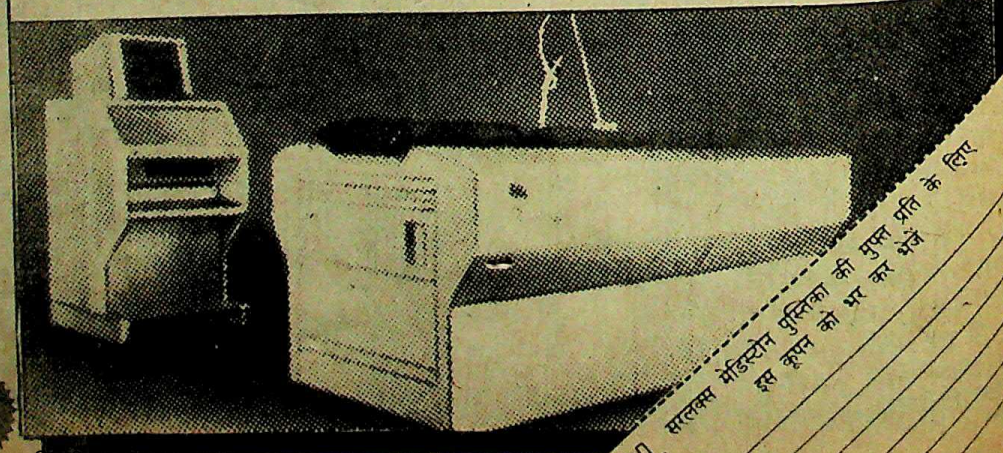
SURLUX MEDISTONE

सरलक्स डायेगनॉस्टिक लिमिटेड की एक इकाई
स्वस्तिक चैम्बर्स सायन-टॉम्बे रोड,
चेम्बूर, बम्बई-७१
फोन: ५२०१०३,
५२६४५३

उपचार
रु. ६,४००/- मे

फायदे :

* ऑपरेशन नहीं, निशान नहीं, दर्द नहीं
* संक्रमण रहित, विकिरण का खतरा नहीं
* बेहोशी नहीं, हॉस्पिटल में भर्ती होना जरूरी नहीं
* सभी आयु के रोगियों का उपचार संभव
* उपचार हाई ब्लडप्रेशर, डाइबिटीज, हृदय तथा सांस के रोगों से पीड़ित रोगियों के लिए भी सुरक्षित
* उपचार का समय आम तौर पर ३० मिनट से भी कम
* पूर्णत: कम्प्यूटराइज्ड, आरामदेह, सुरक्षित तथा भरोसेमंद उपचार, सभी की पहुँच के भीतर.
* जाने माने यूरोलोजिस्ट्स एवं गैस्ट्रोएण्टेरोलोजिस्ट्स द्वारा परामर्श.



* उपर दर्शित लागत १ से.मी. तक के साइज के अकेले स्टोन को है.

SDL सरलक्स मेडिस्टोन पुस्तिका की मुफ्त प्रति के लिए इस कूपन को भर कर भेजें

नाम :

पता :

GS/W


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

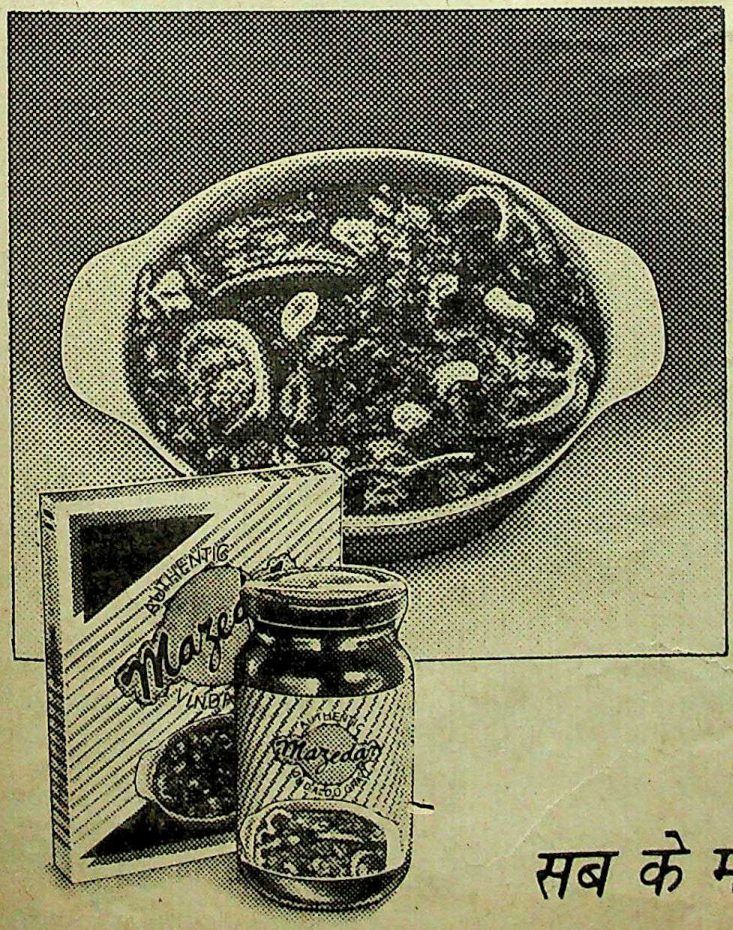
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पकाने के झंझट से छुटकारा !!

## स्वादिष्ट सालान का आसान तरीका

Mazedar

077937




मजेदार के तीन अलग अलग स्वाद के सालन – रोगन जोश, विन्दालू और मुघलाई। असली मसालो से बना हुआ, जो किसी भी पकवान को स्वादिष्ट और खुशबूदार बना दे।

अब अगर चाहे मेहमान घर पर हो या आप के पास वक्त की कमी हो, तो घबराने वाली कोई बात नही है। अब आप मजेदार के संग स्वादिष्ट चटपठ पकवान तैयार कीजिए जो सब को खूब भाएँ।

अपनी मन पसंद सब्जी, पनीर, चिकन या मटन मे मजेदार मिलाइये और सब्जी पनीर आदि मे घुलने तक पकाइये।

स्वादिष्ट पकवान मिनटो में तैयार।

यही है मजेदार का कमाल।

महनत, पैसे, और समय की बचत और स्वास्थ के लिए लाभदायक।

जापानी तकनीक के सहारे, शत प्रतिशत शाखाहारी चीजो से बनाया गया मजेदार ॥

## सब के मन को लुभाएँ—मजेदार

प्रिमीयर प्रासेस्ड फूड लिमिटेड का उत्पादन

Sobhagya/PPF/189H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भगवान न करे
कभी ऐसा हो...

...मगर हुआ तो...

## युनाइटेड इंडिया हाउसहोल्डर पॉलिसी.

### एहतियात के लिए.

आप अपने घर में क़ीमती सामान रखते हैं तो यही सोचते हैं कि सुरक्षित ही है! और बिजली का बटन दबाते हुए कौन सोचता है कि शायद शार्ट-सर्किट हो जाए. लेकिन होनी को कोई टाल सका है?

ठीक है, क़िस्मत को बदलना किसीके बस में नहीं, लेकिन अनहोनी का सामना किया जा सकता है युनाइटेड इंडिया की हाउस होल्डर पॉलिसी अपनाकर.

यह पॉलिसी आपके घर एवं सभी वस्तुओं को शामिल करती है. इस पॉलिसी के तहत् है टी.वी., फ्रिज, फ़रनीचर, घडियाँ, ज़ेवरात, कपडें, ज़ाती साज़ो-सामान और भी बहुत कुछ! इन सब के यांत्रिक/मशीनी ब्रेकडाउन, आग, बाढ़, बिजली गिरने, तूफ़ान, डाके, दंगे, भूकंप और ऐसी दुर्घटनाओं से हुए नुकसान का मुआवज़ा देती है.

यही नहीं इस पॉलिसी में पारिवारिक सदस्यों की दुर्घटना, घरेलू नौकरों एवं सार्वजनिक ज़िम्मेदारियों के लिए मुआवज़े का दायित्व भी उठाती है.

बीमा कराने का बहुत सीधा-सरल तरीक़ा है. युनाइटेड इंडिया की देशभर में 1000 शाखाएं हैं. निकटतम केंद्र से संपर्क करें, आपको खुद् पता चल जाएगा कि कितना आसान है हमारे द्वारा बीमा करवाना. तो अब दुर्घटना होने का इंतज़ार न करें, आज ही युनाइटेड इंडिया से बीमा करवाएँ... एहतियात के लिए.

युनाइटेड इंडिया इन्शोरन्स कंपनी लिमिटेड
(जनरल इंश्योरन्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया की सहयोगी संस्था)
24, वाइट्स रोड, मद्रास 600 014.

UNITED INDIA
UNITED INDIA
WE CARE

LINTAS M UI 2 2418 HI

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# उलझन सुलझन

## व्यक्तिगत समस्याएं

**मैं 28 वर्षीय विवाहिता हूं. कुछ दिन पूर्व तक अपने पति व दोनों बेटों के साथ सुखी थी. लेकिन छोटे बेटे के स्कूल में दाखिले के लिए, जन्म प्रमाणपत्र लेने जब उस के जन्म स्थान पर गई तो अस्पताल के रेकार्ड में लड़के की जगह लड़की लिखा मिला. मैं उसी दिन से परेशान हूं. क्या इसे विभागीय गलती मानूं या खून की जांच से अथवा डाक्टर से पता लगवाऊं कि मेरे लड़की हुई थी या लड़का? संतानोत्पति के समय परिवार का कोई भी सदस्य मेरे पास नहीं था. मैं बहुत असमंजस में हूं कि क्या करूं?**

संभावना इसी बात की अधिक है कि लिपिक की असावधानी से लड़के की जगह लड़की लिखा गया हो. जहां तक खून की जांच या डाक्टर से पूछने की बात है तो खून की जांच के परिणाम इस विषय में संतोषजनक नहीं होते. रही डाक्टर की बात तो दोतीन साल के बाद डाक्टर को याद हो कि अमुक स्त्री के लड़का हुआ था या लड़की यह संभव नहीं. कुछ अपवादों को छोड़ कर इस प्रकार की धांधली प्रायः नहीं होती.

●

**मैं 22 वर्षीय एम.ए. पास युवती हूं. हाल ही में मेरी शादी हुई थी. पहली रात को ही पति ने स्पष्ट कर दिया कि वह नपुंसक हैं. अगले दिन मैं ने मायके आ कर यह बात बताई और मेरे मातापिता ने मुझे दोबारा वहां नहीं भेजा. 15 दिन में ही लड़के वालों से फैसला हो गया. लेकिन शीघ्र ही मुझे ताने मिलने लगे. मैं अब कहां जाऊं?**

आप के साथ धोखा हुआ है अतः आप को तानोंउलाहनों की परवाह नहीं करनी चाहिए. कुछ दिन बाद लोग आप की स्थिति समझ जाएंगे और सब शांत हो जाएगा.

●

**मैं विवाह पूर्व किसी अन्य को चाहती थी. यह बात विवाह के बाद जल्दी ही मेरे पति जान गए और तब से वह निरंतर मेरी उपेक्षा करते हैं और मुझे डांटते रहते हैं. मेरा प्रेमी जो स्वयं शादीशुदा है, अब भी मुझे चाहता है. मैं क्या करूं?**

कोई भी मनुष्य चाहे कितना ही उदार क्यों न हो, सहन नहीं कर सकता कि उस की पत्नी का किसी अन्य से संबंध हो. आप के प्रेम प्रसंग को चूंकि आप के पति जान गए हैं और आप कसूरवार हैं, अतः आप को कुछ समय तक उन की उपेक्षा तो सहनी ही पड़ेगी. आप को अपने प्रेमी के विषय में सोचना छोड़ कर पूरी तरह से सेवाभाव और प्रेम से पति का मन जीतने का प्रयास करना चाहिए. संभव है कि कुछ समय बाद आप की निष्ठा से उन का मलाल दूर हो जाए और गृहस्थ जीवन सुचारू रूप से चलने लगे.

●

**मैं 25 वर्षीय विवाहिता हूं. विवाह को 7 वर्ष हुए हैं. मेरे पति मुझे बहुत चाहते हैं लेकिन साथ ही वह किसी अन्य शादीशुदा स्त्री से भी प्रेम करने लगे हैं और उस के बिना नहीं रह सकते. मुझ से यह सब सहन नहीं होता. पति को कैसे उस स्त्री से विमुख करूं?**

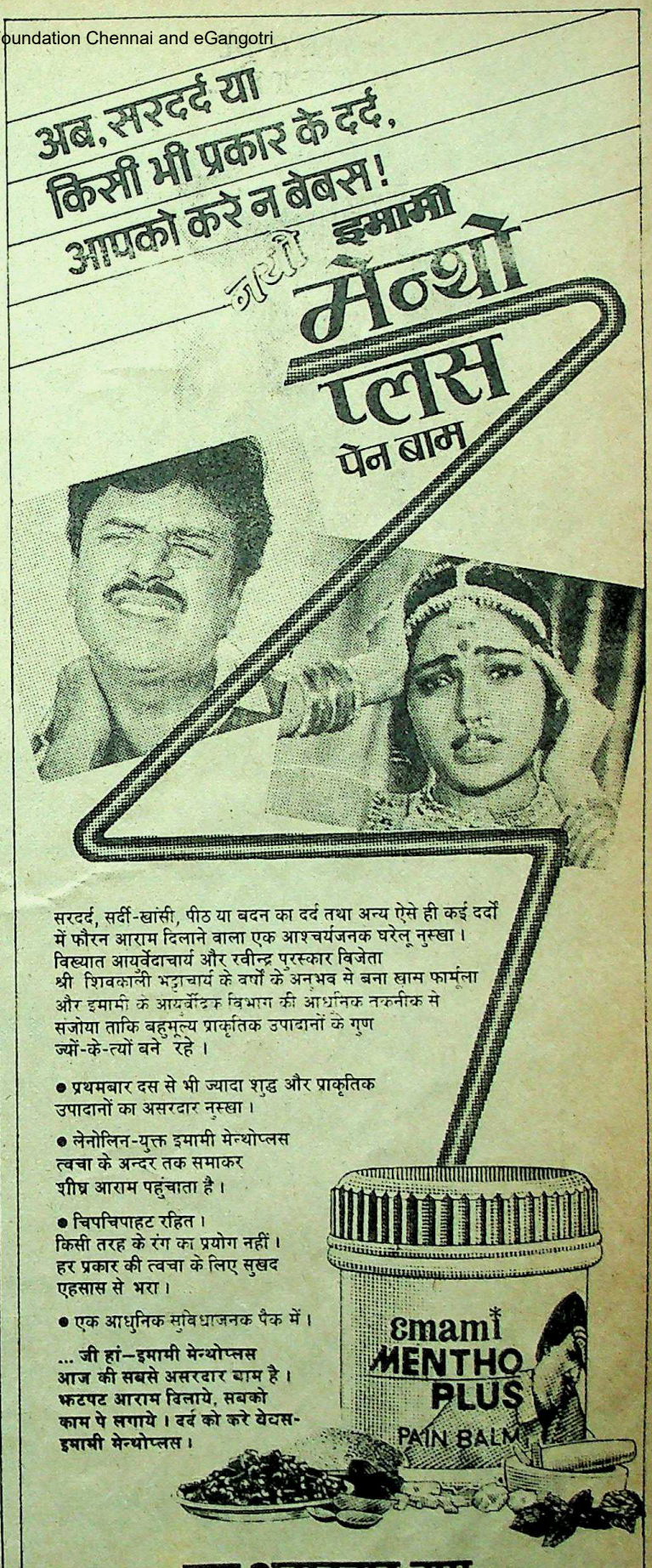
आप ने यह स्पष्ट नहीं किया कि आप के पति उक्त लड़की के सानिध्य में कैसे आए. यदि वह उन की कोई सहयोगी है तो हो सकता है, उस की कार्यकुशलता से या उस के व्यवहार मात्र से वह प्रभावित हों और पति के मुख से किसी परस्त्री की प्रशंसा सुनना आप को अखर गया हो. जिसे आप प्रेम समझ रही हों, वह महज व्यक्तित्व के प्रति आकर्षण हो.

आप इस बात को स्वयं मान रही हैं कि आप के पति आप की उपेक्षा नहीं करते. उन के व्यवहार में कोई बदलाव नहीं है. आ[illegible]नाहक ईर्ष्या को मन में न पनपने दें. बेहतर होगा कि पति की मित्र को अपनी सहेली बना लें और यदाकदा उस को अपने यहां सपरिवार निमंत्रित करें और स्वयं भी उन के यहां जाएं.

●

**मैं 19 वर्षीय युवती हूं. विवाह के बाद दहेज की समस्या के कारण ससुराल वालों द्वारा प्रताड़ना का शिकार होती रही. उन के द्वारा मुझे जान से मार डालने की चेष्टा की गई तो घर वाले मुझे मायके लौटा लाए. अब समस्या यह है कि मेरे मातापिता पुनः मेरा विवाह कर देना चाहते हैं जबकि मुझे विवाह और पति नाम से ही नफरत हो गई है. बताइए क्या करूं?**

स्वप्नों का संसार उजड़ने और ससुराल वालों के पाशविक व्यवहार के कारण विवाह के प्रति अनिच्छा होना स्वाभाविक है. किंतु सभी व्यक्ति एक से ही नहीं होते. आप के मातापिता आप का भला ही चाहेंगे. आप की उम्र अभी बहुत कम है. पूरी जिंदगी अकेले नहीं बिताई जा सकती. अतः आप निराश न हों और विवाह के लिए हां कर दें. ●





CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क़ब्ज़ ये रोगों का घर है

## जहांसे बनठनके हर एक रोग बाहर निकलता है

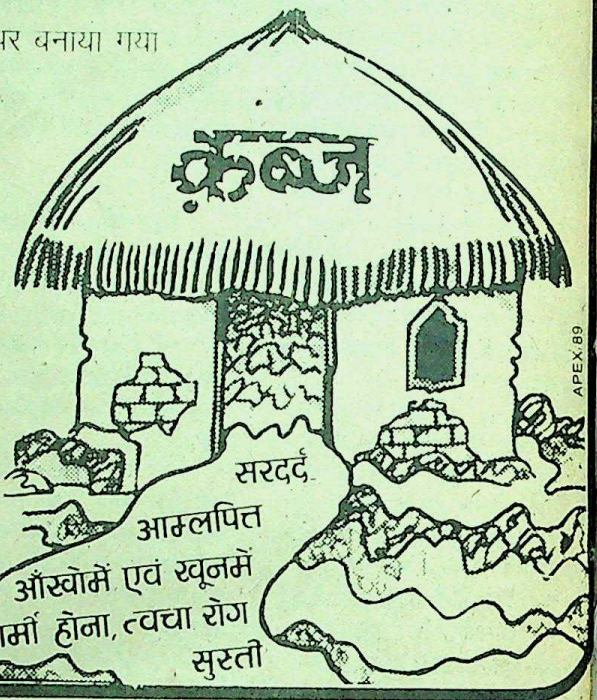
बैद रसिकभाई शेठ की फार्मूला के आधार पर बनाया गया
शेठ ब्रधर्स भावनगर का आयुर्वेदिक

# कायम चूर्ण

सालों पुरानी कब्ज़ दूर करके उससे पैदा हुए रोगोंसे आपको बचाके सारा दिन स्फुर्ती, ताज़गी और ठंडकका अनुभव देता है।

कायम चूर्ण हर रात लो
और सुबह से फुर्ती में रहो।

दवाई की हर दुकान पर उपलब्ध

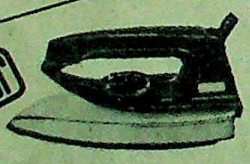



---

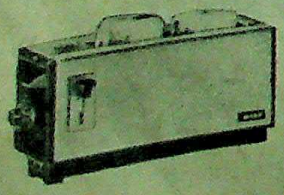
*This festive season give your wife the Gift she'll ever cherish.*

# Racold

*Finest Home Appliances*

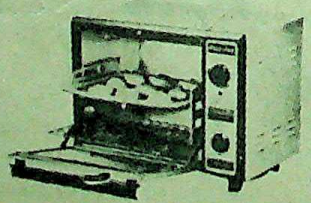



**FEATHER WEIGHT AUTO IRON**
It's sleek, safe and feather-weight-just 800 Gms. 750 Watts 230V, AC. I.S.I. Marked.



**AUTOMATIC TOASTER**
Elegant contempo design. Gives you crisp brown toasts for breakfast or lunch. Toasts pop up automatically and the main cuts off. 750W, 230V, AC.

**SNACK & SANDWICH TOASTER**
Designed to give four golden brown sandwiches. Fitted with thermostat and special non-stick scallops. Easy to operate and clean.600W, 230V, AC.



**MINI-OVEN TOASTER GRILLER**
It's easy to bake, toast or grill on this versatile kitchenmate. Fitted with drop-down front door having stainless steel frame, see-through toughened glass, uniform heat control. 1200W, 230V, AC.

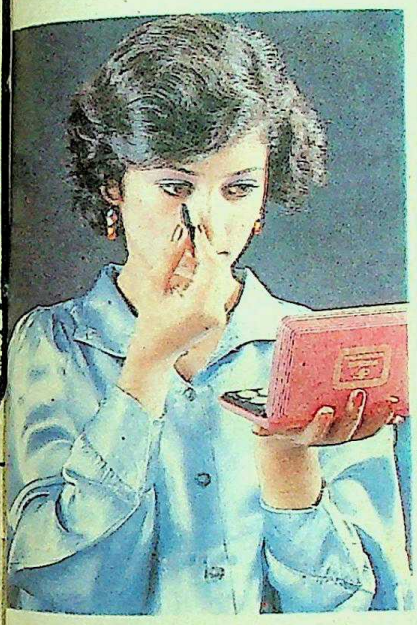
**RACOLD APPLIANCES LIMITED**
"Vandhna", 11, Tolstoy Marg, New Delhi 110001
Phone : 3312377, 3310656, 3310511.
सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध

graphisads/884/2

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# मेकअप सटपट...



# ...तैयार फटाफट

कभी ऐसा भी होता है कि आप को कहीं जाना है और आप के पास सजनेसंवरने के लिए समय बहुत कम है तो ऐसे में जल्दी से जल्दी तैयार होने के लिए क्या करें? प्रस्तुत हैं कुछ सुझाव :

• बालों को चेहरे से पीछे कर के एक रबड़ लगा लें. हाथ में क्लींजिंग मिल्क ले कर चेहरे पर लगाएं और गीली रुई से तुरंत पोंछ लें.

• आप का चेहरा यदि दागधब्बों से रहित एकदम साफ हो और मौसम सर्दियों का हो तो बेस न लगाएं. परंतु यदि चेहरा एकदम साफ न हो तो फाउंडेशन के पांच बिंदु चेहरे पर लगाएं—एक माथे पर व एक ठोड़ी पर एकएक दोनों गालों व एक नाक पर. प्रत्येक बिंदु को अपने स्थान पर अच्छी तरह फैला दें. यदि मौसम गरमियों का हो तो त्वचा चाहे जैसी भी हो पफ द्वारा हलकाहलका पाउडर सारे चेहरे पर जरूर लगाएं.

• ब्रुश द्वारा गालों के उभरे हुए भाग पर ब्लशर लगाएं. हलका सा ब्लशर माथे ठोड़ी व कनपटियों पर भी लगाएं. इस से पूरा चेहरा ताजगी से भर उठेगा.

• समय चूंकि कम है, इसलिए आंखों के मेकअप में ज्यादा गहराई से न जाएं. भौंहों को यदि आइब्रो पेंसिल से संवारने की जरूरत हो तभी संवारे वरना उन्हें कंघी या आइब्रो ब्रुश से ही संवार लें. आंखों के नीचे आइब्रो पेंसिल आंख के मध्य से ले कर बाहरी कोनों तक हलकी सी लगा कर उंगली से या ब्रुश से बाहर की ओर फैला लें या हलका सा काजल सिर्फ अंदर की तरफ ही लगाएं. मस्कारे की दो परतें ऊपरी व निचली बरौनियों पर लगाएं. इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बरौनियां आपस में जुड़ें नहीं व मस्कारा प्रत्येक पर अच्छी तरह लगे. आंखें इतने में ही निखर उठेंगी.

• गाढ़े रंग की लिपस्टिक ब्रुश में ले कर होंठों की बाहरी रेखा बनाएं व अंदर की तरफ हलके शेड की लिपस्टिक ब्रुश से नहीं सीधे लिपस्टिक से ही लगाएं. हलका सा लिपग्लास लगाएं.

• बालों में ब्रुश कर के वही स्टाइल बनाएं जो आप पर फबता हो व जल्दी से बन सके.

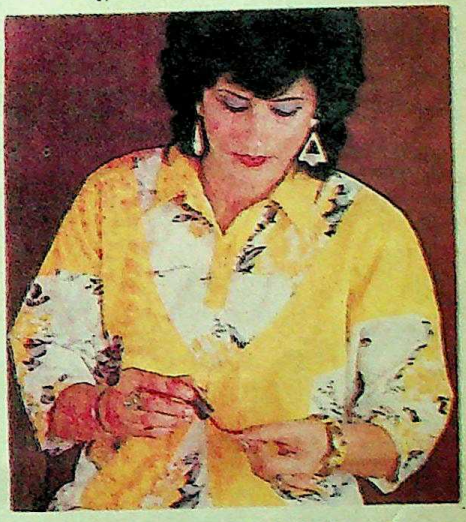
# मेकअप में अपेक्षित समय

पुरुषों को अकसर स्त्रियों से शिकायत रहती है कि वे सजनेसंवरने में समय बहुत लगाती हैं इसलिए वे कहीं जाने से कितने समय पहले ही हिदायतें देने लगते हैं कि जल्दी करो.

परंतु सवाल यह उठता है कि आप मेकअप में समय कितना लगाएं, यानी कहीं जाने से कितनी देर पहले तैयार होना शुरू करें. वैसे, सही तौर पर सिर्फ मेकअप ही करने के लिए 15 मिनट व बाकी की तैयारियों के लिए 10 मिनट यानी कुल 25 मिनट पर्याप्त हैं.

मेकअप के अलावा हाथपैरों की देखभाल, जेवर, कपड़े, सैंडल, पर्स, रुमाल, व केशसज्जा शैली आदि का चुनाव आप कहीं जाने से घंटा भर पहले ही न करें क्योंकि जब आप सब चीजों की तैयारी एक साथ ही करने लगती हैं तो पता नहीं लगता कि तैयार होतेहोते कब दो घंटे बीत गए.

नाखूनों का आकार व नेलपालिश



*मेकअप के साथसाथ हाथपैरों के लिए भी समय निकालें.*

वगैरह आप समय रहते ही सही कर लें. मसलन, आप को यदि शाम को कहीं जाना है तो सुबह कामकाज से निवृत्त हो कर ये काम कर लें.

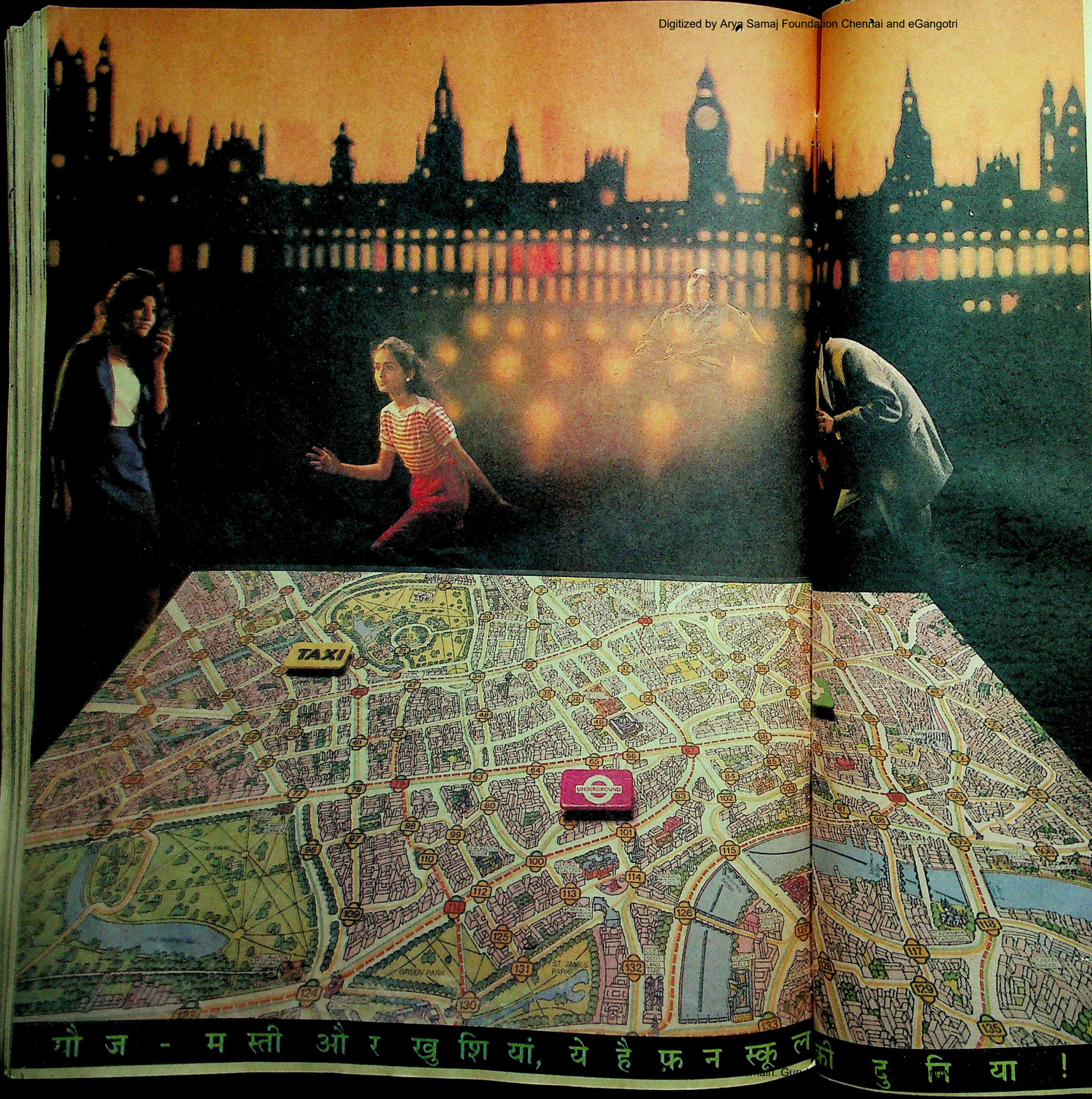
तभी सोच लें कि आप कपड़े कौन से पहनेंगी. उसी से मेलखाते जेवर, पर्स व रुमाल जैसी छोटीमोटी चीजें भी यथास्थान रख ले ताकि जाते समय उन्हें निकालने की जल्दबाजी न रहे.

बालों को दोपहर में ही धो कर तय कर लें कि उन को कैसा संवारना है. यानी कौन सी केशशैली अपनानी है. यदि बाल खुले छोड़ने हैं तो उसी समय ड्रायर या रोलर ▶



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

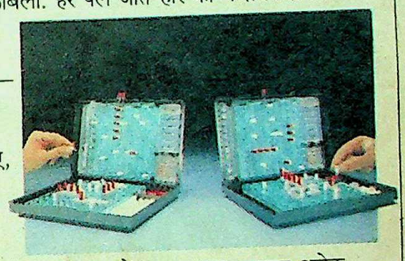



गौ ज - म स्ती औ र खु शि यां, ये है फ़ न स्कू ल की दु नि या !

सुन्दर, अलबेला ... ये है फ़नस्कूल का संसार नया-नवेला. उत्तम क्वालिटी के खिलौने, खेल और पहेलियाँ जो खुशियां लुटाएं, खेल-खेल में नयी-नयी बातें सिखाएं.

स्कॉटलैण्ड यार्ड बोर्ड गेम — चालाक मुज़रिम का लंदन की सड़कों पर पीछा करें. हर पल एक सनसनी और रोमांच से भरपूर खेल.

बैटलशिप — दुश्मन से मुकाबला. हर पल जीत-हार की कशमकश ... और दुश्मन के अड्डे का सफ़ाया.



गेम ऑफ़ द स्टेट्स खेलिए — अपनी कारोबारी कुशलता को निखारिए. पूरे भारत की सैर कीजिए, हर शहर में कारोबार कीजिए. ज्ञान का ज्ञान, मनोरंजन का मनोरंजन.

रिप्लेज़ बिलीव-इट-ऑर-नॉट गेम — एक से बढ़कर एक, कमाल अनेक. हंसी का खज़ाना. कीजिए अनोखे, अद्भुत सवालात ... अपनी चुनौतियों से दुश्मन की चाल को दीजिए मात.

मैमोरी गेम्स — दुनिया-भर में लोकप्रिय. याद्दाश्त को तेज़ बनाने वाले मनोरंजक खेल. अलग-अलग रंगों और आकारों से बच्चों की कल्पना साकार करें. मन बहलाएं, ज्ञान बढाएं. बच्चे भी खेलें, बडों का भी मन बहलाएं!

फ़नस्कूल की दुनिया. बुद्धि का विकास करे, कल्पनाशक्ति बढाए. अन्तर्राष्ट्रीय क्वालिटी के बोर्ड से बने खेल. उत्कृष्ट लेखचित्र. कलात्मक और अविषैली से बनी सुरक्षित खेल-सामग्री.

मौज-मस्ती और खुशियां ... ये है फ़नस्कूल खिलौनों, खेल और पहेलियों की दुनिया.

FUNSKOOL

LET'S MAKE LEARNING FUN

विश्व की सर्वप्रथम खिलौनों की कम्पनी,
हैमब्रो तथा एम आर एफ़ का संयुक्त उद्यम।

*For details on Funskool's range of toys, games and puzzles please mail in the coupon below.*

Funskool (India) Limited 8 McNichols Road Madras 600 031
Yes, I am interested in knowing more about Funskool toys, games and puzzles.
Please rush me a booklet on:
☐ Funskool Board Games ☐ Funskool Pre-school Toys ☐ Funskool Quality Story

Name _____
Address _____
_____
Tel. _____
No. of Children _____ Ages of Children _____ Sex of Children _____

Rediffusion/FS

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

*यदि बाल खुले रखने हों तो जल्दी से इन्हें सेट कर लें.*

द्वारा सेट कर लें. किसी खास ही किस्म का जूड़ा या स्टाइल बनाना हो तो थोड़ा सा वह भी बना कर देख लें. वह आप पर जंचेगा या नहीं. यह न हो कि चलते समय जब आप बाल बनाने बैठें और वह आप पर न जंचे तो आप बारबार खोल कर व बना कर समय ही नष्ट करती रहें.

इस प्रकार सब तैयारी कर के आप निश्चित हो कर आराम से बैठें या आप के पास खाली समय हो तो आंखें बंद कर के लेटी रहें. जाने से सिर्फ 25-30 मिनट पहले मेकअप करना शुरू करें क्योंकि इस से मेकअप में ताजगी रहेगी व आप अपनेआप को भी तरोताजा महसूस करेंगी.

मेकअप में भी आप कम से कम 5 मिनट बेस चेहरे पर जमाने में लगाएं. इस बात का पूरा ध्यान रखें कि उस के धब्बे चेहरे पर न पड़ें. 3 मिनट ब्लशर में लगाएं. 7 मिनट आंखों का मेकअप करने में, 5 मिनट लिपस्टिक लगाने में व चेहरे का बारीकी से मुआयना करने में लगाएं. बाकी के 10 मिनट आप अपने बालों पर, जेवर व कपड़े आदि पहनने में लगाएं. इस प्रकार यदि आप थोड़ी सूझबूझ से व योजना बना कर चलें तो आप इत्मीनान से अच्छी तरह तैयार हो सकती हैं.

यह तो रही किसी खास अवसर पर तैयार होने की बात. इसी प्रकार यदि आप को हर रोज काम पर जाने के लिए तैयार होना है तो इसी प्रकार सभी चीजों की तैयारी रात को ही कर के सोएं. चेहरा भी रात को ही अच्छी तरह साफ कर लें तो सुबह समय की बचत होगी. रोजाना काम पर जाने के लिए चूंकि अधिक मेकअप की जरूरत नहीं होती, इसलिए मेकअप में 10 मिनट का समय ही लगाएं. बालों को किसी विशेष शैली में संवारना हो तो पांच से सात मिनट का समय पर्याप्त होता है. •

# धारीदार स्कीवी

**सा**मग्री: 200 ग्राम सफेद तथा अन्य मेल खाते रंगों की केशमिलान ऊन, 10 और 12 नं. की सलाइयां, गले के लिए 4 सलाइयां.

ध्यान दीजिए: स्कीवी के इस नमूने में लंबीलंबी धारियां हैं. यह बांह से शुरू की गई है. जब भी दूसरे रंग की धारी डालनी हो उस से पहले 6 सलाइयां सफेद रंग की बुनें. रंग बदलते समय थोड़ा डिजाइन डला हुआ है. 3 फं. बुनने के बाद 1 फं. बिना बुने उतारा गया है. पूरी सलाई इसी प्रकार से बुनी गई है.

विधि: 10 नं. की सलाई में 110 फं. डाल कर के 6 सलाइयां सीधीसीधी बुनने के बाद 6 सलाइयां सफेद बुनें. फिर दूसरा रंग बुनें. 9 सें.मी. लंबा बुनने के बाद दोनों तरफ प्रत्येक सलाई में 10-10 फं. बढ़ाते हुए 260 फं. कर लें. रंग बदलते हुए जब 22 सें.मी. लंबा हो जाए तब आगे 'वी' आकार का गला घटाएं. पीछे के हिस्से में कोई भी घटाई नहीं होगी.

गला: प्रत्येक सलाई में 2-2 फं. घटाएं. 130 फं. पीछे के हिस्से को छोड़ कर आगे के 130 फं. में ही 'वी' गला बनाएं. तब तक गला घटाते जाएं जब तक कि 80 फं. न रह जाएं. उस के बाद प्रत्येक सलाई में 2-2 फं. बढ़ा कर बराबर कर दें.

पीछे का भाग: पीछे का भाग आगे की गले की चौड़ाई तक बुनने के बाद फं. इकट्ठे एक सल पर बुनें. गला बुनते समय आगे और पीछे के हिस्से अलगअलग बुने जाएंगे.

13 सें.मी. कंधा बुनने के बाद दोनों तरफ 10-10 फं. प्रत्येक सलाई में घटा कर 110 फं. बच जाने तक घटाएं. 110 फं., 9 सें.मी. लंबा कुल 22 सें.मी. लंबा, साथ में 6 सलाइयां बार्डर व बुन जाने के बाद सभी फं. बंद कर दें.

गले की पट्टी: दोनों तरफ 85-85 और पीछे 70 फं. उठा कर गले की पट्टी की 10 सलाइयां बुन लें.

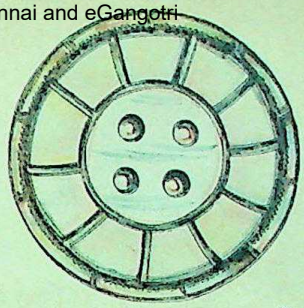
बार्डर: 12 नं. की सलाई में 100 फं. डाल कर 10 सें.मी. लंबा बार्डर बुनने के बाद सभी फं. ढीलेढाले बंद कर दें. दोनों बार्डर बुन जाने के बाद आगे और पीछे के हिस्सों से जोड़ लें. पूरे स्वेटर की सिलाई कर लें.

नीचे के बार्डर बांहों के बार्डर और गले की पट्टी एक ही रंग से बुनें. यह स्वेटर पहनने में बहुत ही सुंदर लगेगा. —सुधा जुरियासंगानी •



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

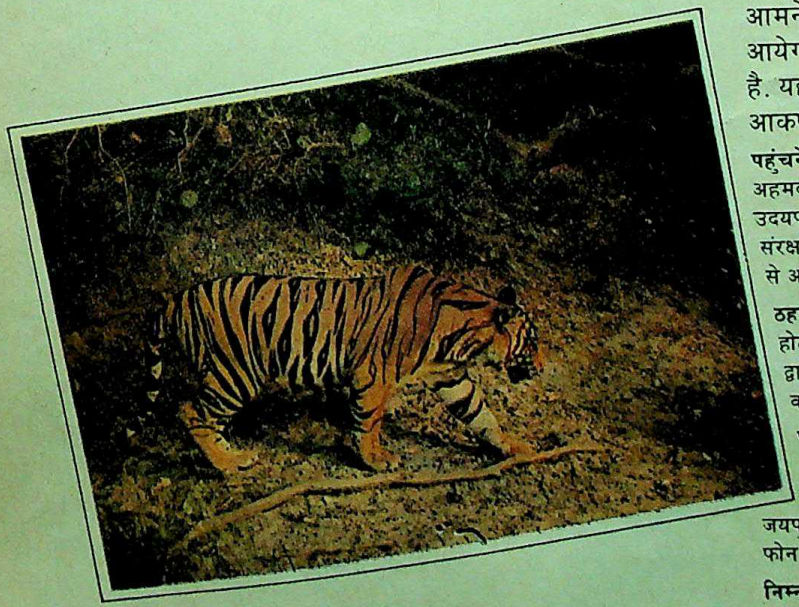


# कुछ राजा सोने की पालकियों में नहीं चलते.

राजस्थान के वन अभ्यारण्यों व संरक्षणस्थलों में चीते बड़ी संख्या में विचरण करते हैं. इनमें जीव-जन्तुओं का विविध समुदाय आनन्द से वास करता है. यहां तेंदुए, सांभर, हिरण, जंगली सुअर, और घनी-दलदली कंदराओं में लुकते-छिपते साही, घूस, सरीके अनेक जीव दिखलाई पड़ते हैं. साइबेरिया के अतिथि सारस, बगुले, बत्तखें, रंग-बिरंगे हंस जैसे अनेकों पक्षी आपको आकर्षित करते हैं.

देश के कुछ प्रसिद्ध अभ्यारण्यों की सैर पर आइये : केउलदेव राष्ट्रीय उद्यान (भरतपुर), रणथम्भौर राष्ट्रीय उद्यान (सवाई माधोपुर), सरिसका बाघ संरक्षण (सरिसका), और वन विहार अभ्यारण्य (आगरा से 60 किलोमीटर दूर).

सिहरन और रोमांच, आश्चर्य और आनन्द का अनुभव कीजिये. यकायक जब कोई चीता आपको आमने-सामने निहारता नज़र आयेगा तो शरीर ठंडा हो उठता है. यह अनुभव खुद में एक बड़ा आकर्षण है.



**पहुंचने का साधन :** जयपुर का अहमदाबाद, बम्बई, दिल्ली, जोधपुर और उदयपुर से सीधा वायु सम्पर्क है. सभी संरक्षण स्थल व अभयारण्य मार्ग परिवहन से आसानी से जुड़े हुए हैं.

**ठहरने के स्थल :** शानदार व कम खर्च होटलों की भरमार है. साथ ही, आर टी डी सी द्वारा संचालित साफ-सुथरे, आरामदेह व कम खर्च टूरिस्ट बंगले भी उपलब्ध हैं.

**पर्यटन, कला व संस्कृति विभाग,**
**राजस्थान सरकार,**
100, जवाहर लाल नेहरू मार्ग,
जयपुर-302 004
फोन : 73873, 74857, 69713

**निम्न स्थलों पर राजस्थान सरकार के पर्यटक कार्यालय :**

नई दिल्ली फोन : 3322332, 3321820;
बम्बई फोन : 2044162; कलकत्ता
फोन : 279057, मद्रास फोन : 472093.

RAJASTHAN TOURISM

TDC-RT-3258 H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुहाना जादुई आभास.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

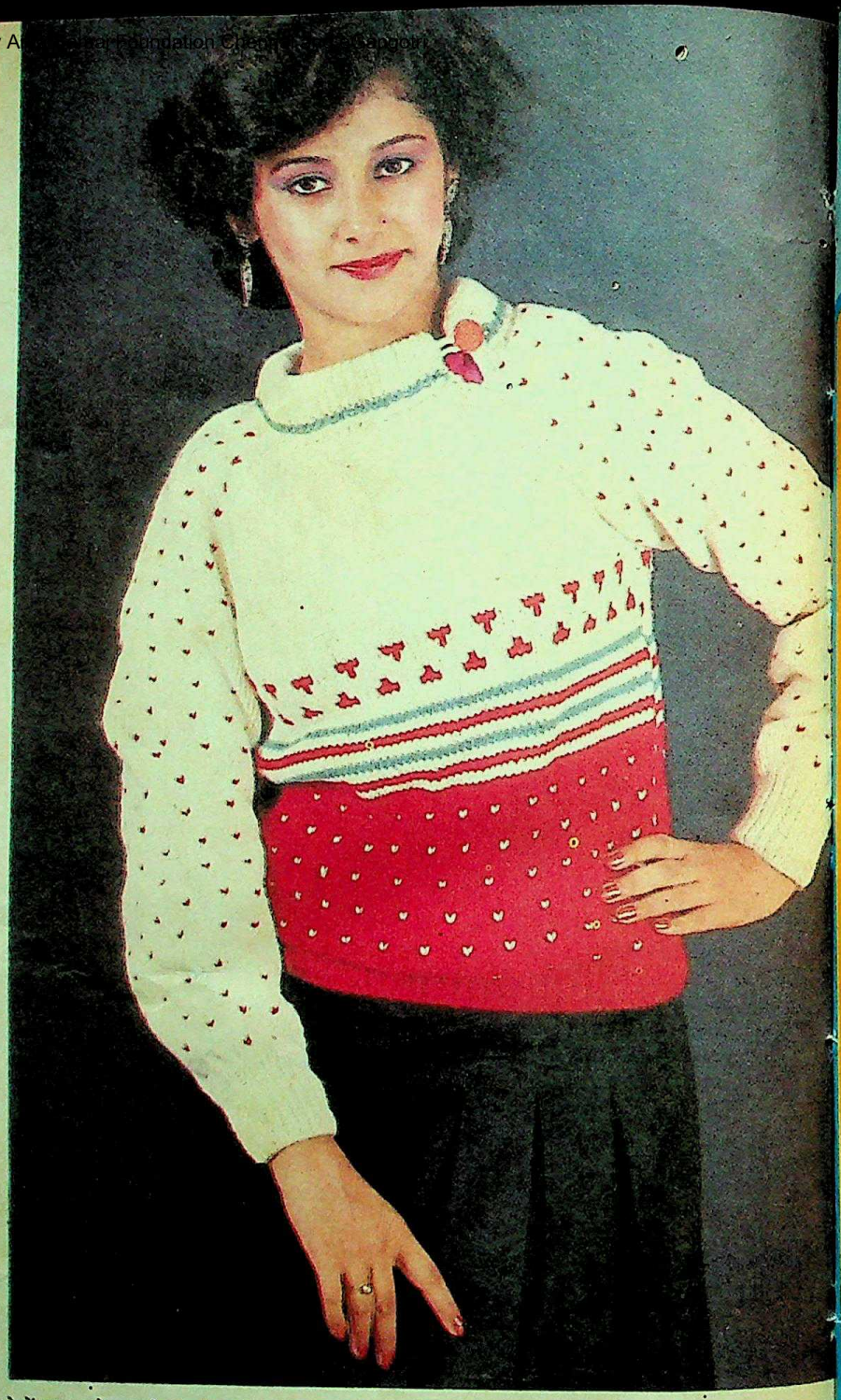
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

BUSH TV एक जीवंत एहसास.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# बंद गले का स्वेटर



**सा**मग्री: 350 ग्राम लाल रंग की ऊन, 210 ग्राम क्रीम रंग की ऊन, थोड़ी सी हरे रंग की ऊन. 8 व 7 नं. की सलाइयां.

विधि: 8 नं. की सलाइयों पर 80 फंदे डाल कर 1 फंदा सीधा, 1 फंदा उलटा बुनते हुए 20 सलाइयों का बार्डर बुन लें.

नमूना: इस प्रकार 7 नं. की सलाइयों पर 85 फंदे डाल कर 5 फंदे लाल रंग की ऊन से सीधे बुनें फिर 1 फंदा क्रीम रंग की ऊन से सीधा बुनें. उलटी सलाई सारी लाल रंग की ऊन से बुनें, फिर 5 सलाइयां उलटी सीधी लाल रंग की बुनें, फिर छठी सलाई पर 4 फंदे लाल रंग की ऊन से, 1 फंदा क्रीम रंग की ऊन से सीधा बुनें. फिर उलटी सलाई सारी उलटी बुन लें. इसी तरह सारा नमूना पड़ेगा. इस प्रकार 10 इंच लंबा बनाने के पश्चात 1 सलाई क्रीम रंग की ऊन से सीधी उलटी बुन लें. फिर लाल रंग से, सीधी उलटी बुन लें. फिर क्रीम रंग से, फिर हरे रंग से, फिर क्रीम रंग से, फिर लाल रंग से, फिर क्रीम रंग से फिर हरे रंग से. फिर 4 सलाइयां क्रीम रंग से बुनें. फिर 3 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 3 फंदे लाल रंग की ऊन से सारी सलाई सीधी इस तरह बुन लें. उलटी सलाई पर जो क्रीम रंग से 3 फंदे डाले थे अब 5 फंदे बुन लें, लाल रंग से 1 फंदा बुन लें. सारी सलाई इस तरह बनेगी. उलटी सलाई 5 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 1 फंदा लाल रंग की ऊन से, इस तरह यह नमूना समाप्त हो जाता है.

फिर 1 सीधी उलटी सलाई क्रीम रंग के ऊन से बुन लें. उस के बाद 5 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 1 फंदा लाल रंग की ऊन से बुन लें. सारी सलाई इस तरह बनानी है, उलटी सलाई में 5 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 1 फंदा लाल रंग की ऊन से बनाना है. अगली सलाई 3 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 3 फंदे लाल रंग की ऊन से बुन लें. उलटी सलाई भी इस तरह बुन लें. फिर 5 सलाइयां उलटी सीधी क्रीम रंग की ऊन से बुन लें.

अब दोनों तरफ से कंधा घटा लें. 5-5 फंदे दोनों तरफ से घटाएं. फिर हर सलाई पर 1 फंदा दोनों तरफ से घटाते जाएं 9 इंच लंबा कंधा हो जाने पर घटाना बंद कर दें. यह कंधे की लंबाई पूरी हो गई. इसी तरह पिछला हिस्सा बनेगा.

बांहें: 40 फंदे डाल कर 8 नं. की सलाई पर बार्डर बना लें. 20 सलाइयों का 1 सीधा 1 उलटा फंदा बुन कर बार्डर पूरा कर लें. 7 नं. की सलाई पर 10 फंदे एकदम बढ़ा कर 1 सलाई सीधी उलटी बुन लें. फिर 5 फंदे क्रीम रंग की ऊन से, 1 फंदा लाल रंग की ऊन से बुन लें. उलटी सलाई सारी क्रीम रंग की ऊन से बनानी है. फिर 4 सलाइयां क्रीम रंग की ऊन से बनानी हैं. फिर 4 फंदे क्रीम रंग के ऊन से, 1 फंदा लाल रंग की ऊन से बनाना है. उलटी सलाई सारी क्रीम रंग से बनानी है. 21 इंच लंबाई होने पर कंधे घटा लें. पहले 5-5 फंदे दोनों तरफ से घटा कर फिर हर सलाई पर दोनों तरफ से 1-1 फंदा घटाना है. दोनों बांहें इसी तरह बनेंगी.

गला: पहले 1 बांह सलाई पर डाल कर फिर आगे का हिस्सा, फिर बांहें, फिर पीछे का हिस्सा सलाई पर डाल कर चारों हिस्से इकट्ठे कर लें.

63 जोड़े होने चाहिए. 8 नं. की सलाई पर 1 फंदा सीधा, 1 फंदा उलटा बुन कर 4 इंच लंबा बार्डर बना लें. बार्डर खत्म होने से पहले 1 सलाई सीधी उलटी हरे रंग की ऊन से बनानी है, फिर क्रीम रंग की ऊन से बंद कर दें. 2 इंच बार्डर आगे की तरफ मोड़ कर सफाई से सी दें. एक तरफ बटन लगा दें. दूसरी तरफ लूप सा बना कर लगा दें. यह आप का स्वेटर पूरा बन गया.

—नीलम


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# क्यों छला गया बारबार...

एक बार फिर भीगा मन,
एक बार फिर अलसाया तन,
अमराई में, बगिया में,
लेकिन...
दुनिया के झमेलों में टूटा तन,
फिरफिर उदास उलझा मन.
सोचा था
इस बार तो कोई खेवनहार होगा,
जीवन नैया को पार लगाएगा,
मेरे मन को समझेगा.
लेकिन...
फिर वही पुनरावृत्ति,
हार गया मन, टूट गया तन,
फिर छल गया कोई
जीवन का मीत
झूठे वादे, सहानुभूति की थापें,
मन पर पड़ती तानों की बौछारें,
देता भी कौन?
मेरा अपना मीत जो
केवल मेरा था,
कभी 'सपनीली' आंखों का सपना था,
लेकिन...
आज वही रूठा हुआ है,
खुद कसूरवार है, फिर भी आरोप लगा कर,
करता आहत है,
मन पूछता है अपनेआप से,
क्यों छला गया बारबार

—सुदर्शन खरे


# विश्व सुलभ साहित्य

आप के पूरे परिवार के मनोरंजन के लिए
उत्कृष्ट पुस्तकें

**प्रतिशोध** एक जर्मन सैनिक की रौंगटे खड़े कर देने वाली सच्ची कहानी जिस ने अपनी ही सेना के विरुद्ध जिहाद कर दिया.
—गंथर बहेनमन रु. 10.00

**इंसानों का व्यापार** इंसानों के व्यापार के रहस्य का परदा जब देशपांडे ने उठाया तब सभी आश्चर्यचकित रह गए.
—जनमित्र रु. 3.50

**एक के बाद** पाप और पुण्य की जटिल व्याख्याओं के घेरे में उलझता सुलझता एकद्वंद्व मूलक उपन्यास. रु. 3.00

**डाल के बिछुड़े** ब्रिटेन में बसने वाले भारतीयों की अपमानजनक जिंदगी की सच्ची तसवीर सामने रखने वाला उपन्यास. रु. 4.00

**फिर वही** आज के किशोर जीवन के मर्मस्पर्शी उतारचढ़ाव पर आधारित उपन्यास. —रमेश गुप्त रु. 4.00

**डाकुओं के घेरे में** डाकुओं की समस्या पर लिखा गया दिलचस्प उपन्यास. रु. 5.00

**उत्तरदान** रहस्य, रोमांच एवं रोमांस का पुट लिए स्वतंत्रता संग्राम की कहानी, जो स्वतंत्रता पाने की आशा उत्तरदान में अपने बच्चों को दे गई?
—जान ओ' हिंद रु. 5.00

**नई सुबह** एक फौजी द्वारा फौजियों की जिंदगी की कहानी. केरल साहित्य एकादमी से पुरस्कृत. —नानदानार रु. 3.50

**मौत के आंसू** अपराध जगत के शिकंजे में फंसे हुए एक पत्रकार की कहानी. —परम आनंद रु. 4.00

**बेतवा की कसम** ग्रामीण पृष्ठभूमि पर आधारित बदलते हुए परिवेश व मान्यताओं का दस्तावेज.
—प्रमोद कुमार अग्रवाल रु. 3.00

**सरहद के उस पार** एक भारतीय सैनिक जासूस और एक पाकिस्तानी जासूस महिला का रहस्यपूर्ण रोमांचक उपन्यास.
—मदन मसीह रु. 3.50

आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश भेजें:
दिल्ली बुक कंपनी, एम-12, कनाट सरकस, नई दिल्ली-110001 फोन : 332131
दिल्ली प्रकाशन, 111 आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड,
पटना-80001, फोन : 55286
पोएर पांइट, तीसरी मंजिल, 113, पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016 फोन : 298981

वी.पी.पी से मंगवाने पर आदेश की 15 प्रतिशत राशि मनीआर्डर/ड्राफ्ट/पोस्टल आर्डर द्वारा भेजें.
20 रुपए के आदेश पर अग्रिम राशि आने पर डाक खर्च केवल दो रुपए वी.पी.पी द्वारा,
तथा तीन रुपए की एक पुस्तक मुफ्त.

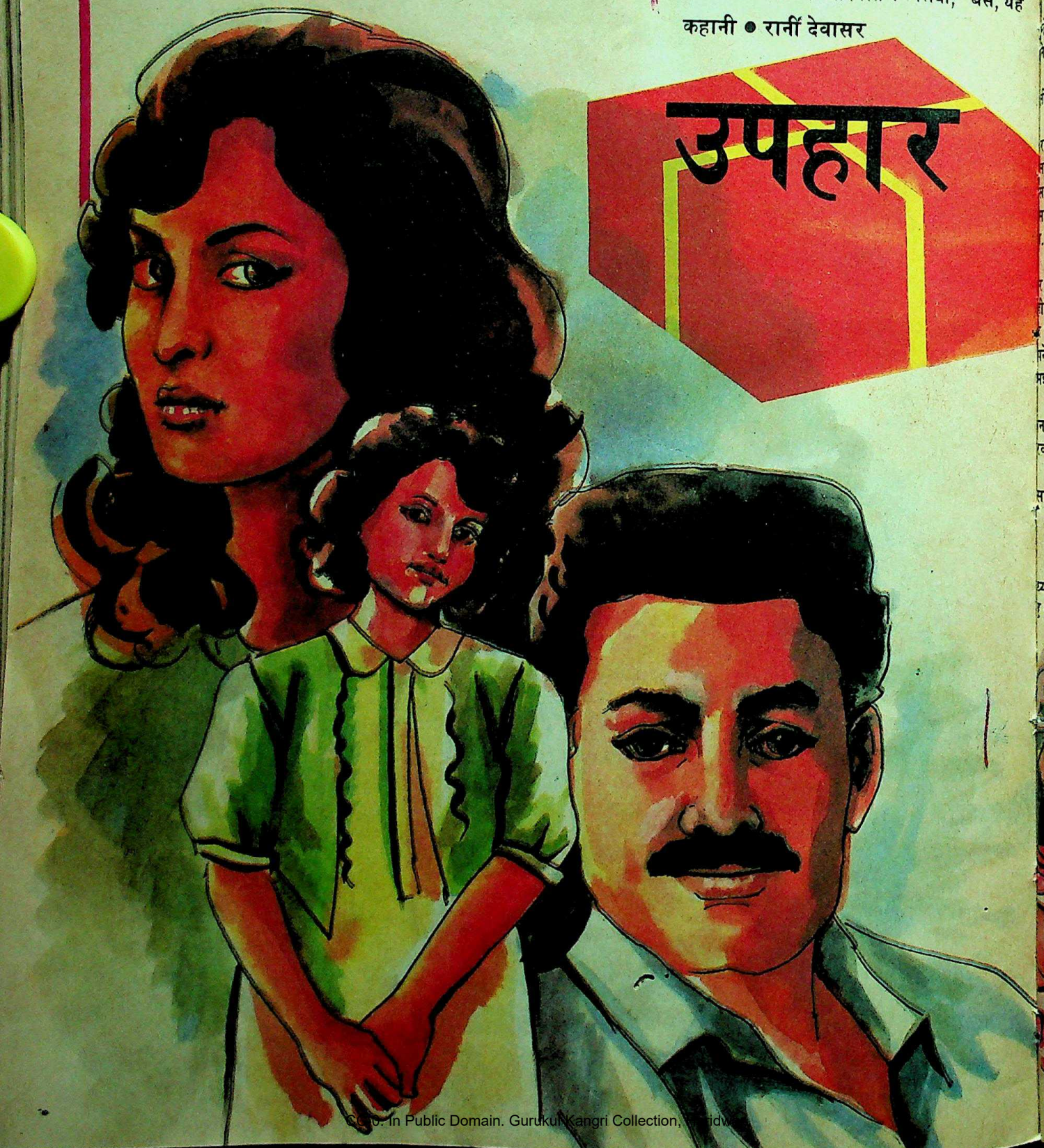

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रेनु की सुनील और नरेंद्र दोनों से ही जानपहचान थी. आखिर क्यों उस ने अविवाहित सुनील की जगह विधुर नरेंद्र की जीवनसाथी बनना स्वीकार किया?

# उपहार

कहानी • रानीं देवासर



दीपिका मेरी चचेरी बहन थी. उस के पति रमेश बिजली के तार बनाने वाली एक बड़ी कंपनी के प्रबंध निदेशक थे. वह कंपनी कितनी सफल थी, इस का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता था कि शादी के दो वर्ष बाद ही उन्होंने टेलीफोन और कार के साथ दिल्ली जैसे बड़े और महंगे शहर में एक मकान भी बनवा लिया था.

उस दिन उसी का गृहप्रवेश था.

मुझे वैसे ही भीड़भाड़ से घबराहट होती है और बहुत से अपरिचित लोगों के बीच जाने के विचार से ही कंपकंपी आने लगती है. गृहप्रवेश के इस झमेले से कैसे निकला जाए, मैं सुबह से इसी सोच में थी.

दोपहर तक मैं ने अपना सिर हिलाहिला कर और नाक से एक दो बार 'शूं शूं' कर के अपनेआप को आश्वस्त कर लिया, 'बस, यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जुकाम के लक्षण हैं.'

होस्टल के टेलीफोन बूथ से मैं ने दीपिका र का नंबर मिलाया, "हैलो, दीपिका?"

"ओह रेनु, तुम आ रही हो न? बहुत मन म से मिलने का."

"दीपिका, दरअसल मुझे थोड़ा सा जुकाम और सिर भी भारी लग रहा है. शायद ..."

"रहने दो, रहने दो. तुम्हें कोई फ्लूव्लू नहीं शर्म आ रही है इतने लोगों में आते हुए. मैं हें अच्छी तरह जानती हूं. सुनील 6 बजे तुम्हें आएगा, तैयार रहना."

और दीपिका ने बिना मेरे उत्तर की ीक्षा किए फोन बंद कर दिया.

सुनील, रमेश जीजाजी के साथ काम रता था. दीपिका के घर अकसर उस से ाकात हो जाती थी. दीपिका हमेशा मुझे से भिड़ाने की कोशिश में रहती थी क्योंकि के विचार में वह, हर प्रकार से मेरे योग्य .

मैं उन दिनों दिल्ली के एक होस्टल में रह अपनी छः महीने की 'इनटर्नशिप' पूरी कर ी थी. दीपिका मेरी चचेरी बहन थी और मातापिता दूर रहते थे. इसलिए वह नेआप को मेरे भलेबुरे की जिम्मेदार झती थी.

ठीक 6 बजे मैं तैयार थी. उस के ठीक 5 नट बाद सुनील का स्कूटर मुझे होस्टल के वाजे पर दिखाई दिया.

"हैलो रेनु, कैसी हो?" सुनील ने सकराते हुए पूछा.

"ठीक हूं." जवाब में मैं भी मुसकरा दी.

मैं स्कूटर पर बैठी हुई भी अपनेआप को कोस रही थी, 'मैं भी कितनी अजीब हूं. कभी ठीक से किसी को टाल भी नहीं सकती. जब लोग मुझे जोर दे कर हर बात के लिए मनवा लेते हैं तो मैं क्यों जोर दे कर एक बार अपनी बात नहीं मनवा सकती? तभी तो मुझे इन सब उबाऊ अवसरों पर जाना पड़ता है.'

दीपिका का घर बहुत दूर नहीं था. हम लोग शीघ्र ही पहुंच गए.

"आओ रेनु," दीपिका ने बढ़ कर हमारा स्वागत किया, "मन्नु बूआ तुम्हें पूछ रही थीं. भीतर चली जाओ." कहतेकहते वह द्वार की ओर किसी अन्य अतिथि को लेने चली गई. साथ ही बोली, "नरेंद्र, बहुत अच्छा हुआ तुम आ गए. लोरी को नहीं लाए?"

मैं ने मुड़ कर आगंतुक की ओर देखा. वह लंबे, छरहरे शरीर का बड़ा ही सौम्य सा व्यक्ति था. उस के चेहरे पर कुछ ऐसा भाव था, जो शीघ्रता से भुलाया नहीं जा सकता. उस का व्यक्तित्व शांत और आकर्षक था. कनपटी के बाल जरा सी चांदी लिए थे.

मैं जैसे ही भीतर जाने को मुड़ी, दीपिका ने मेरा हाथ पकड़ लिया, "रेनु, इन से मिलो. यह हैं, नरेंद्र. और नरेंद्र, यह रेनु है, मेरे चाचा की बेटी, और यह सुनील, रमेश के साथ ही काम करते हैं."

"बड़ा अच्छा लग रहा है आप से मिल कर," नरेंद्र ने मेरी ओर देखते हुए कहा. फिर उस ने बढ़ कर सुनील से हाथ मिलाया.

पार्टी में अधिकांश मेहमान नरेंद्र के बारे में ही बातें कर रहे थे. वह शहर में नया ही आया था. वह टेलीविजन का प्रस्तुतकर्ता था. पहले बंबई में काम करता था. लिखता भी था. अब तक तीनचार किताबें भी छप चुकी थीं.

उस शाम मैं ने उसे मेहमानों में घिरा देखा. पर कई बार कोशिश करने पर भी उस से और बातें करने का मौका नहीं मिला. वह इतनी भीड़ में भी कुछ अकेला और अलग सा नजर आ रहा था.

दो सप्ताह बाद मुझे सुनील का फोन आया, "रेनु पिक्चर चलोगी?"

"कौन सी पिक्चर है?" मैं ने अनमने भाव से पूछा.

"साउंड आफ म्यूजिक."

"चलूंगी. मैं बहुत दिनों से यह पिक्चर देखना चाह रही थी."

सिनेमाघर में वयस्कों से अधिक बच्चे थे, हर उम्र और नाप के बच्चे. उन के शोर से सारा हाल गूंज रहा था. हाल की बत्तियां अभी जल रही थीं. मैं ने इधरउधर देखा.

हमारे आगे वाली सीट पर घुंघराले बालों वाली एक बच्ची बैठी बड़े मजे से पापकार्न खा रही थी और उस की ओर झुके उस के पिता शायद उसे कुछ समझा रहे थे. जैसे ही उन्होंने सिर उठाया, मेरे दिल में एक हलकी सी खुशी की लहर दौड़ गई—नरेंद्र. मैं ने उसे पहचान लिया.

दीपिका ने बताया था कि नरेंद्र की पत्नी का देहांत दो वर्ष पहले हो चुका था. उस की एक छोटी बेटी थी, जो उस के साथ रहती थी. एक दूर की मौसी कभीकभी उसे देख जाती थी.

मध्यांतर के समय नरेंद्र अपनी सीट से उठ कर इधरउधर देख ही रहा था कि एकाएक उस की नजर हम पर पड़ी. एक पल की हिचकिचाहट के बाद वह मुसकराया, "अरे, हम लोग उस दिन पार्टी में मिले थे न, कैसे हैं आप लोग?"

"आप कहिए," कहते हुए सुनील ने हाथ बढ़ाया.

बच्ची सीट पर घुटने टेक कर पीछे की ओर मुंह किए गौर से मुझे देख रही थी.

"यह लोरी है, मेरी बेटी," नरेंद्र ने उस का सिर सहलाते हुए कहा, "मैं सोच रहा था, बाहर जा कर जरा टांगे सीधी की जाएं और एकआध कप चाय पी जाए. पर लोरी को अकेली नहीं छोड़ना चाहता."

"विचार अच्छा है. आइए, चलें." सुनील उठ गया.

"पर लोरी...?" नरेंद्र हिचकिचाया.

"मैं बैठती हूं लोरी के पास." मैं उठ कर आगे की सीट पर बैठ गई.

लोरी ने अपनी बड़ीबड़ी आंखें फैलाते हुए आश्चर्य से पूछा, "पिक्चर देखने से टांगें टेढ़ी हो जाती हैं क्या?"

"अरे नहीं, लोरी. टांगें सीधी करने से उन का मतलब था कि एक ही जगह इतनी देर तक बैठेबैठे थक गए हैं वह," मैं ने हंसते हुए लोरी को समझाया.

"तुम बहुत फिल्में देखती हो क्या, लोरी?"

"नहीं, बस कभीकभी पिताजी के साथ

*ध्यांतर में नरेंद्र और सुनील बाहर चले गए और लोरी के पास बैठ गई.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आ जाती हूं. कुछ दिन पहले पिताजी का जन्मदिन था. हम यहां किसी को जानते नहीं, इसलिए जन्मदिन मनाने के लिए पिक्चर देखने चले आए." लोरी ने बबलगम निकाल कर मुंह में डाल ली.

"तुम्हें यहां अच्छा लगता है?"

"हां, मुझे यहां अपना स्कूल भी बहुत अच्छा लगता है." फिर शायद अचानक लोरी को कुछ याद आ गया. उस ने बबलगम का पैकेट जेब से निकाल कर मेरी ओर बढ़ा दिया, "आप खाएंगी?"

"नहीं, तुम खाओ."

"आप कहां रहती हैं?"

"होस्टल में, हस्पताल के पास ही. मैं वहीं काम करती हूं."

फिर पीछे की ओर अपनी आंखों से इशारा करती हुई लोरी बड़े भोलेपन से पूछने लगी, "उस आदमी से आप की शादी हो गई क्या?"

"नहीं लोरी, वह मेरी जानपहचान के हैं."

"आप के दोस्त?"

"हां, हमारे दोस्त."

"ओह," लोरी ने ठंडी सी सांस छोड़ी, "यहां तो हमारा कोई दोस्त नहीं है. अगले सप्ताह ही मेरा जन्मदिन है. मैं किसे बुलाऊंगी? बंबई में तो मेरी एक बहुत अच्छी दोस्त है-पिंकी. पिछले वर्ष पिताजी हमें आइसक्रीम खिलाने ले गए थे, फिर सर्कस दिखाने. बहुत मजा आया था. पिंकी मुझे बहुत याद आती है."

"कोई बात नहीं, लोरी. यहां भी तुम्हारी बहुत सी सहेलियां बन जाएंगी."

नरेंद्र और सुनील लौट आए. हाल में अंधेरा हो गया. मध्यांतर समाप्त हो गया था.

मैं उठ कर अपनी सीट पर आ गई.

फिल्म समाप्त होने पर लोरी और नरेंद्र हमें बाहर मिले.

"चलते हैं," लोरी ने हाथ हिलाते हुए कहा.

"अच्छा लोरी, आशा है तुम्हारा जन्मदिन तुम्हारे लिए बंबई जैसा ही खुशियों और मनोरंजन से भरा होगा."

और मुड़ कर हम स्कूटर स्टैंड की तरफ चल दिए.

"बड़ा प्रतिभाशाली व्यक्ति है," सुनील ने प्रभावित लहजे में कहा.

"हां, प्रतिभाशाली है ही नहीं, शक्लसूरत से भी लगता है," मैं ने कहा.

"बड़े अच्छे पद पर है. खूब कमाता होगा."

"देखने में भी बड़ा शिष्ट और विनम्र लगता है." पर मेरी इस बात का सुनील ने कोई उत्तर नहीं दिया.

अगले दिन जब मैं बहिरंग रोगी विभाग (ओ.पी.डी. वार्ड) से निकली तो मेरे दिल पर एक बोझ सा था, जिस की प्रकट में कोई वजह समझ में नहीं आ रही थी. बस, यों ही दिन की फीकी सी धूप और घुटाघुटा सा वातावरण बोझिल सा जान पड़ता था.

जल्दी से कपड़े बदल कर मैं कनाट प्लेस की तरफ निकल गई. मन था कि जरा एंपोरियम में घूमूंगी. वहां जाना मुझे बहुत अच्छा लगता था

दोपहर हो चली थी. जब मैं एंपोरियम से बाहर निकली तो सामने ही नरेंद्र मिल गया. उस के एकदम सामने आ जाने से मैं इतनी गड़बड़ा गई कि कुछ बोल ही नहीं पाई.

"नमस्कार," नरेंद्र मुसकराया.

"अरे, आप यहां क्या कर रहे हैं?"

"अपने एक दोस्त की शादी के अवसर पर देने के लिए कोई उपहार ढूंढ़ रहा था पर एंपोरियम तो अब बंद होने जा रहा है," फिर वह घड़ी की ओर देखते हुए बोला, "यदि आप जल्दी में न हों तो दुकानें खुलने तक कहीं बैठा जाए. वैसे लंच का समय भी हो गया है."

मैं थोड़ा सा हिचकिचाई. नरेंद्र उत्तर की प्रतीक्षा में था.

"चलिए," मैं ने कुछ सोच कर स्वीकृति दी और हम पास के रेस्तरां की ओर चल पड़े.

नरेंद्र से बात करना बड़ा सहज था. वह बड़ी तन्मयता एवं रुचि से मुझ से बातें करता रहा और मैं सरलता से उत्तर देती रही.

एकाएक मुझे लगा कि जाने कब से मैं अपने ही बारे में बोलती जा रही हूं.

"क्षमा कीजिए, भला आप को इन सब बातों में क्या रुचि हो सकती है."

"नहीं, मुझे बहुत अच्छा लग रहा है. मुझे दूसरों के बारे में बातें करना रुचता है. इस के बजाए कि लोग मुझे ऐसे देखें जैसे मैं चिड़ियाघर से आया कोई अनोखा जानवर हूं. अच्छा, यह बताओ, क्या सचमुच दीपिका तुम्हारी चचेरी बहन है?"

"हां, आप को शक है क्या?"

"वह तुम से बिलकुल भिन्न है."

"हां, वह बहुत सुंदर है."

"नहीं, मैं सुंदरता की बात नहीं कर रहा हूं. मैं तो असल में तुम्हारी प्रशंसा कर रहा हूं. दीपिका के साथ तो ऐसा लगता है जैसे तुम्हें कोई साबुत निगल रहा हो."

"भई, आप जैसे प्रसिद्ध व्यक्ति को इस प्रकार निगलने का दोष आप दीपिका को कैसे दे सकते हैं."

नरेंद्र ने उत्तर में बस बदमजगी से मुंह बिचका दिया.

"अच्छा, आप को दिल्ली कैसी लगी?"

"मुझे तो नई जगह अच्छी ही लगती है. बेचारी लोरी बहुत अकेलापन महसूस करती है. मैं भी दिन भर व्यस्त रहता हूं. वह उस दिन आप से मिल कर बहुत खुश हुई थी."

"बड़ी प्यारी बच्ची है. वह मुझे अपने जन्मदिन के बारे में बता रही थी."

"हां, बड़ी उत्सुकता से दिन गिन रही है."

*रेनू एंपोरियम से बाहर निकली ही थी कि सामने नरेंद्र दिख गया.*

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# रात से लेकर सुबह तक मच्छरों से रखे पूरी तरह सुरक्षित

जेट जानते है कि अपने नन्हें-मुन्ने से आपको कितना प्यार है... कितना ख्याल है आपको अपने पूरे परिवार का. इसीलिए आप चाहते है इन सबको मिले एक स्वस्थ वातावरण और चैन की नींद. तभी तो जेट मॉस्किटो मैट आपको दिलाती है मच्छरो से सपूर्ण सुरक्षा और आप पूरे १० घंटे मीठे सपनों की नींद सो सकते है. जेट क्वालिटी पर पूरा भरोसा कर सकते है, क्योंकि इसके कुछ ठोस कारण है:

१. जेट मॉस्किटो मैट – दुनिया की जानी-मानी आधुनिक जापानी टेक्नालॉजी द्वारा खास भारतीय परिस्थितियों के लिए बनायी गयी है.
२. कारखाने में ही मौजूद अति आधुनिक प्रयोगशाला में जेट मॉस्किटो मैट के हर बैच, यहां तक कि इस्तेमाल होने वाली हर सामग्री की कड़ी जांच की जाती है.
३. सस्ती सेलोफिन पैकिंग में मैट के महत्त्वपूर्ण पदार्थों का बाष्पीकरण हो जाता है जबकि जेट मॉस्किटो मैट एल्यूमिनियम फ़ॉइल में पैक होने के कारण इसके महत्त्वपूर्ण पदार्थ लम्बे समय तक ज्योंके त्यों बने रहते है.
४. इसकी मनमोहक खुशबू कमरे को तरो-ताज़गी से महकता रखती है.

इस तरह जेट है मच्छरों के खिलाफ नं. १ सुरक्षा, आपके पैसों का दिलाए १०० % फायदा

**जेट मॉस्किटो मैट**

जनस्वास्थ्य के लिए समर्पित एक नाम

जांचा-परखा और मान्य केन्द्रीय कीटनाशक बोर्ड द्वारा

**सोनिक इलेक्ट्रोकैम प्रा. लि.**

रजि. कार्यालय. ३८, पटेल नगर, इन्दौर-४५२००१. फोन ६०५०७, ६८५७६
टेलेक्स-जेट इन्दौर टेलेग्राम: ०१३४, ४४८ SONA IN.

रणामों के लिए जेट मॉस्किटो मैट युक्त
ट्रो मॉस्किटो रीपेलेन्ट का इस्तेमाल करें.

Bidhan-SE-20 Hin

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"आप क्या उपहार दे रहे हैं उसे?"

"बताता हूं, मगर हंसना नहीं. उसे चाहिए एक कपड़े सीने की मशीन. बस, वही ले दूंगा. यहां खिलौनों की अच्छी दुकान कौन सी है?"

"नहीं, नहीं, खिलौना मशीन मत लीजिएगा." मैं खुद अपने हठीले लहजे पर हैरान हो गई.

"क्यों, खिलौना नहीं तो क्या सचमुच की मशीन ले दूं."

"हां, अगर वह सचमुच सीना चाहती है तो उसे असली मशीन देनी चाहिए. खिलौना मशीन से तो वह जीवन भर कुछ न सीने का प्रण कर लेगी. कभी उस में धागा अड़ जाएगा और कभी हत्थी रुक जाएगी. जरा खीज या उत्साह में जोर से चला दी तो मशीन ही मेज से नीचे आ गिरेगी."

"अरे, यह सब आप कैसे जानती हैं?"

"इसलिए कि यह सब मेरे साथ हो चुका है, बिलकुल इसी आयु में. पर मेरी दादी मां बड़ी समझदार स्त्री थीं. ज्यों ही उन्होंने मुझे खिलौना मशीन से उलझते और खीजते देखा, त्यों ही वह उठीं. साड़ी कमर में खोंसी और मूढ़े पर खड़े हो कर अपने दहेज में आई पुरानी मशीन टांड़ से उतारी. फिर उसे झाड़पोंछ कर तेल दिया और मुझे अपनी गोद में बैठा कर कहा, "इसे चलाओ, रेनु."

"मैं ने डरतेडरते हत्थी पकड़ी और घुमाया-गोल...गोल...गोल...कितनी अच्छी चलती थी और जब सुई ऊपरनीचे जाती थी तो कितनी सुंदर हलकी आवाज आती थी. मैं अब भी उसी पर कपड़ों की सिलाई करती हूं."

"फिर तो मुझे भी ऐसी ही मशीन ढूंढ़नी चाहिए. पर मिलेगी कहां?"

"जामा मसजिद के पास, पुरानी चीजों की दुकानों में."

"चलो, अभी चलते हैं."

जामा मसजिद के क्षेत्र में बहुत घूमने के बाद हम एक छोटी सी धूल भरी दुकान पर आए. दुकान एक बुढ़िया की थी. हमारी मांग सुन कर बुढ़िया मुसकराई और दुपट्टा संभालती हुई दुकान के एक कोने से एक बहुत पुरानी सिलाई मशीन उठा लाई.

धूल झाड़ कर उस ने ढक्कन उठा दिया. मैं ने हलके से हत्थी घुमाई-'घुर्रघुर्र' मशीन चल पड़ी. उस की दराज में छोटेछोटे औजार भी थे. काली चमकीली मशीन के चारों ओर सुनहरी बेल बनी हुई थी.

मैं ने नरेंद्र की ओर देखा, "बस, यह एकदम वैसी ही है, जैसी लोरी को चाहिए."

"ठीक है, यह हमारी हुई." नरेंद्र ने दाम चुका दिए. फिर मुझ से कहा, "रेनुजी, धन्यवाद. आप से चर्चा न होती तो मैं लोरी की मनपसंद वस्तु खरीद कर भी उसे निराश कर देता. कितनी बड़ी मनोवैज्ञानिक भूल हो जाती मुझ से. आप ने तो मेरी सारी समस्या हल कर दी."

मुझे भी आप की इस समस्या को हल करना बहुत अच्छा लगा."

मुझे होस्टल के बाहर छोड़ते समय नरेंद्र ने केवल 'नमस्कार' कहा और चला गया.

'न तो पीछे मुड़ कर देखा, न ही कहा कि अच्छा फिर मिलेंगे या कभी आइएगा. कुछ भी तो नहीं और कहता भी क्यों भला?' मैं ने सोचा और एक गहरी सांस ले कर अंदर चली आई.

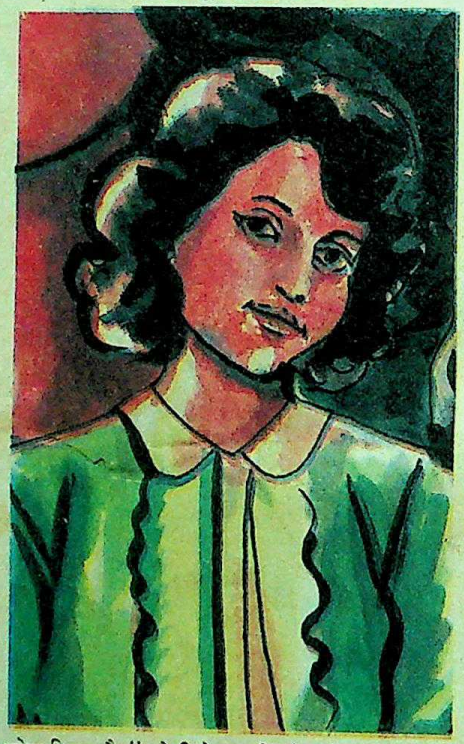
कुछ दिन ऐसे ही बीत गए.

एक दिन सुबह ही चपरासी ने मेरा दरवाजा खटखटाया, "बहनजी, आप का टेलीफोन है."

'अगर सुनील का है तो मैं इनकार कर दूंगी,' मैं ने सोचा.

"हैलो?"

"मैं बोल रही हूं, लोरी. मैं ने आप को



फोन किया है." लोरी ने दूसरी ओर से बड़ों जैसे अंदाज में कहा, "आप को अपने जन्मदिन पर आमंत्रित करने के लिए. आप कल रात का खाना हमारे साथ खाइएगा."

"ओह लोरी, धन्यवाद. मैं जरूर आऊंगी."

"और आप अच्छी सी साड़ी पहनिएगा. पिताजी हमें 'ताज' ले जाएंगे. पर पहले आप हमारे घर जरूर आना. मुझे आप को अपने उपहार दिखाने हैं."

"हमारा पता है..." लोरी अपना पता बताने लगी. फिर आगे बोली, "देर मत कीजिएगा."

"देर नहीं करूंगी, ठीक समय पर आ जाऊंगी. अब तो खुश?"

मैं शाम को जैसे ही तैयार हो कर निकली, चपरासी दौड़ादौड़ा आया, "आप का फोन है, बहनजी."

फोन सुनील का था, "रेनु, तुम्हें 7 बजे लेने आऊंगा. खाना बाहर ही खाएंगे. अगर तुम..."

"मैं नहीं आ पाऊंगी." मैं ने बीच में ही बात काट दी.

कुछ देर तक दूसरी ओर बिलकुल सन्नाटा रहा. फिर सुनील ने पूछा, "क्या कहा?"

"मैं नहीं आ पाऊंगी," मैं ने जोर दे कर दोहराया, "मैं बाहर जा रही हूं."

दूसरी ओर फिर ऐसी चुप्पी थी, जैसे सवालों की एक कतार हवा में लहरा रही हो 'कहां जा रही हो?... किस के साथ? क्यों?'

पर जब अंत में सुनील बोला तो उस ने केवल 'ओह' कहा.

मैं बाहर जाने के लिए अधीर थी इसलिए मैं ने समझाने का प्रयत्न किया, "मुझे कहीं और जाना है, सुनील. मैं बिलकुल नहीं आ पाऊंगी. वैसे भी मुझे देर हो रही है, अच्छा."

मैं ने चोंगा रख दिया. मुझे मालूम था कि सुनील अब फिर कभी मुझे अपने साथ जाने को नहीं कहेगा.

मैं ने नीचे आते ही स्कूटर लिया और लोरी के यहां पहुंच गई. घंटी बजाने पर दरवाजा लोरी ने ही खोला.

"जन्मदिन मुबारक हो, लोरी. यह लो, तुम्हारे लिए."

"धन्यवाद. आइए."

और फिर लोरी "पिताजी...पिताजी" पुकारती हुई भीतर भागी. बरामदे की दूसरी ओर से एक दरवाजा खुला और नरेंद्र भीतर आया, "देखो पिताजी, यह मेरे लिए क्या लाई हैं. मैं इसे अभी खोलूंगी."

और लोरी कूद कर कुरसी पर खड़ी हो गई.

"यह बहुत प्रसन्न है. इसे इस समय कुछ खयाल ही नहीं."

"आओ बैठो." नरेंद्र हंसता हुआ मुझे सोफे तक ले गया.

कमरा सुरुचिपूर्ण ढंग से सजा था. कई पत्रपत्रिकाएं इधरउधर रखी थीं.

तभी लोरी आ गई, "आओ, मेरी मशीन देखो. मेरे कमरे में रखी है. पिताजी ने मुझे एक अलग मेज दी है. उसे रखने के लिए. मैं ने उस पर एक थैला भी सी लिया है और..." वह बिना रुके बोले जा रही थी, "आप कितना सुंदर कढ़ाई का डब्बा लाई हैं मेरे लिए. आप को कैसे मालूम था कि मुझे क्या चाहिए?"

फिर लोरी ने सहज भाव से बांहें मेरे गले में डाल कर मेरा गाल चूम लिया.

"यह बड़ी समझदार हैं लोरी. यह जानती हैं कि हमें किस समय क्या चाहिए. अच्छा चलो, अब चलना चाहिए," नरेंद्र कुरसी से अपना कोट उठाते हुए बोला.

लोरी अपने उपहार उठा कर भीतर रखने चली गई. जैसे ही मैं ने ऊपर देखा, मेरी नजरें नरेंद्र से जा टकराईं. जाने क्यों मुझे एकदम इतनी शर्म आई कि मैं ने अनायास आंखें नीची कर लीं. फिर होंठों ही होंठों में मुसकरा दी.


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# "हमारे परिवार का साथी..."

Moonmoon Sen
(मुनमुन सेन)

अपने घर, अपने संसार में तो सबसे उम्दा ही पसंद होता है। फिर चाहे वह स्नेह, ममता या आराम क्यों न हो।
और जब घर में आराम की बात आती है तो सबकी पहली पसंद है "रिलैक्सॉन"। रिलैक्सॉन के मैट्रेस, तकिये, बोलस्टर आदि स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर वैज्ञानिक ढंग से प्राकृतिक रबराइज़ड़ कोयर फाइबर से बनाए जाते हैं, जिससे भरपूर सहारा एवं आराम मिलता है। इसीलिए तो हमारा परिवार रिलैक्सॉन पर निसार है।

**RILAXON**
**आपके आराम के लिए**
मैट्रेस, कुशन, तकिया, अन्डरले
श्री दिग्विजय सिमेन्ट कों. लि. कोयर और फेल्ट डिविजन
१४ नेताजी सुभाष रोड, कलकत्ता-७०० ००१
ISI 8391-1977

SOBHAGYA (C) RIL/2.89/H

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं उस स्थिति को टालने के लिए कुछ कहने ही जा रही थी कि नरेंद्र ने बीच में ही टोक दिया, "रेनु."

"जी."

"रेनु, लोरी के आने से पहले मैं तुम से कुछ पूछना चाहता हूं. मेरा मतलब है कि मैं तुम से एकदो बातें खोल कर कर लेना चाहता हूं. पहली, तुम्हें यह मालूम है न कि लोरी की मां का देहांत हो चुका है और मैं..."

"हां, मुझे मालूम है. दीपिका ने बताया था."

"हमारा संबंध बहुत सुखी नहीं था. इस में किसी का दोष नहीं था. लोरी की मां को बच्चे पसंद नहीं थे और जब लोरी हुई तो मेरी पत्नी को उस में कोई रुचि नहीं थी. उसे तुम्हारी तरह मशीन या एक लड़की की उसे अपनाने की चाह जैसी बात शायद समझ में नहीं आती."

"हम सब एक जैसे तो नहीं हो सकते."

"और जब हम निजी संबंधों के बारे में बात कर रहे हैं तो मैं सुनील के विषय में सोच रहा था."

"सुनील?"

"मेरा मतलब है, तुम्हारी उस से सगाई तो नहीं हुई या तुम्हें उस से प्रेम..."

मैं सुनील के बारे में सोचने लगी. मुझे हंसी आ गई. सुनील के बारे में सोचना कुछ ऐसा था जैसे बहुत पहले मैं किसी को जानती

थी और जिसे आसानी से भुलाया जा सकत

"अरे, नहीं नहीं," मैं ने कहा, "ऐसा क नहीं है."

"शुक्र है," नरेंद्र ने ठंडी सांस छोड़ते ह कहा, "मैं तो डर रहा था कि शायद..." फि झट बात बदल कर बोला, "वैसे सुनील बह अच्छा लड़का है. लेकिन कुछ..." "मूर्ख है," ने नरेंद्र का वाक्य पूरा करते हुए कहा, "औ तो कोई बात आप को परेशान नहीं कर रह

"हां एक बात और है, मैं तुम्हारी आ बारे में सोच रहा हूं पर कोई अंदाजा नहीं पा रहा."

"25 वर्ष."

"क्या 38 तुम्हें बाबा आदम जैसी आ लगती है?"

"नहीं, बिलकुल नहीं."

"अच्छा रेनु, अब तुम्हें मुझ से कुछ पू है?"

"नहीं."

"फिर इसी खुशी में..." और नरेंद्र ने फ्रिज खोल कर मिठाई का डब्बा निकाला अ मेरी ओर बढ़ा दिया, "रेनु, अब तुम्हें यहां के लिए जन्मदिन की पार्टी के बहाने की आवश्यकता तो नहीं होगी?"

तभी लोरी अपना कोट और छोटा सा ले कर वापस आ गई, "पता है, मेरी मशीन एक छोटा सा पेचकस भी है," फिर वह रु गई. उसे लगा उस की बात कोई नहीं सुन र "अरे, आप लोग हंस क्यों रहे हैं?"

"आओ लोरी, मिठाई नहीं खाओगी. भला तुम्हारे जन्मदिन की शुरुआत, तुम्हा बिना कैसे हो सकती है. हम तुम्हारी ही प्रत कर रहे थे."

"जन्मदिन मुबारक हो, लोरी."

लोरी ने सचाई जानने के लिए फिर प्र किया, "पर आप लोग हंस क्यों रहे हैं?"

"मैं तुम्हें एक बहुत ही अनमोल उपह देने वाला हूं. कब? यह मैं तुम्हें बाद में बताऊंगा," नरेंद्र ने कहा.

और लोरी को उसी उत्तर से संतुष्ट ह पड़ा. शायद उसे पता था कि उस के पिता कभी झूठ नहीं बोलते इसलिए वह उसे बत जरूर.


## आप फुरसत का समय कैसे बिताते हैं?

राजनीति की उठापटक, नेताओं के प्रेम प्रसंग या भ्रष्टाचार के बारे में पढ़ कर

ताश खेल कर, या इधर की उधर कर या सो कर...

वीडियो या स्क्रीन पर चिपक कर फिल्में देख या फिल्मी साहित्य पढ़ कर...

इन से आप का समय तो कटता है पर क्या आप के जीवन को सुखी बनाने में सहायता मिलती है?

आप के जीवन में सुख, समृद्धि व शांति लाने के लिए प्रस्तुत है...

# सरिता

अनूठा मार्गदर्शन, अथाह मनोरंजन

सरिता की रचनाएं परिवार के सभी सदस्यों को सौहार्दपूर्ण जीवन के लिए प्रेरित करती हैं, उन्हें एकदूसरे को समझने का रास्ता बताती हैं. उन की समस्याएं हल करती हैं. सरिता की रोचक, हृदयस्पर्शी कहानियां, मधुर कविताएं, कार्टून, व्यंग्य चटों तरोताजा रखते हैं.

**सरिता** जो आप के घर की संपूर्ण मित्र है


CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Compiled
19-9-2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar